

# WIE RESILIENT BIN ICH? SELBSTTEST



**Anleitung:** Bewerte jede Aussage auf einer Skala von **1 bis 5**  
(1 = trifft gar nicht zu, 5 = trifft voll zu).



## 1. Akzeptanz & Stressbewältigung

1. Ich kann mich schnell an Veränderungen anpassen.
2. Wenn ich Fehler mache, kann ich daraus lernen, ohne mich selbst zu verurteilen.
3. In stressigen Situationen bleibe ich ruhig und handlungsfähig.



## 2. Lösungsorientierung & Selbstwirksamkeit

4. Ich glaube daran, dass ich Probleme eigenständig lösen kann.
5. Auch wenn etwas nicht nach Plan läuft, finde ich einen neuen Weg.
6. Ich übernehme Verantwortung für meine Reaktionen und Entscheidungen.



## 3. Emotionale Regulation & Umgang mit Herausforderungen

7. Ich lasse mich von Misserfolgen nicht dauerhaft entmutigen.
8. Ich kann mit Kritik umgehen, ohne mich persönlich angegriffen zu fühlen.
9. Ich erkenne und akzeptiere meine eigenen Grenzen.



## 4. Soziale Unterstützung & Netzwerk

10. Ich habe Menschen, denen ich vertrauen kann, wenn ich Hilfe brauche.
11. Ich scheue mich nicht, Unterstützung von anderen anzunehmen.
12. Ich pflege aktiv Beziehungen, die mir guttun.



## 5. Optimismus & positives Mindset

13. Ich glaube daran, dass sich Herausforderungen langfristig lösen lassen.
14. Ich sehe Rückschläge als Gelegenheit, etwas Neues zu lernen.
15. Ich habe persönliche Ziele, die mir Motivation und Sinn geben.



## Auswertung:

- **60–75 Punkte:** Sehr resilient! Du gehst mit Herausforderungen souverän um.
- **45–59 Punkte:** Gut! Du hast eine starke Basis, kannst aber noch gezielt an einzelnen Bereichen arbeiten.
- **30–44 Punkte:** Ausbaufähig. Resilienz ist trainierbar – gezielte Strategien können dir helfen, deine Widerstandskraft zu stärken.
- **Unter 30 Punkte:** Achtung! Deine Resilienz ist schwach – doch mit den richtigen Methoden kannst du dich gezielt weiterentwickeln.

Dieser Test ist von ChatGPT verfasst worden. Er orientiert sich an folgenden wissenschaftlichen Quellen:

- 📖 Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale.
- 📖 Antonovsky, A. (1996). The sense of coherence: A historical and future perspective.