

Ihr Resilienz-Profil

Der folgende **Selbstcheck** soll Ihnen helfen, wertschätzend zu erkunden, welche resilienzfördernden Ressourcen Sie bereits nutzen und wo noch ein Resilienz-Potenzial schlummert.

Es geht also nicht um die Identifizierung von Defiziten, sondern um eine Würdigung vorhandener Ressourcen und deren Erweiterung.

Der Selbstcheck besteht aus je 10 Aussagen, die den Bereichen Grundhaltungen, persönliche Kompetenzen, soziale Ressourcen und Ressourcen des Arbeitssystems zugeordnet sind.

Entscheiden Sie zügig und intuitiv, in welchem Maße die Aussage auf Sie zutrifft und machen Sie in die jeweilige Spalte ein Kreuz.

Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

- 1 Die Aussage trifft nicht zu
- 2 Die Aussage trifft eher nicht zu
- 3 Die Aussage trifft teilweise zu
- 4 Die Aussage trifft weitgehend zu
- 5 Die Aussage trifft voll zu

Grundhaltungen	1	2	3	4	5
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert.					
Ich weiß, welche Überzeugungen und Werte auch in Krisen ihre Gültigkeit behalten.					
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir etwas zu. Ich fühle mich selbstsicher.					
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.					
Ich bin mir wichtig und kann gut für mich sorgen.					
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab.					
Ich suche nicht nach Fehlern oder Schuldigen, sondern nach Lösungen.					
Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.					

Summe Grundhaltungen: _____

Persönliche Kompetenzen	1	2	3	4	5
Ich reflektiere ich meine Einschätzungen und mein Handeln. Manchmal bewerte ich eine Situation neu.					
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermaßen wertvolle Lehren.					
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.					

Persönliche Kompetenzen	1	2	3	4	5
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen/Werten übereinstimmen.					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Ich löse gerne Probleme; dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.					
Ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus, stelle Fragen und interessiere mich für Zusammenhänge.					
Ich bin zäh und gebe nicht so schnell auf.					
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit. Ich plane die Zukunft sorgfältig.					
Ich habe Humor und kann über mich selber lachen.					

Summe Persönliche Kompetenzen _____

Soziale Ressourcen und Stabilisatoren	1	2	3	4	5
Ich habe einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich Alltägliches, Freude und Leid teile. Ich empfinde diese Beziehung als bereichernd und unterstützend.					
Meine Familie bedeutet mir viel und ist für mich ein großer Rückhalt.					
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite.					
Meine Kollegen und ich unterstützen uns gegenseitig.					
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten, Arzt ...					
Ich kenne professionelle Helfer, denen ich vertraue.					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
Ich beschäftige mich mit Menschen, von denen ich lernen kann, lese Biografien oder Interviews ...					

Summe Soziale Ressourcen: _____

Arbeitsbezogene Ressourcen und Stabilisatoren	1	2	3	4	5
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinnvollen Teil eines größeren Ganzen.					
Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, kann meine Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen und spüre Wertschätzung.					
Ich weiß genau, was mein Arbeitsumfeld von mir erwartet.					
Ich kann meine Arbeit selbstständig planen und einteilen. Ich kann entscheiden, wie ich Aufgaben erledige.					
Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erfüllen kann.					
Gemessen an dem, was ich leiste, empfinde ich meinen Lohn als angemessen.					
Mein Arbeitgeber ist um eine gute Absicherung der Mitarbeiter bemüht.					

Arbeitsbezogene Ressourcen und Stabilisatoren	1	2	3	4	5
Die Wiedereingliederung nach längeren Krankheiten wird flexibel auf den Betroffenen zugeschnitten.					
Ideen und Verbesserungsvorschläge sind erwünscht, es gibt eine gute Feedbackkultur.					
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiraum für mein Privatleben.					

Summe Ressourcen des Arbeitssystems: _____

Auswertung:

Wichtig für Ihren Resilienzprozess ist nicht Ihre Gesamtpunktzahl – und schon gar nicht der Vergleich mit anderen. Es wäre auch nicht im Sinne des Resilienzkonzepts, Schwachpunkte zu identifizieren.

Ich schlage daher folgende Auswertung vor:

- Notieren Sie sich alle Aussagen, die weitgehend oder voll auf Sie zutreffen. Finden Sie zu jeder Aussage die passende Haltung, Fähigkeit, soziale oder arbeitsbezogene Ressource. Freuen Sie sich an Ihren Ressourcen und Stabilisatoren – mit ihrer Hilfe haben Sie schon manche Herausforderung und Krise bewältigt!
- Notieren Sie sich auch die Aussagen, bei denen noch ein ausbaufähiges Potenzial besteht. Wählen Sie unter diesen Aussagen fünf aus, die für Sie eine Herausforderung darstellen.

Gibt es einen Bereich, in dem nur wenige Aussagen für Sie zutreffen. Dann sollten Sie diesem Bereich verstärkt Beachtung schenken und ihn z.B. mit Hilfe eines Beraters näher beleuchten. Handelt es sich um den Bereich „arbeitsbezogene Ressourcen“, dann könnte es auf längere Sicht sinnvoll sein, den Arbeitgeber zu wechseln.

Sie wollen sich weiter mit dem Thema Resilienz beschäftigen?



Weitere Anregungen und vor allem Hinweise zum Ausbau Ihrer Ressourcen erhalten Sie im Buch „[30 Minuten Resilienz](#)“.

Gerne können Sie sich auch mit mir für eine individuelle Beratung oder ein Resilienztraining in Verbindung setzen.

Ulrich Siegrist
 Fuchsbau 18
 76228 Karlsruhe
 T 0721- 4763066
 F 0721- 4763065
 M 0179- 5926596
mail@ulrichsiegrist.de