

MODUS SEIN GmbH
Bitzistrasse 14
9000 St.Gallen
www.modussein.ch



Resilienz- Fragebogen

Persönliche
Einschätzung



Der nachfolgende Fragebogen dient der Selbsteinschätzung Ihrer persönlichen Resilienz.

Doch was heisst eigentlich Resilienz? Per Definition bedeutet es, *«psychische Widerstandskraft»* oder auch, *«die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltenden Beeinträchtigungen zu überstehen»*.

Resilienz ist demnach ein Prozess, in dem Menschen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Regulationsprozess wird jeden Tag in allen Lebensbereichen gefordert. Auch im Arbeitssetting. Die eigene Resilienz bewusst auszubauen, um Herausforderungen oder Krisen gewachsen zu sein, ist wichtig für die eigene Gesundheit.

Der Resilienz-Fragebogen kann Ihnen eine Hilfestellung bieten, Ihre eigene Resilienzfähigkeit einzuschätzen, um so Lernfelder identifizieren zu können. Welcher Weg dazu nötig ist, benötigt eine Eigenreflexion, um die nötigen nächsten Schritte anzupacken. Bei Bedarf können Sie sich gerne an Modus Sein wenden. Wir sind gerne da für Sie, um Ihnen bei der Stärkung Ihrer Resilienz zu helfen,

Ihr Modus Sein Team
Regula und Rolf Eugster
www.modussein.ch

Füllen Sie den Bewertungsbogen unter Verwendung des folgenden Schlüssels aus:

- 1 = Trifft nicht zu
- 2 = Trifft eher nicht zu
- 3 = Trifft teilweise zu
- 4 = Trifft weitgehend zu
- 5 = Trifft voll zu

Akzeptieren

	1	2	3	4	5
Ich habe Durchhaltewille und gebe nicht so schnell auf	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab	<input type="checkbox"/>				
Ich glaube daran, dass alles einen Sinn hat, egal wie etwas ausgeht	<input type="checkbox"/>				
Ich bin krisenneugierig und weiss, dass darin Wachstumschancen liegen	<input type="checkbox"/>				
Ich kenne Rituale, um Überholtes und Abgeschlossenes zurücklassen zu können	<input type="checkbox"/>				
Summe: _____					

Positive Grundstimmung

	1	2	3	4	5
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert	<input type="checkbox"/>				
Ich kenne meine Ressourcen und richte mich darauf aus	<input type="checkbox"/>				
Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann	<input type="checkbox"/>				
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinngebend	<input type="checkbox"/>				

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Summe: _____

Selbstwirksamkeit

	1	2	3	4	5
Ich weiss, dass ich aus Fehlern genauso viele Lehren ziehen kann wie aus Erfolgreichem	<input type="checkbox"/>				
Ich bleibe in schwierigen Situationen ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln	<input type="checkbox"/>				
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen	<input type="checkbox"/>				
Ich nehme meine Bedürfnisse wahr und begegne mir darin fürsorglich	<input type="checkbox"/>				
Neben meiner Arbeit nehme ich mir genügend Freiraum für mein Privatleben	<input type="checkbox"/>				

Summe: _____

Selbstverantwortung

	1	2	3	4	5
Ich nehme mir Zeit für mich selbst und pflege mir wichtige Kontakte	<input type="checkbox"/>				
Ich achte auf eine gute Zusammenarbeit und spreche direkt an	<input type="checkbox"/>				
Ich erlaube mir Fehler und gestehe diese auch anderen zu	<input type="checkbox"/>				
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen	<input type="checkbox"/>				
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann	<input type="checkbox"/>				

Summe: _____

Vernetzung, Hilfe holen

	1	2	3	4	5
Meine Mitarbeitenden und ich unterstützen uns gegenseitig	<input type="checkbox"/>				
Ich suche bei Bedarf Hilfe und kann sie annehmen	<input type="checkbox"/>				
Ich habe Menschen an meiner Seite, denen ich vertraue und die mir sehr wichtig sind	<input type="checkbox"/>				
Ich zeige anderen gegenüber Wertschätzung und Dankbarkeit	<input type="checkbox"/>				
Ich freue mich über positive Feedbacks und kann sie annehmen	<input type="checkbox"/>				
Summe: _____					

Lösungsorientiertes Denken und Handeln

	1	2	3	4	5
Ich glaube, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt	<input type="checkbox"/>				
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen/ Werten übereinstimmen	<input type="checkbox"/>				
Ich löse gern Probleme; dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor	<input type="checkbox"/>				
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir etwas zu	<input type="checkbox"/>				
Ich suche nicht nach Fehlern oder Schuldigen, sondern nach Lösungen	<input type="checkbox"/>				
Summe: _____					

Zukunft gestalten

	1	2	3	4	5
Ich plane meine Zukunft sorgfältig, indem ich gemacht Erfahrungen berücksichtige	<input type="checkbox"/>				
Ich gestalte meine Zukunft so, dass ich Lust und Freude daran habe	<input type="checkbox"/>				
Meine Ziele sind realistisch und umsetzbar	<input type="checkbox"/>				
Ich hinterfrage meine Ziele immer wieder und gestalte sie bei Bedarf neu	<input type="checkbox"/>				
Ich setze Ziele in denen meine Bedürfnisse und Prioritäten der Fokus sind	<input type="checkbox"/>				
Summe: _____					

Improvisationstalent einsetzen

	1	2	3	4	5
Ich habe Humor und kann über mich selbst lachen	<input type="checkbox"/>				
Ich wage immer wieder Neues und verlasse die Komfortzone	<input type="checkbox"/>				
Ich erlaube mir, Seiten an mir zu entdecken die mich erstaunen lassen	<input type="checkbox"/>				
Ich lasse auch unkonventionelle Lösungen zu	<input type="checkbox"/>				
Ich bin neugierig und probiere gerne etwas Neues aus	<input type="checkbox"/>				
Summe: _____					

Auswertung:

Nachdem Sie Ihren Fragebogen ausgefüllt haben, können Sie Ihre Resultate folgendermaßen auswerten:

1. Markieren Sie alle Aussagen, die **weitgehend oder voll auf Sie zutreffen**. Färben Sie diese mit einer **grünen Farbe ein**. Das sind Ihre bereits erworbenen Ressourcen und Resilienzstrategien. Diese stärken Sie in Ihrem Leben.
2. Markieren Sie alle Aussagen, **die nicht oder eher nicht auf Sie zutreffen** mit einer **roten Farbe**. Hier besteht noch ein ausbaufähiges Potential!
3. Zählen Sie die Zahlen der einzelnen Bereiche zusammen und erkennen Sie, in welchen Bereichen viele und in welchen Bereichen wenige Punkte resultiert sind. Die Summen der Bereiche können miteinander verglichen werden und zeigen nun Ihre stärkeren und schwächeren Resilienz-Bereiche auf.