

Selbstcheck:					
Wie stark ist Deine Resilienz in verschiedenen Bereichen?					
Die Zahlen haben folgende Bedeutung:					
1: Die Aussage trifft gar nicht auf Dich zu					
2: Die Aussage trifft eher nicht auf Dich zu					
3: Die Aussage trifft zu 50/50 auf Dich zu					
4: Die Aussage trifft meistens auf Dich zu					
5: Die Aussage trifft vollständig auf Dich zu.					
Positive Einstellung	1	2	3	4	5
Ich kann in allem die Herausforderung und das Gute sehen und daraus das Beste machen					
Ich bin offen, neugierig und interessiert an der Welt und liebe neue Erfahrungen					
Ich genieße die kleinen Dinge des Lebens und nehme sie wahr					
Ich erwarte, dass sich der Sinn einer schwierigen Herausforderung irgendwann erschließt und bleibe dran					
Ich bin flexibel und kann gut improvisieren					
Ich bin sehr dankbar für das, was mir begegnet					
Meine Stärken sind u.a. Humor und Gelassenheit					
Ich kann gut über mich selbst lachen					
Summe					
Zugehörigkeit und Verbundenheit	1	2	3	4	5
Ich kann mich gut in andere hineinversetzen ohne mitzuleiden					
Ich liebe die Natur und genieße sie					
Zeichen meiner Psyche und meines Körpers nehme ich ernst					
Ich habe wertvolle Kontakte, in denen man sich viel austauscht und hilft					

Ich nehme mir Zeit für meine Kontakte und pflege sie					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren					
Ich biete gerne und häufig meine Hilfe an, und ware dabei meine Belastungsgrenzen					
Ich habe mindestens einen tiefen Kontakt, mit dem ich alles teilen und authentisch sein kann					
Summe					
Selbstbewusstsein	1	2	3	4	5
Ich kenne meine Stärken und setze sie ein					
Probleme sind für mich Herausforderungen und Chancen zu lernen					
Ich kann mein Wohlergehen und in Schwierigkeiten positiv beeinflussen					
Ich beobachte mich selbst und achte auf wertschätzende innere Dialoge mit mir selbst					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr und lasse mich nicht allein von ihnen leiten					
Ich lasse mir kein schlechtes Gewissen einreden und kenne meine Trigger					
Ich hole mir oft Rückmeldungen von anderen					
Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle, Gedanken, Mißerfolge und Erfolge					
Summe					
Meine Werte mit Leben füllen	1	2	3	4	5
Mein Leben und Tun erfährt Sinn durch meine Werte					
Ich habe klare Vorstellungen von meinem Leben und passe sie permanent an					
Ich habe Ziele und plane / strukturiere meine Wege					
Meine Tätigkeit begeistert mich					
Meine Ziele motivieren mich so stark, dass ich auch bei Herausforderungen an ihnen festhalte					
Ich nutze Kontakte und gute Gelegenheiten um meine Ziele zu erreichen (win-win)					
Ich fühle mich in meinem Beruf richtig und kann dort meine Interessen und Werte mit Leben füllen					

Ich habe realistische und konkrete Ziele und Visionen					
Summe					
Selbstliebe / Selbstannahme	1	2	3	4	5
Ich bin mir sicher wertvoll zu sein, ohne dafür etwas besonderes leisten zu müssen					
Ich Sorge gut für mich und achte auf meine Bedürfnisse					
Ich vergleiche mich bewusst selten mit anderen, da Vergleiche meist hinken					
Mir geht mein Wohlbefinden vor beruflichem Erfolg und die Erfüllung von Fremderwartungen					
Ich akzeptiere mich so wie ich bin, auch mit meinen Fehlern					
Ich versuche nicht andere zu ändern, sondern genieße / akzeptiere ihr Anderssein					
Ich bin in der Lage, mich von Energieräubern zu trennen und neue Kontakte aufzubauen					
Ich kenne meine Belastungsgrenzen und achte auf sie.					
Summe					
Akzeptanz / Annahme	1	2	3	4	5
Ich bin sehr anpassungsfähig und beachte gleichzeitig dabei meine Grenzen					
Ich kann Belastungen und Anstrengungen gut tolerieren und überwinden					
Ich bin permanent auf der Suche nach Lösungen und beklage keine unabänderlichen Gegebenheiten					
Ich beschäftige mich vorrangig mit meiner Gegenwart und Zukunft					
Ich genieße mein Leben und auch die kleinen Dinge in schwierigen Situationen					
Ich kann vergangenes gut abschließen und hinter mir lassen					
Ich riskiere gerne etwas um weiter zu kommen und vom Leben belohnt zu werden					
Ich strebe nicht nur nach Glücksmomenten sondern nach neuen Erfahrungen					
Summe					

Persönliche Souveränität	1	2	3	4	5
Ich bleibe gelassen und entspannt, wenn mich jemand nicht mag oder ablehnt					
Ich kann gut NEIN sagen und mich abgrenzen					
Ich sammle keinen Frust an, sondern sage zeitig, was mich stört					
Ich lasse mich nicht unter Druck setzen					
Ich durchdenke die Konsequenzen meines Handelns und übernehme Verantwortung dafür					
Wenn mir etwas zu viel wird, sage ich rechtzeitig Bescheid					
Ich trete klar und souverän (aus meiner Mitte) auf					
Gute Kommunikation ist mir wichtig und ich lerne stets dazu					