

Wie resilient sind Sie?

Mit dem folgenden Test können Sie selbst einschätzen, wie gut Ihre Fähigkeiten sind, mit Schwierigkeiten im Leben zurechtzukommen.

Mit dem folgenden Test, der von Psychologen aus Jena entwickelt wurde, können Sie sich selbst testen und herausfinden, wie ausgeprägt Ihre Fähigkeit zur Resilienz ist. Kreuzen Sie dazu einfach an, wie sehr die jeweilige Aussage im Allgemeinen auf Sie zutrifft. Je höher die Zahl ist, desto höher ist Ihre Zustimmung. Zählen Sie anschließend die Zahlen Ihrer Antworten zusammen.

01 Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.
1 2 3 4 5 6 7

02 Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.
1 2 3 4 5 6 7

03 Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.
1 2 3 4 5 6 7

04 Ich mag mich.
1 2 3 4 5 6 7

05 Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.
1 2 3 4 5 6 7

06 Ich bin entschlossen.
1 2 3 4 5 6 7

07 Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.
1 2 3 4 5 6 7

08 Ich behalte an vielen Dingen Interesse.
1 2 3 4 5 6 7

09 Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.
1 2 3 4 5 6 7

10 Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.
1 2 3 4 5 6 7

11 Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich auch einen Weg heraus.
1 2 3 4 5 6 7

12 In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.
1 2 3 4 5 6 7

13 Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.
1 2 3 4 5 6 7

1: nein

Ich stimme nicht zu



7: ja

Ich stimme völlig zu

Auswertung:

Die minimale Punktzahl beträgt 13 Punkte, die maximale 91 Punkte.

bis 58 Punkte: Natürlich sind Sie den Schwierigkeiten des Lebens nicht schutzlos ausgeliefert, aber ein wenig mehr Selbstvertrauen in sich selbst und ein wenig flexiblere Strategien zum Lösen von Problemen könnten Ihnen vielleicht helfen, noch besser mit widrigen Lebensumständen zurechtzukommen. Vielleicht könnten ein paar Tipps von anderen Personen oder aus diesem Schwerpunkt für Sie hilfreich sein.

59 bis 82 Punkte: Normalerweise können Sie auch mit schwierigen Situationen gut umgehen und kommen nach einiger Zeit von selbst wieder auf die Beine. Sie haben ein gutes Vertrauen in sich selbst. Nur wenn der Wind des Lebens sehr stark bläst, geraten Sie schon einmal in Seenot.

ab 83 Punkten: Sie wirft so schnell nichts um. Sie besitzen die außergewöhnliche Fähigkeit, auf Schicksalsschläge flexibel zu reagieren und eine Strategie zu finden, die der Lage angemessen ist. Wenn Sie eine schwierige Situation nicht ändern können, gelingt es Ihnen meist, sie zu akzeptieren.