

## Selbsttest: wie resilient bin ich?<sup>1</sup>

Dieser Fragebogen wurde von Wissenschaftlern um Karena Leppert vom Universitätsklinikum Jena erstellt (Leppert et al., 2008; s 250). Er wurde für die deutsche Bevölkerung wissenschaftlich erprobt. Mit Hilfe der 13 Fragen kann jeder herausfinden über wieviel persönliche Widerstandskraft er verfügt. Ich bin der Meinung, dass der Test auch im Kontext schweizerischer Verhältnisse relevant ist.

### Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu?

Vergeben Sie bitte für jede der folgenden Feststellungen 1 bis 7 Punkte.

Vergeben Sie umso mehr Punkte, je mehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, das heisst, wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben werden.

Dabei bedeutet 1 Punkt = „ich stimme nicht zu“ und 7 Punkte = „ich stimme völlig zu“

		1= nein, ich stimme nicht zu							7=ja, ich stimme völlig zu
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7	
2	Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7	
4	Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7	
7	Ich nehme die Dinge, wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7	
8	Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7	
9	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 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	

### Auswertung

Addieren Sie nun alle Punkte. So wird sich ein Wert zwischen 13 und 91 ergeben. Dabei weist ein hoher Wert auf eine grosse Ausprägung von Resilienz hin, ein niedriger Wert dagegen auf geringe psychische Widerstandskraft.

### Sie können maximal 91 Punkte erreichen.

**Wenn Sie mehr als 72 Punkte haben**, wirft Sie so schnell nichts um. Sie können mit den meisten Belastungen umgehen und sind den Anforderungen Ihres Lebens gewachsen. Manche Situationen erscheinen Ihnen als durchaus schwierig. Aber Sie sind in der Lage, flexibel auf Schicksalsschläge zu reagieren und so eine Lösung zu finden, die zu Ihnen passt und Sie weiterbringt.

**Wenn Sie zwischen 67 und 72 Punkten haben**, dann haben Sie eine durchschnittliche Widerstandskraft. Sie finden meist Lösungen für Ihre Probleme, auch wenn diese Sie mitunter viel Kraft kosten. Im Allgemeinen finden Sie ohne fremde Hilfe wieder neuen Lebensmut.

**Wenn Sie weniger als 67 Punkte haben**, dann sind Sie wenig belastbar. Auftretende Probleme werden für Sie oft zu einer Lebenskrise. Ihre Resilienz ist nicht sehr gross. Um das Risiko für Depressionen, Burnout und körperliche Erkrankungen zu mindern und Ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen, sollten Sie aktives Stressmanagement betreiben und durchaus auch psychologische und beraterische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie sie benötigen.

<sup>1</sup>Berndt Christina: Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft s 112-114