

Wie resilient bin ich?

Uns allen begegnen Probleme, Risiken und Krisen, wir erleben einschneidende Veränderungen, Krankheiten und Kummer. Doch in der Art und Weise, wie wir mit diesen Situationen umgehen, sind wir durchaus sehr unterschiedlich unterwegs. Während die eine an ihrem Leid zerbrechen, wachsen andere daran und kommen gestärkt aus Krisen heraus. Der Hintergrund für beides kann unsere mehr oder minder ausgeprägte Resilienz sein.

Resilienz ist unsere Fähigkeit, uns trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kummer und Krankheiten immer wieder zu fangen, uns neu auszurichten und aus den belastenden Situationen gestärkt hervorzugehen.

Menschen, die resilient sind, scheinen die Geschmeidigkeit der Bambus-Pflanze in sich zu tragen: Krisen können sie nicht aus der Bahn werfen, Probleme können ihrer seelischen Gesundheit nichts anhaben, in Extremsituationen greifen sie auf innere Ressourcen zurück, schöpfen neue Kraft und wachsen daran.

Doch was zeichnet Resilienz aus? Was brauchen wir, um resilient zu werden?

Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner gilt als Begründerin des Resilienz-Konzepts und hat mit Hilfe einer Langzeit-Studie 7 Resilienzfaktoren identifiziert. Dabei interessierte sie sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierigen Lebensumständen aufwuchsen, trotzdem eine gute psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln konnten.

Die folgende Analyse orientiert sich an diesen 7 Resilienzfaktoren. Jeder dieser Faktoren lässt sich trainieren. Wenn Du wissen willst, wie resilient Du bist, dann kannst Du die folgenden Fragen beantworten und herausfinden, ob und an welchen Punkten es sich für Dich lohnt, Deine innere Widerstandskraft zu trainieren.

Analyse Deiner Resilienz

Beantworte zu jeder einzelnen der folgenden Aussagen folgende Frage:

"Auf einer Skala von 0 bis 10, wie sehr trifft diese Aussage auf mich zu?"

(0 = gar nicht, 10 = voll und ganz).

Überleg nicht lange, sondern gib eine gefühlsmäßige Bewertung ab. Hör mehr auf Dein Herz und auf Deinen Bauch, weniger auf Deinen Kopf!

Markiere Dein gefühltes Ergebnis pro Aussage durch Ankreuzen des entsprechenden Feldes.

Unter jeder Überschrift (Resilienzfaktor) kannst Du die Gesamtpunkte geteilt durch 3 eintragen, also den Durchschnitt der Punkte der zugehörigen drei Fragen, um zu erkennen, um welchen Faktor Du Dich vielleicht am dringendsten kümmern solltest.

Akzeptanz	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich unterscheide bewusst und frühzeitig, ob ich Dinge ändern kann oder nicht.											
Ich reflektiere meine Erfahrungen und lerne aus Fehlern wie aus Erfolgen.											
Ich kann mich gut und schnell abfinden, wenn etwas nicht zu ändern ist.											

Optimismus	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich erkenne schnell und häufig das Gute am Schlechten.											
Ich blicke zuversichtlich und neugierig in die Zukunft.											
Ich habe das Gefühl, Andere und das Leben meinen es gut mit mir.											

Selbstwirksamkeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich weiß, was ich kann und traue mir etwas zu.											
Ich habe den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.											
Auch in schwierigen Situationen habe ich Zugriff auf meine Energie und Fähigkeiten.											

Verantwortungsübernahme	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich weiß, was in meiner Verantwortung liegt, stelle mich ggf. unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.											
Ich frage nicht nach Schuld, sondern nach Möglichkeiten, Dinge in Ordnung zu bringen.											
Ich lasse anderen ihre Verantwortung und mute sie ihnen zu.											

Netzwerkorientierung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich weiß, dass ich Hilfe von anderen bekomme und scheue mich nicht davor, darum zu bitten.											
Ich darf anderen vertrauen.											
Ich nehme mir Zeit für Menschen, die mir wichtig sind.											

Lösungsorientierung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich denke, ich habe Einfluss auf mein Schicksal und bin nicht Opfer der Umstände.											
Wenn etwas nicht so läuft wie geplant, gebe ich nicht auf, sondern finde einen anderen guten Weg.											
Ich gehe (auch unangenehme) Dinge an und setze um, was ich als nötig erkannt habe.											

Zukunftsorientierung	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Total (Summe der drei Einzel-Werte/ 3)											
Ich kenne meine Visionen und weiß, was mir wichtig ist im Leben.											
Ich setze Prioritäten und Ziele, die zu meinen Werten passen.											
Ich plane meine Zukunft und Sorge für mich.											

Auswertung Deiner Resilienz-Analyse

Unter jeder Überschrift hast Du den ganzen Faktor bewertet, indem Du den Durchschnitt der Punkte der zugehörigen drei Fragen gebildet hast. Als Ergebnis erhältst Du zu jedem der sieben Resilienz-Faktoren einen Wert zwischen 0 und 10 Punkten.

Betrachte die einzelnen Überschriften bzw. Resilienz-Faktoren:

0-3 Punkte:

In diesem Faktor gibt es für Dich noch viel zu entdecken. Wenn Du das Gefühl hast, bei einer oder mehreren der drei Aussagen würde es für Dich nützlich sein, etwas zu verändern, ist der erste Schritt zu stärkerer Resilienz schon getan. Für den nächsten Schritt hol Dir gerne Unterstützung! Quasi wie im Fitness-Studio: Passend zu Deinem Profil erhältst Du die richtigen Übungen und in der ersten Zeit das aufmerksame Auge des Trainers, damit Du auch wirksam übst.

4-7 Punkte:

Dieser Faktor spielt eine Rolle in Deinem Leben, hat aber noch Potenzial. Wenn Du Deine Resilienz dort noch verbessern willst, such Dir die für Dich kritischste Aussage zu dem Faktor aus und stell Dir dazu folgende Fragen:

- Was alles mache ich schon, was mich zu dieser Bewertung bringt?
- Wie viele Punkte höher zu kommen wäre hier ein smartes Ziel für mich?
- Was müsste ich tun/ lassen/ ändern, um dahin zu kommen?
- Was würde sich in meinem Leben dadurch verbessern?
- Was würde mich das kosten?

8-10 Punkte:

In diesem Faktor bist Du schon Experte! Sicher freust Du Dich unter dieser Überschrift auch immer wieder über bestärkende Erfahrungen. Hier liegen Deine Stärken und Ressourcen, die Du auch nutzen kannst, um andere schwächere Faktoren auszugleichen. Mach Dir bewusst, was genau Du hier tust, um zu dieser Bewertung zu kommen! Und pflege diese Rituale/ Gewohnheiten bewusst!

Darüber hinaus

Falls Du nach dieser Analyse mit Blick auf Dein Ergebnis mehr Anregungen haben willst, als die obige Auswertung liefert, und Du Dir professionelle und auf Dich zugeschnittene Unterstützung beim Aufbau Deiner Resilienz wünschst, dann melde Dich gerne bei mir:

Sabine Grüner

Fon +49 (89) 46 13 75 - 12

Mobil +49 (172) 21 57 22 0

Email sabine.gruener@eqdynamics.de