



Resilienz-Test

		trifft immer zu	trifft meistens zu	trifft manch- mal zu	trifft selten zu	trifft nie zu
1	Ich kann mich auf mich und meine Fähigkeiten verlassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Es wird sich schon alles zum Guten wenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Ich spüre schnell, wenn es jemandem nicht gut geht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich kann es nicht leiden, wenn Menschen immer anderen die Schuld für ihr eigenes Versagen geben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Meine Freunde kommen zu mir, um von ihren Sorgen zu berichten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Bin ich schlecht drauf, finde ich Mittel und Wege, meine Laune zu verbessern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Klappt etwas nicht, forsche ich so lange nach, bis ich die Ursache finde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Jeder ist seines Glückes Schmied.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Ich setze mir Ziele und arbeite darauf hin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Schreit mich jemand an, fällt es mir leicht, ruhig zu bleiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Menschen, die nichts dem Zufall überlassen können, finde ich langweilig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Ich sehe positiv in die Zukunft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Kommt mir einer krumm, ist der Tag für mich gelaufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Das Glas ist für mich halb voll, nicht halb leer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Jeder hat sein Schicksal selbst in der Hand.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Wenn mir jemand komisch kommt, wird er schon einen triftigen Grund dafür haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Merke ich, dass ein Ziel unrealistisch oder unwichtig wird, verwerfe ich es und setze mir ein neues Ziel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Klappt etwas nicht, ist es für mich ein Leichtes, etwas anderes zu tun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Stehe ich mit dem falschen Fuß auf, ist der Rest des Tages gelaufen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Disziplin ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



		trifft immer zu	trifft meistens zu	trifft manch- mal zu	trifft selten zu	trifft nie zu
21	Ich stelle in Frage, ob ich das Richtige tue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Es gibt Tage, da geht einfach alles schief.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Mich nerven Menschen, die ständig gute Laune haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Es gibt Menschen, mit denen kann man einfach nicht reden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Wer es sich einmal mit mir verdorben hat, dem verzeihe ich nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Ich wehre mich immer direkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Ich trete auf der Stelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Mein Lieblingssatz könnte sein „5 Minuten schmollen ist in Ordnung. Mehr ist Absicht.“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Ich weiß genau, was ich will und erreiche dies auch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Nehme ich mir etwas vor, schaffe ich es nicht, länger dranzubleiben. Oder lasse ich mich leicht davon ablenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Ich weiß nicht, wie meine Zukunft aussehen soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Ich finde es anstrengend, wenn andere dauernd über ihre Probleme reden wollen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Ich lasse mich schnell reizen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Mir fällt es echt schwer, Verständnis für das Jammern anderer aufzubringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35	Ich möchte morgens am liebsten nicht aufstehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36	Ich bin oft ganz schön genervt von anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37	Ich kann konzentriert an etwas arbeiten und lasse mich nicht ablenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38	Ich lege mich nicht fest und lasse mich gerne überraschen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39	Ich ärgere mich nicht über jemanden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40	Ich bin überzeugt davon, dass fast alles, was ich erreicht habe, pures Glück war.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41	Mir fällt es sehr schwer darauf zu vertrauen, dass die Dinge wieder in Ordnung kommen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42	Passiert mir ein Fehler, überlege ich, was ich beim nächsten Mal verbessern könnte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Auswertung

Übertrage deine Antworten auf die einzelnen Fragen in die untenstehende Tabelle.
Addiere die Summen pro Resilienzfaktor, um ein Gesamtergebnis zu bekommen.
Anschließend errechne eine Gesamtsumme aller Faktoren.

	trifft immer zu	trifft meistens zu	trifft manchmal zu	trifft selten zu	trifft nie zu	
IMPULSKONTROLLE						SUMME
10.	5	4	3	2	1	
20.	5	4	3	2	1	
26.	1	2	3	4	5	
30.	1	2	3	4	5	
33.	1	2	3	4	5	
37.	5	4	3	2	1	
EMOTIONSSTEUERUNG						SUMME
6.	5	4	3	2	1	
13.	1	2	3	4	5	
19.	1	2	3	4	5	
23.	1	2	3	4	5	
28.	5	4	3	2	1	
39.	5	4	3	2	1	
EMPATHIE						SUMME
3.	5	4	3	2	1	
5.	5	4	3	2	1	
16.	5	4	3	2	1	
24.	1	2	3	4	5	
34.	1	2	3	4	5	
36.	1	2	3	4	5	



trifft immer zu trifft meistens zu trifft manchmal zu trifft selten zu trifft nie zu

