

Selbsttest

Wie steht es um Ihre Widerstandskraft? **Testen Sie Ihre innere Stärke**

Entscheiden Sie zügig und intuitiv, in welchem Maß die Aussagen auf Sie zutreffen, und machen Sie im jeweiligen Feld ein Kreuz.

Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

- 1 Die Aussage trifft **nicht** zu.
- 2 Die Aussage trifft **eher nicht** zu.
- 3 Die Aussage trifft **teilweise** zu.
- 4 Die Aussage trifft **weitgehend** zu.
- 5 Die Aussage trifft **voll** zu.

Akzeptanz

1 Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.

1 2 3 4 5

2 Insgesamt genieße ich das Leben unabhängig von meiner Situation und mache aus allem das Beste.

1 2 3 4 5

3 Ich richte meinen Fokus konsequent auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen.

1 2 3 4 5

Soziale Verbundenheit

4 Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem ein persönlicher Austausch möglich ist.

1 2 3 4 5

5 Ich kann mich gut in andere – auch schwierige – Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.

1 2 3 4 5

6 Ich habe mindestens einen guten Freund/eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freude und Leid teilen kann.

1 2 3 4 5



Bambus gedeiht auch unter widrigen Bedingungen und ist damit ein Symbol für die seelische Widerstandskraft

Positive Einstellung

7 Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere selbst in kritischen Situationen nicht meinen Humor.

1 2 3 4 5

8 Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen sehr glücklichen Menschen.

1 2 3 4 5

9 Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie.

1 2 3 4 5

Selbstbewusstsein

10 Ich lerne aus negativen Vorfällen und versuche erneut, zu einem guten Ergebnis zu kommen.

1 2 3 4 5

11 Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen.

1 2 3 4 5

12 Ich weiß, was mir guttut und womit ich mich neu motivieren kann.

1 2 3 4 5

Ein Ziel verfolgen

13 Ich habe klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft sorgfältig.

1 2 3 4 5

14 Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten.

1 2 3 4 5

15 Ich sehe Sinn in meiner Arbeit und glaube, dass ich einen wichtigen Beitrag leiste.

1 2 3 4 5

Selbstliebe

16 Im Zweifelsfall ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.

1 2 3 4 5

17 Ich weiß, was mir guttut, und nehme mir regelmäßig Zeit dafür. Ich passe gut auf mich auf.

1 2 3 4 5

18 Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen.

1 2 3 4 5

Selbstsicherheit

19 Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein Bauchgefühl.

1 2 3 4 5

20 Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme.

1 2 3 4 5

21 Ich probiere gern etwas Neues aus und lerne gern dazu, auch wenn es mir zunächst schwierig erscheint.

1 2 3 4 5

Spielräume & Lösungen

22 Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben.

1 2 3 4 5

23 Probleme packe ich an und werde aktiv. Den Kopf in den Sand zu stecken ist nicht meine Sache.

1 2 3 4 5

24 Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise.

1 2 3 4 5

Vitalität

25 Ich kann auch in besonders druckvollen Zeiten gut entspannen und abschalten.

1 2 3 4 5

26 Ich schlafe allgemein gut.

1 2 3 4 5

27 Ich fühle mich allgemein körperlich gut, belastbar und kräftig.

1 2 3 4 5

Souverän durchsetzen

28 Ich sage deutlich und klar, wenn mir etwas zu viel wird.

1 2 3 4 5

29 Wenn mich etwas stört, spreche ich es frühzeitig aktiv an und warte nicht, bis ein größerer Konflikt entstanden ist.

1 2 3 4 5

30 Ich bleibe gelassen, wenn mich jemand abweist oder ablehnt.

1 2 3 4 5

Arbeitsumfeld

31 Im Grunde mache ich genau das, was ich wirklich will.

1 2 3 4 5

32 Meine Arbeit erfüllt mich und entspricht meinen Stärken, Begabungen und Talenten.

1 2 3 4 5

33 Ich habe neben der Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben.

1 2 3 4 5



Dieser Selbsttest wurde für den Abdruck gekürzt. Die ausführliche Version findet sich in „Die Bambusstrategie“ von K. Maehrlein, Gabal Verlag

Auswertung

Zählen Sie die Punktwerte aller Fragen zusammen.

132 bis 165 Punkte:

Sie besitzen große innere Stärke und sind sehr widerstandsfähig. Auch künftige Krisen werden Sie mit Bravour meistern. Sie können anderen Menschen, Freunden und Kollegen ein Vorbild sein und sie dabei unterstützen, ihre innere Widerstandskraft auszubauen.

99 bis 131 Punkte:

Sie sind innerlich gut gerüstet. Achten Sie auf die Bereiche mit der niedrigsten Punktzahl, und arbeiten Sie in diesen Feldern gezielt an sich.

66 bis 98 Punkte:

Sie tun sich in einigen Bereichen noch schwer und können noch besser darin werden, Belastungen gut zu verarbeiten. Nehmen Sie sich zunächst die Bereiche vor, in denen Sie die niedrigste Punktzahl erzielt haben. Fachliteratur, ein Resilienzcoach

oder ein gutes Vorbild können Ihnen helfen, Ihre Seele zu stärken.

33 bis 65 Punkte:

Ihr Ergebnis zeigt, dass das (Arbeits-)Leben für Sie vermutlich schwierig ist, und das wissen Sie auch. Es ist für Sie nicht leicht, mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich wahrscheinlich leicht verletzt, wenn Sie kritisiert werden. Manchmal erleben Sie sich vermutlich hilflos und ohne Hoffnung. Wenn diese Aussagen auf Sie zutreffen, fragen Sie sich: Möchte ich lernen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen? Lautet Ihre Antwort Ja, ist das ein guter Start. Holen Sie sich Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten oder Arzt. Sie sollten das Thema dringend angehen.

Überprüfung der Selbsteinschätzung:

Bitten Sie Menschen, die Sie gut kennen, diesen Fragebogen für Sie auszufüllen und Ihnen Feedback zu geben. Besprechen Sie Unterschiede in der Einschätzung.