

## 13 Beispiele, an denen du erkennst, wie resilient du bist

(Arbeitsblatt zum Blog-Artikel: Resilienz stärken)

Hast du dir beim Lesen schon die Frage gestellt: Wie resilient bin ich eigentlich? Wie gehe ich mit Krisen und anderen Herausforderungen um? Ich habe dir einige Beispiele für resilientes Verhalten zusammengestellt, mit denen du dich selbst einschätzen kann.

Gehe die Situationen durch und schätze dich auf der Skala ein. Das gibt dir ein Gefühl dafür, wie resilient du bereits bist. Die Zahl 1 steht für „trifft überhaupt nicht zu“ und die Zahl 5 steht für „trifft absolut zu“. Wähle die Zahl zwischen 1 und 5, die für dich am besten passt!

	1	2	3	4	5
Wenn ich vor einer schwierigen Situation stehe, dann gehe ich davon aus, dass ich dafür eine Lösung finde. Ich strahle Optimismus und Zuversicht aus.					
Ich habe positive Vorbilder, an denen ich mich orientiere.					
Wenn ich einen Fehler gemacht habe, dann übernehme ich die volle Verantwortung dafür und korrigiere den Fehler.					
Ich führe Veränderungen selbst herbei, wenn ich merke, dass etwas nicht funktioniert.					
Ich habe klare Ziele für meine Zukunft und setze diese Schritt für Schritt um.					
Wenn ich nicht weiterkomme, dann hole ich mir Unterstützung von anderen Menschen. Das kann auch professionelle Hilfe von außerhalb sein.					
Ich investiere meine Energie nur in Themen, die ich selbst beeinflussen kann. Was ich nicht beeinflussen kann, akzeptiere ich und halte mich nicht damit auf.					
Ich setze mich für andere ein und gebe mein Wissen gerne weiter.					
Ich habe Menschen um mich herum, die mir Rückhalt geben und mich so akzeptieren, wie ich bin.					
Ich kann mich mitfreuen, wenn andere erfolgreich sind.					
Ich Sorge bewusst für Erholungsphasen und lade meinen „Akku“ wieder auf.					
Ich weiß, dass ich es nicht allen Recht machen kann und sage auch mal Nein, wenn es mir nicht passt.					
Ich habe eine gute Selbst- Organisation und einen guten Überblick über meine Aufgaben.					
<b>Trage hier dein Ergebnis ein:</b>					

Auswertung: Wenn du mehr als 6 x einen Wert zwischen 1-3 angekreuzt hast, solltest du unbedingt an deiner Resilienz arbeiten.