ZIELORIENTIERUNG

SUMME

9.	5	4	3	2	1	
11.	1	2	3	4	5	
17.	5	4	3	2	1	
29.	5	4	3	2	1	
31.	1	2	3	4	5	
38.	1	2	3	4	5	

SELBSTWIRKSAMKEITSÜBERZEUGUNG

SUMME

1.	5	4	3	2	1	
8.	5	4	3	2	1	
15.	5	4	3	2	1	
21.	1	2	3	4	5	
27.	1	2	3	4	5	
40.	1	2	3	4	5	

OPTIMISMUS

SUMME

2.	5	4	3	2	1	
12.	5	4	3	2	1	
14.	5	4	3	2	1	
22.	1	2	3	4	5	
35.	1	2	3	4	5	
41.	1	2	3	4	5	

KAUSALANALYSE

SUMME

4.	5	4	3	2	1	
7.	5	4	3	2	1	
18.	1	2	3	4	5	
25.	1	2	3	4	5	
32.	1	2	3	4	5	
42.	5	4	3	2	1	

GESAMT-SUMME



Erläuterung

Resilienz besteht aus verschiedenen Faktoren, die gemeinsam unsere Fähigkeit ausmachen, im Chaos einen kühlen Kopf zu bewahren, Veränderungen (mit) zu gestalten, und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Manchmal wird sie auch als das „Immunsystem der Seele“ bezeichnet.

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, empfehle ich dir mein Buch „Nichts ist zu schwer für den, der spinnt. Stärke deine Resilienz und werde erfolgreich und glücklich“ (im Buchhandel erhältlich).

IMPULSKONTROLLE - FOKUS

Den ersten Faktor nennt man **Impulskontrolle**. Unter Impulskontrolle versteht man in diesem Zusammenhang zwei Dinge. Zum einen ist dies die klassische Disziplin, d.h. Dinge zu beenden, die man begonnen hat, oder sich an Absprachen zu halten - FOKUS.

Zum anderen bezeichnet Impulskontrolle jedoch auch die Fähigkeit, nicht auf den ersten Impuls zu reagieren, z.B. nicht direkt zurück zurückzuschreien, wenn man angeblafft wird – sich also zusammenzunehmen und bewusst für eine Handlung oder Reaktion zu entscheiden.

Dein Score:

22-30 Punkte: Du hast eine gute Konzentrationsfähigkeit und beendest das, was du begonnen hast, ohne dich groß ablenken zu lassen.

15-21 Punkte: Wenn dich eine Sache interessiert, kannst du dich gut darin vertiefen, allerdings lässt du dich schnell ablenken, wenn etwas vermeintlich Spannenderes anfällt.

6-14 Punkte: Du bleibst selten an einer Sache dran, sondern gibst jeder Ablenkung und jedem Impuls sofort nach.



EMOTIONSSTEUERUNG – LÄCHELN

Der zweite Faktor ist die **Emotionssteuerung**. Das bezeichnet die Fähigkeit, in schwierigen Situationen seine Emotionen so zu steuern, dass sie tatsächlich positiv werden. Hierbei sprechen wir jedoch nicht von Verdrängen, sondern einer wirklichen Transformation von negativen Gefühlen.

Dies geschieht dadurch, dass du deine Emotionen zunächst einmal bewusst wahrnimmst und akzeptierst, dass sie da sind. Dann kannst du sie entweder gehen lassen, oder bewusst etwas tun, um positive Gefühle herbeizuführen.

Ein LÄCHELN kann diesem Zweck dienen. Hierzu gehört (im Kleinen) die Fähigkeit, sich dazu zu entscheiden, nicht schlecht gelaunt zu sein, also bewusst zu versuchen, positive Gefühle herzustellen.

Dein Score:

22-30 Punkte: Du lässt dich von schwierigen oder unangenehmen Umständen nicht so leicht die Laune verderben.

15-21 Punkte: Du bist oft gut gelaunt, und schaffst es auch nach schwierigen Situationen vergleichsweise schnell, deine Emotionen zum Positiven zu wenden.

6-14 Punkte: Du bist den Launen des Lebens hilflos ausgeliefert und schaffst es nur selten, dich selbst aus einer negativen Emotion zu befreien.

