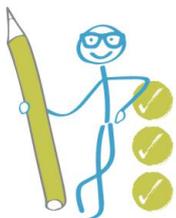


Resilienz-Check

Gehen Sie in Ruhe die Checkliste durch und bewerten Sie Ihre Resilienzschlüssel von 1-10;
1-5 bedeutet völlig bis eher unzutreffend | 6-10 bedeutet eher zutreffend bis stimmt genau.

Resilienzschlüssel	Typische Aussagen	Ist-Situation 1=☹️ 10=😊
Akzeptanz 	<p>Es ist, wie es ist. Ich bin, wie ich bin. Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden. Veränderungen sind Teil meines Lebens.</p>	
Optimismus 	<p>Ich vertraue darauf, dass es besser wird. Ich blicke zuversichtlich in meine Zukunft. Irgendwie werde ich es schaffen. Im Rückblick hat sich vieles in meinem Leben gut gefügt.</p>	
Lösungsorientierung 	<p>Ich gehe die Dinge an, werde aktiv. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen statt auf Probleme. Ich entwickle Handlungsoptionen. Ich kenne meine Stärken.</p>	
Selbstverantwortung 	<p>Raus aus der Opferrolle! Ich übernehme Verantwortung für mich und mein Leben und vermeide Schuldzuweisungen. Ich bin mir wichtig! Ich setze Grenzen – mir selbst und anderen.</p>	

Resilienzschlüssel	Typische Aussagen	Ist-Situation 1=☹️ 10=😊
Selbstwirksamkeit 	<p>Ich habe Einfluss auf mein Leben, kann es gestalten.</p> <p>Aus eigener Kraft kann ich etwas bewirken.</p> <p>Ich kann meine Gefühle regulieren und meine Gedanken steuern.</p>	
Netzwerkorientierung 	<p>Ich nehme mir Zeit und pflege aktiv meine Beziehungen.</p> <p>Ich kann um Unterstützung bitten und Hilfe von anderen annehmen.</p> <p>Ich bin mit Menschen zusammen, die mir gut tun.</p>	
Zukunftsorientierung 	<p>Ich habe konkrete, realistische Ziele für die Zukunft.</p> <p>Ich orientiere mich an meinen eigenen Werten.</p> <p>Ich plane bewusst meine Zukunft und wäge Chancen und Risiken dabei ab.</p>	
Achtsamkeit 	<p>Ich halte immer wieder im Alltag inne und nehme wahr, was gerade ist.</p> <p>Mit Achtsamkeitsübungen schaffe ich Abstand zu Gedanken und Gefühlen und komme zur Ruhe.</p> <p>Ich übe mich in Achtsamkeit.</p>	

Alle Aussagen, die Sie für sich selbst mit einer **höheren Punktzahl** bewerten konnten, sind Ihre derzeit **wertvollsten Ressourcen**, die Basis Ihrer Widerstandskraft. Diese Fähigkeiten haben Ihnen in der Vergangenheit vermutlich sehr dabei geholfen, mit Belastungen gut umzugehen. In Zukunft können Sie sie noch gezielter einsetzen und ausbauen.

Die Aspekte, die Sie mit **weniger Punkten** bewertet haben, sind dagegen **Potenziale** für Widerstandskraft, die Sie derzeit noch nicht wirklich nutzen. Hier können Sie ansetzen und Ihre resilienten Fähigkeiten in kleinen Schritten ausbauen, z.B. mit einem gezielten Resilienz-Training.