

## Wie resilient (psychisch widerstandsfähig) bin ich?

### Ein 12 Punkte Selbsttest

		Stimme überhaupt nicht zu <b>0 Punkte</b>	Stimme eher nicht zu <b>1 Punkt</b>	Stimme teilweise zu <b>2 Punkte</b>	Stimme eher zu <b>3 Punkte</b>	Stimme völlig zu <b>4 Punkte</b>
1	Glauben Sie an sich?					
2	Würde Sie sagen, dass Sie ein starkes Selbstwertgefühl haben?					
3	Sind Sie in einem Elternhaus Haus aufgewachsen, indem Sie in ihrem Wesen erkannt und angenommen worden sind?					
4	Stehen Sie den sechs zentralen Lebensbereichen* mit sich ihrem Umfeld Dialog?					
5	Besitzen Sie eigene Werte, nach denen sie handeln und die ihrem Leben einen Sinn geben?					
6	Sind Sie in der Lage, Ablehnung nicht persönlich zu nehmen und ihr auf Augenhöhe zu begegnen?					
7	Leben Sie ein authentisches Leben, d.h. ein Leben, das Ihnen in ihrem Wesen entspricht?					
8	Sind Sie in der Lage, ihren Schwächen auf Augenhöhe zu begegnen?					
9	Sind Sie in der Lage, jeder Person und jeder Situation auf Augenhöhe zu begegnen?					
10	Sind Sie in der Lage, „ja“ zu sagen, wenn sie „ja“ meinen und „nein“ zu sagen, wenn sie „nein“ meinen?					
11	Besitzen Sie ein stabiles soziales Umfeld, in dem sie sich so wie sie sind sicher und angenommen fühlen?					
12	Sind Sie mit ihren Gefühlen im Dialog oder werden sie davon überschwemmt?					
	*Beruf, Gesundheit, Individualität und Hobbys, Familie und Partnerschaft, soziale Kontakte, Glaube und Spiritualität					

Quelle: Mirriam Prieß „Resilienz: das Geheimnis innerer Stärke“, Südwest-Verlag

**Auswertung** siehe Rückseite

## Auswertung Resilienz Selbsttest

0-16 Punkte	17-32 Punkte	33-48 Punkte
<p><b>Ihre Haut könnte dicker sein.</b>            Zu oft fühlen sich von ihren Mitmenschen persönlich angegriffen und geben sich die Schuld für Dinge, für die Sie, objektiv gesehen, gar nichts können. Dadurch fühlen Sie sich schwach und alleingelassen. Sie haben zwar ein gutes Bild von dem Menschen der Sie sein möchten, schaffen es aber oft nicht, tatsächlich auch ihrem Wesen gemäß zu handeln. Zweifel an sich selbst und an Ihrer Umwelt begleiten Sie regelmäßig und hindert sie daran, ein Leben zu leben, dass ihrer wahren Identität entspricht. <b>Tipp:</b> Beginnen Sie, sich und der Welt auf Augenhöhe zu begegnen. Lassen Sie sich nicht länger von ihren Gefühlen beherrschen, sondern lernen Sie diese zu verstehen und für sich zu nutzen. Handeln Sie aus Überzeugung heraus und stehen Sie zu dem, der Sie sind mit Ihren Stärken und Schwächen. Seien Sie bereit, an sich zu arbeiten, ohne sich dafür zu verurteilen.</p>	<p><b>Sie besitzen ein gutes inneres Gleichgewicht.</b>            Meist gelingt es Ihnen leicht, der zu sein, der Sie sind. Größere Schicksalsschläge und einschneidende Ereignisse können Sie in der Regel gut verarbeiten und ihnen gelingt es, Verletzungen zu heilen und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie stehen sich aber manchmal auch selbst im Weg und zwar in den Bereichen, denen Sie in diesem Test weniger Punkte zugeschrieben haben. <b>Tipp:</b> überlegen Sie, woran das liegen könnte. Gehen Sie in sich und versuchen Sie zu verstehen, was Sie daran hindert in diesen Bereichen wirklich der zu sein, der Sie sein möchten- wo und wann verlieren Sie Augenhöhe? Wie sieht es mit der Augenhöhe gegenüber den eigenen Schwächen aus? Wie gehen Sie mit Grenzen um? Warum fällt es Ihnen manchmal schwer, loszulassen? Sie werden erkennen, dass es fast immer Sie sind der ihnen im Wege steht.</p>	<p><b>Sie sind das, was man als einen „geerdeten Menschen“ bezeichnen könnte.</b>            Sie wissen ziemlich genau, wer Sie sind und was Sie auf dieser Welt wollen und stehen mit sich selbst und ihren mit Menschen in einem gesunden Dialog. Für Freunde und Kollegen sind Sie ein verlässlicher Partner, der aufgrund seiner Integrität und seiner Art zu überzeugen sehr geschätzt wird. Sie können eine Menge einstecken, ohne daran zu zerbrechen und sind meist problemlos dazu in der Lage, sich neuen Situationen anzupassen. <b>Tipp:</b> Im Prinzip sollten Sie so bleiben, wie Sie sind. Bedenken Sie, dass Resilienz kein statischer, sondern immer ein lebenslanger Prozess ist, für dessen Erhalt Sie zu sorgen haben. Versuchen Sie zu ergründen, was in den Bereichen, in denen sie nicht voll punkten konnten daran hindert, sich selbst zu verwirklichen und prüfen Sie, in welcher Situation Ihnen der Dialog auf Augenhöhe noch nicht gelingt.</p>