

# Kurztest Resilienz

RESILIENZFAKTOR	TYPISCHE AUSSAGEN	SKALA 1-10; 1= NICHT ZUTREFFEND, 10=STIMMT GENAU	
		IST	SOLL
<b>Optimismus:</b> Ich vertraue darauf, dass es gut oder besser wird.	Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für die Zukunft.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Akzeptanz:</b> Annehmen, was geschieht, es ist ein Teil meines Lebens.	Was vorbei ist, ist vorbei. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Lösungsorientierung:</b> Ich gehe die Dinge an. Ich werde aktiv.	Ich suche stets nach Wegen und Lösungen und nicht nach Gründen und Schuldigen.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Selbstwirksamkeit:</b> Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann und meine Handlungen Wirkung zeigen.	Probleme sind Herausforderungen und ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Übernahme von Verantwortung:</b> Ich weiß welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.	Ich stehe zu meiner Verantwortung und treffe selbständig Entscheidungen. Ich kann Fehler eingestehen.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Netzwerkorientierung:</b> Ich traue mich andere um Hilfe zu bitten und kümmere mich aktiv um Kooperation.	Gemeinsam geht's besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Zukunftsorientierung:</b> Ich plane meine Zukunft, ich Sorge für mich.	Ich habe Ziele, die ich erreichen will, ich prüfe Chancen und Risiken.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
		<input type="text"/>	<input type="text"/>
	SUMME	<input type="text"/>	<input type="text"/>