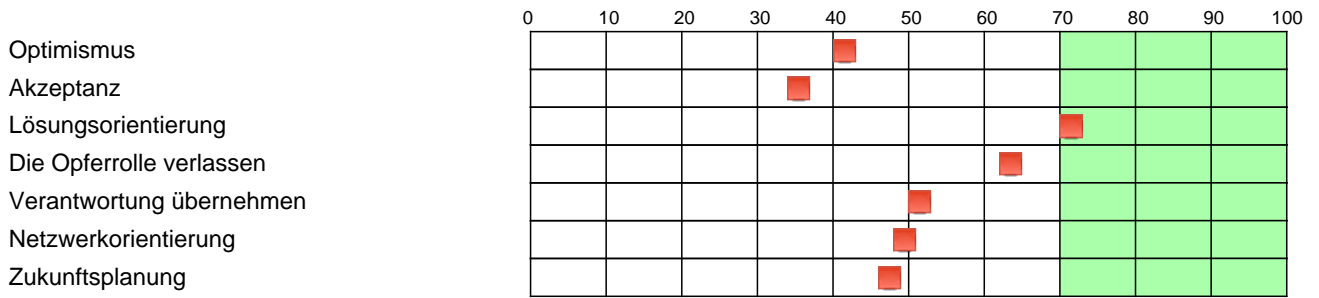


Resilienz - wie stark bin ich, wenn´s schwierig wird?

Selbsteinschätzung: tester1 testfirma1



■ = tester1 testfirma1

Resilienz - wie stark bin ich, wenn´s schwierig wird?

Selbsteinschätzung: tester1 testfirma1

In diesem Selbst-Test erfahren Sie, wie widerstandsfähig Sie in Krisen-situationen sind und wie gut Sie Rückschläge verarbeiten. Sind Sie ein Stehaufmännchen/-weibchen, das sich trotz widriger Umstände immer wieder aufrichtet und mit neuem Schwung zur Tat schreitet und das Beste aus der jeweiligen Situation macht?

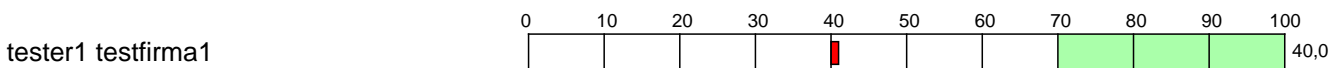
Zeitbedarf ca. 10 Minuten.

Optimismus

Ein Optimist glaubt daran, dass das Leben auf lange Sicht mehr Gutes als Schlechtes bringt, dass Krisen begrenzt sind und überwunden werden können.

Wer hier hoch punktet, blickt zuversichtlich in die Zukunft, auch wenn´s augenblicklich nicht gerade leicht fällt, weil sich die Probleme türmen.

Personen mit niedrigen Werten neigen zur Schwarzmalerei. Durch Rückschläge werden sie schnell mutlos. Sie sollten sich folgende Fragen beantworten: Welche Niederlagen/ Misserfolge waren von Dauer? Durch welche Rückschläge bin ich erst auf die Erfolgsspur gekommen? Was bewirkt die Perspektive "Das Glas ist halb voll" statt "Das Glas ist halb leer"? Was kann ich gut? Was tue ich gern? Was fällt mir leicht ?



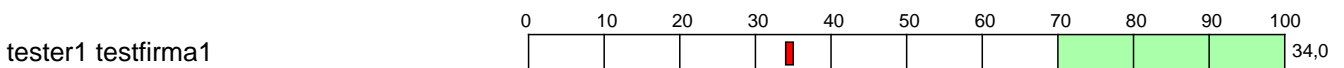
Akzeptanz

Es ist wichtig, die Wechselfälle des Lebens anzunehmen: Es ist, wie es ist. Nur wer den schmerzlichen Tatsachen ins Auge blickt, kann sich von ihnen lösen.

Hohe Werte sprechen für Personen, denen es gelingt, Krisen und Verluste zu akzeptieren. Sie verdrängen oder beschönigen nichts und können sich mit Unabänderlichem abfinden.

Wer hier niedrig punktet, trägt lange an Verlusten und weint Verlorenem manche Träne nach. Diese Personen sollten sich mit Blick auf ihre Erfahrungen klar vor Augen führen, dass sie sich mit ewigem Grübeln selbst blockieren.

Folgende Fragen können helfen: Was ist das Gute an der aktuellen Situation? Was kann ich daraus lernen? Welche Vorteile können sich noch ergeben? Entscheiden Sie sich: "Nicht mit mir - davon lass ich mich nicht blockieren!"

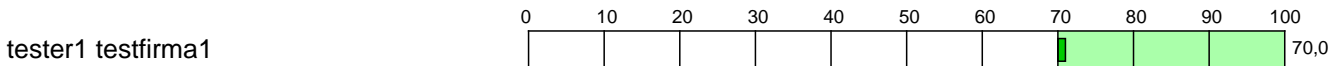


Lösungsorientierung

Wer lösungsorientiert ist, ist überzeugt, "dem Schicksal auf die Sprünge helfen zu können", eine Verbesserung herbeiführen und realistische Ziele erreichen zu können.

Hohe Punktwerte erzielen Personen, die Ziele auch langfristig verfolgen und immer konkrete Vorhaben in Arbeit haben.

Daran sollten sich Personen, die hier niedrig punkten, orientieren. Und bei auftretenden Schwierigkeiten sollten sie sich fragen: Was ist das Beste, das ich in der jetzigen Situation tun kann? Welche Alternativen habe ich? Wie gehe ich mit dem Stress um? Was würde XY an meiner Stelle tun?