EMPATHIE - HERZ

Die Fähigkeit zur Emotionssteuerung wird oft unterstützt von der Fähigkeit zur **Empathie**. Empathie bezeichnet man die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen, und ihre Gefühle und Beweggründe zu verstehen. HERZ zu zeigen. Empathische Fähigkeiten helfen dir z. B., auch mit schwierigen Zeitgenossen umzugehen. Und sie sind die Voraussetzung dafür, dass du ein stabiles soziales Netz aufbaust, das dir auch in schwierigen Situationen beisteht.

Gleichzeitig ist die Empathie mit dir selbst auch wichtig. Kannst du dir schon mal verzeihen, wenn du einen Fehler gemacht hast? Oder beschimpfst du dich dann in einem Fort?



Dein Score:

22-30 Punkte: Du kannst dich gut in andere Leute hineinversetzen, was dir ermöglicht, tiefe und dauerhafte Beziehungen zu anderen zu führen.

15-21 Punkte: In den meisten Fällen kannst du dich einfühlen in das, was in deinem Gegenüber vorgeht. Es gibt jedoch immer wieder Situationen, in denen du völlig überrascht von den Reaktionen anderer Menschen sind.

6-14 Punkte: Andere Menschen sind dir ein Rätsel, du hast keinen Schimmer, was in ihnen vorgeht.

ZIELORIENTIERUNG – DRIVE

Zielorientierung ist die Fähigkeit, sich immer wieder neue, herausfordernde, aber realistische Ziele zu setzen und diese zu verfolgen (vgl. Impulskontrolle) – man hat halt DRIVE. Dazu gehört aber auch, sich unrealistisch gewordene Ziele anzusehen und ggf. zu korrigieren, also nicht starr an einem einmal eingeschlagenen Kurs festzuhalten.

Dein Score:

22-30 Punkte: Du weißt, was du willst, setzt dir Ziele im Leben, und erreichst diese auch meist.

15-21 Punkte: Du setzt dir hin und wieder Ziele, allerdings eher sporadisch und wenig strukturiert.

6-14 Punkte: Du lebst in der Regel in den Tag hinein und genießt das Leben. Es kommt dir nicht in den Sinn, sich Ziele zu setzen.

SELBSTWIRKSAMKEITSÜBERZEUGUNG – WUMS

Eine weitere wichtige Fähigkeit, die einen Einfluss auf die Resilienz im Ganzen hat, ist die **Selbstwirksamkeitsüberzeugung**. Damit ist die Einstellung gemeint, dass man selber etwas an seiner Situation verändern kann und nicht das Opfer seiner Umstände ist. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen, ist z.B. bewusst, dass sie selbst mit guten



Leistungen eine gute Beurteilung erlangen können, und nicht auf den Goodwill ihres Vorgesetzten angewiesen sind, und verhalten sich dementsprechend. Anders ausgedrückt: sie wissen, dass sie WUMS haben. Die innere Stärke, Dinge selber zu wuppen.

Dein Score:

22-30 Punkte: Du verfügst über ein gesundes Selbstbewusstsein und bist der Überzeugung, dass du die Dinge selbst beeinflussen kannst.

15-21 Punkte: In der Regel traust du dir einiges zu, aber hin und wieder kommen dir schon Zweifel, ob du es wirklich aus eigener Kraft schaffen kannst.

6-14 Punkte: Du zweifelst ernsthaft an dir selbst, und glaubst vielmehr, dass du gegen das Schicksal ohnehin nichts ausrichten kannst.

OPTIMISMUS - SONNE

Ein weiterer wichtiger Faktor ist **Optimismus**, also eine positive Sicht auf die Dinge. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen, fühlen sich normalerweise, als ob sie an der SONNE wären. Auch widrige Umstände oder schlimme Ereignisse lassen sie nicht lange verzagen, da der feste Glaube daran, dass es schon wieder gut wird, sie aufrechterhält. Ein pessimistischer Mensch würde daran eher zweifeln und glauben, dass alle Chancen vertan sind.

Dein Score:

22-30 Punkte: Dein Glas ist in den allermeisten Fällen halb voll, und du lässt dich auch von widrigen Umständen nicht von deiner positiven Sicht auf die Dinge abbringen.

15-21 Punkte: In der Regel glaubst du daran, dass die Dinge sich im Großen und Ganzen schon zum Guten wenden werden, allerdings kommen dir immer häufiger Zweifel, ob dem wirklich so ist.