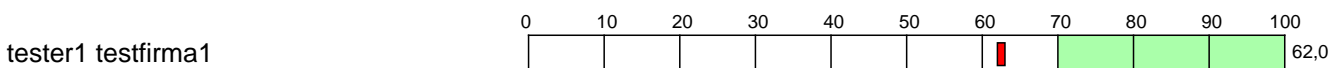
Die Opferrolle verlassen

In die Opferrolle zu schlüpfen, ist verführerisch. Irgendwann jedoch gilt es, sich auf seine Stärken zu besinnen, die Realität angemessen zu interpretieren und wieder auf die Füße zu kommen.

Personen mit hohen Werten lassen sich durch Rückschläge nicht entmutigen. Sie haben die Einstellung, dass sie Gestalter ihres Schicksals sind, auch dann, wenn das Schicksal ihnen eine besonders schwere Aufgabe gestellt hat.

Wer hier niedrig punktet, traut sich wenig zu und hat oft das Gefühl, den gestellten Anforderungen nicht gewachsen zu sein.

Um die Opferrolle zu verlassen, sollten diese Personen Misserfolge und Erfolge ganzheitlich verarbeiten. Dabei hilft die Beantwortung folgender Fragen: Warum kam es zum Misserfolg? Worin unterschied sich die Situation von anderen, in denen ich erfolgreich war? Was sollte ich das nächstmal anders machen? Machen Sie sich bewusst: "Wer nicht auf die Nase fällt, kommt nie voran" (Woody Allen). Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie jetzt tun können. Tun Sie´s.

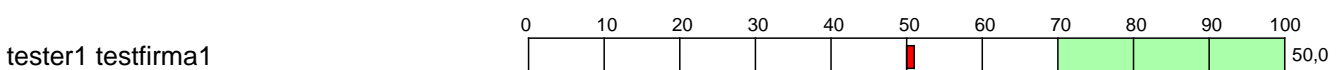


Verantwortung übernehmen

Für das eigene Tun müssen wir Verantwortung übernehmen. Dazu gehört aber auch die Einstellung, sich nicht zum Sündenbock machen zu lassen.

Personen mit hohen Werten gelingt dies gut. Fehlschlägen gehen sie auf den Grund, auch wenn sie für diese mitverantwortlich sind. Dabei sind sie aber nicht schuldanhällig.

Wer hier niedrig punktet, sollte sich bewusst sein, dass viele Dinge passieren, ohne dass wir darauf Einfluss haben. Statt reflexhaft zu fragen "War das meine Schuld?" oder "Wer hat Schuld?", sollte man diese Frage beantworten: "Wie bringen wir die Sache wieder ins Reine?" Stellen Sie sich unangenehmen Einsichten, ohne sich schuldig zu fühlen. Klären Sie die Fakten. Denken Sie nach. Verzichten Sie auf vorschnelle Alibihandlungen. Entscheiden und handeln Sie überlegt.



Netzwerkorientierung

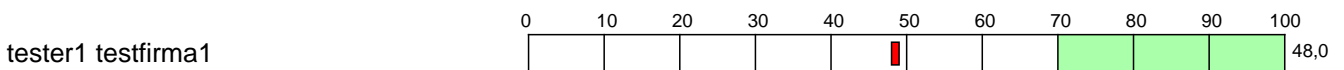
"Geteiltes Leid ist halbes Leid": Vieles ist leichter zu ertragen, wenn wir Freunde haben, die uns zuhören, unterstützen und Ratschläge geben können.

Hohe Werte zeugen von einer Person mit stabilen sozialen Beziehungen. Sie hat Freunde und Bekannte, die ihr in schwierigen Situationen mit Rat und Tat beistehen.

Personen mit niedrigen Werten sind eher auf sich allein gestellt. Sie versuchen, Probleme allein zu lösen, statt sich helfen zu lassen.

Deshalb sollten sie für sich klären, ob das gut für sie ist oder ob sie sich nicht doch mehr Unterstützung von anderen wünschen. Wer glaubt, dass manches gemeinsam besser gehen kann, sollte sich folgende Fragen beantworten: Wem kann ich meine Hilfe anbieten? Wobei kann ich andere unterstützen? Wobei wünsche ich mir Unterstützung? Wem geht's oft ähnlich wie mir? Wem vertraue ich? Zu wem hätte ich gern einen intensiveren Kontakt?

Denken Sie daran: "Geteiltes Leid ist halbes Leid" und "Geteilte Freude ist doppelte Freude". Gehen Sie auf andere zu. Öffnen Sie sich. Schritt für Schritt. Pflegen Sie ihre Kontakte.



Zukunftsplanung

Hier geht es um eine solide und umsichtige Zukunftsplanung, Dabei sollten auch Risiken bedacht sowie alternative Zukunftsszenarien und Handlungsoptionen entwickelt werden - ("Plan B").

Wer hier hoch punktet, rüstet sich durch gute Vorbereitung für die Wechselfälle des Lebens. Diese Person kalkuliert auch mit Hindernissen, denn "unverhofft kommt oft". Somit wird sie nicht gänzlich unvorbereitet getroffen und bleibt handlungsfähig.

Personen mit niedrigen Werten sollten sich bewusstmachen, dass Vorsicht besser als Nachsicht ist. Sie können aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen.

Dabei helfen folgende Fragen: Welche Risiken und Nebenwirkungen können auftreten? Was mache ich im "Falle eines Falles"? Was hilft mir, wenn etwas anders als erwartet kommt, hoffnungsfroh in die Zukunft zu blicken? Wie habe ich bisher auftretende Hindernisse überwunden? Was möchte ich wirklich in meinem Leben erreichen? In welche Richtung möchte ich mich entwickeln?