6-14 Punkte: Egal was passiert – du bist der Überzeugung, dass es schlecht ausgehen wird. Dass du immer in der längsten Schlange warten wirst. Dass alles schiefgehen wird, was nur schiefgehen kann.



KAUSALANALYSE - GRIPS

Zu guter Letzt hilft resilienten Menschen ihre Fähigkeit zur **Kausalanalyse**. Hierunter versteht man die Fähigkeit, den Dingen auf den wahren Grund zu gehen (die „Kausa“ zu ergründen) und auch selbstkritisch sein eigenes Zutun zu analysieren – sozusagen GRIPS zu zeigen.

Dein Score:

22-30 Punkte: Du lernst aus deinen Fehlern, weil du dir die Zeit nimmst und die Fähigkeiten besitzt, diese zu analysieren.

15-21 Punkte: Hin und wieder gelingt es dir, aus Situationen die richtigen Schlüsse zu ziehen.

6-14 Punkte: In den allermeisten Fällen hast du den Eindruck, dass Dinge „einfach so“, ohne ersichtlichen Grund, schiefgehen. In der Regel schaffst du es nicht, deinen eigenen Anteil in Fehlschlägen zu erkennen.

Gesamtwertung

148-210 Punkte: Du bist ein äußerst resilienter Mensch – Hut ab! Achte bitte auf dich, damit Dir diese Resilienz erhalten bleibt, denn zu viel Stress oder eine dauerhafte Unter- oder Überforderung im Job kann an dieser Resilienz zehren.

105-147 Punkte: Du bist im Großen und Ganzen und in den meisten Situationen resilient. Zu viel Druck oder ein Zusammentreffen von unglücklichen Umständen können dich jedoch leicht aus der Bahn werfen. Es wäre sinnvoll, an den weniger resilienten Punkten zu arbeiten, um diese „Fäden“ zu stärken und gleichzeitig die starken Faktoren weiter zu unterstützen.

42-104 Punkte: Du solltest unbedingt etwas tun – deine Resilienz hat schon ganz schön gelitten! Liegt es an deinem Job? An den Lebensumständen? Oder kennst du es gar nicht anders? Schau hin, was die Ursache ist, und arbeite einerseits an deiner Resilienz. Überlege andererseits, auf welche äußeren Umstände du Einfluss nehmen kannst – z.B. in dem Du dich beruflich neu orientierst, wenn du in deinem Job nicht mehr glücklich bist.



Resilienz ist nie statisch. Stelle dir Resilienz vielmehr als eine Art Spinnennetz vor. Gewoben haben dieses Netz unsere Eltern, unsere Geschwister, später auch unsere Freunde. Je nachdem wie gut sie darin waren, ist das Netz mehr oder weniger stark. Genauer: sind die einzelnen *Fäden* mehr oder weniger stark.

Dieses Netz ist dafür da, uns durch schwierige Situationen zu tragen, uns wieder hochzufedern, damit wir weitermachen können. Dabei kann es passieren, dass sich das Netz an einigen Stellen abnutzt. Dass einzelne Fäden dünn werden, oder gar reißen. Das passiert selten von einem Tag auf den anderen. Es kann das Resultat eines steten Zermürbungsprozesses sein. Manchmal aber auch von einer einzigen schlimmen Erfahrung. Und plötzlich steht man da, ohne Netz. Und weiß nicht mehr weiter. Und darunter tut sich ein Abgrund auf.

Die gute Nachricht ist aber: wir sind selber die Spinnen. Und um uns immer daran zu erinnern, habe ich Resi, die resiliente Spinne, entwickelt. Denn so wie Spinnen ihr Netz selbst flicken können, können auch wir die einzelnen Fäden reparieren, und unser Netz stärker machen, als es jemals war.

Du hast es selbst in der Hand. Gerne unterstütze ich dich dabei.

Willst du mehr über Resilienz wissen? Dann empfehle ich dir mein Buch „*Nichts ist zu schwer für den, der spinnt – Stärke deine Resilienz und werde glücklich und erfolgreich*“ sowie das Übungsbuch „*Spinn dich STARK, Tag für Tag – In 9 Monaten zu einem neuen Leben*“, erhältlich im Buchhandel.

Herzlichst, Deine Katja

hallo@katjamichalek.com

[Instagram.com/katja.michalek](https://www.instagram.com/katja.michalek)

[linkedin.com/in/katjamichalek](https://www.linkedin.com/in/katjamichalek)