

# Resilienz<sup>1</sup>-Quiz

aus: <http://www.resiliency.com/htm/resiliencyquiz.htm>

von Nan Henderson (übersetzt von Claus Gieseke)

## Teil 1:

Sind Ihre Lebensbedingungen so, dass Sie Ihnen (nach den Ergebnissen der Forschung) helfen, resilient zu sein und Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern.?

Menschen kommen von einer Tragödie, Trauma, Risiko und Stress unter folgenden Bedingungen in ihrem Leben schnell wieder auf die Beine: Je häufiger Sie (unten) mit „Ja“ antworten können, desto größer ist die Chance, dass Sie sich von Ihren Lebensproblemen wieder „mit mehr Kraft und Geschick“ erholen.

Beantworten Sie die folgenden Fragen mit ja oder nein. Feiern Sie dann Ihre „Ja“-Antworten und entscheiden Sie, wie sie aus Ihren „Nein“-Antworten ein „Ja“ machen können:

### 1. Fürsorge und Unterstützung

Es gibt einige Menschen in meinem Leben, die mich bedingungslos mögen, die mir zuhören ohne zu urteilen und von denen ich weiß, dass sie „für mich da sind“.	
Ich gehöre zu einer Gruppe in einer Schule, einem Arbeitsplatz, einer Glaubensgemeinschaft oder einer anderen Gruppe, in der ich mich aufgehoben und wertgeschätzt fühle.	
Ich behandle mich selbst mit Freundlichkeit und Gelassenheit und nehme mir Zeit, mich selbst zu nähren (inkl. Ernährung, ausreichendem Schlaf und Bewegung)	

### 2. Hohe Erfolgserwartungen

Es gibt einige Menschen in meinem Leben, die mich spüren lassen, dass sie an meine Fähigkeit zum Erfolg glauben.	
Ich bekomme in der Schule bzw. Arbeitsstelle die Botschaft: „Du kannst erfolgreich sein!“	
Ich glaube meistens an mich selbst und gebe mir generell positive Botschaften über meine Fähigkeit, Ziele zu verwirklichen, selbst wenn ich Schwierigkeiten begegne.	

<sup>1</sup> Resilienz (engl.: resilience, resiliency) bedeutet Widerstandsfähigkeit, Elastizität, Belastbarkeit, Spannkraft. Im psychologischen Bereich meinen Resilienzen die Fähigkeiten zur Überwindung ernster Probleme

### 3. Gelegenheiten zu Sinnvoller Beteiligung

Meine Stimme (Meinung) und Wünsche werden in meinen nahen Beziehungen gehört und wichtig genommen.	
Meine Meinungen und Ideen werden auf meiner Arbeit / in meiner Schule gehört und wichtig genommen.	
Ich biete mich in meiner Gemeinschaft, Kirche oder Schule an, anderen zu helfen.	

### 4. Positive Bindungen

Ich habe eine oder mehrere positive Freizeitaktivitäten oder Hobbies.	
Ich nehme an einer oder mehreren Gruppen teil ( z.B. Club, Glaubensgemeinschaft, Sportverein).	
Ich fühle mich den meisten Menschen an meiner Arbeitsstelle oder Schule verbunden.	

### 5. Klare und beständige Grenzen

Die meisten meiner Beziehungen zu Freunden und in der Familie haben klare und gesunde Grenzen (was gegenseitige Achtung, persönliche Autonomie und ein Gleichgewicht von Geben und Nehmen einschließt).	
Ich erlebe klare, gleichbleibende Erwartungen und Regeln an meinem Arbeitsplatz bzw. Schule.	
Ich setze und wahre gesunde Grenzen für mich, indem ich für meine Belange eintrete, mich von anderen nicht ausnutzen lasse und „nein“ sage, wenn es sein muss.	

### 6. Lebensgeschick

Ich kann gut zuhören, aufrichtig kommunizieren und habe und nutze gesunde Konfliktlösungsfähigkeiten.	
Ich habe die Ausbildung und Fähigkeiten, die ich brauche, um meine Arbeit gut zu erledigen.	
Ich kann ein Ziel setzen und die Schritte unternehmen, es zu erreichen.	

## Teil 2

Menschen überwinden Lebensschwierigkeiten, indem sie sich auf innere Qualitäten stützen, von denen die Forschung gezeigt hat, dass sie besonders hilfreich sind, um Krisen, Stress oder Traumata zu begegnen.

Die folgende Liste kann als ein „persönliches Resilienz-Aufbau-Rezept“ gedacht werden. Keiner verfügt über alles von der Liste. „Wenn es hoch kommt“, haben Sie wahrscheinlich drei oder vier dieser Qualitäten, die Sie natürlich und meistens verwenden.

Es ist hilfreich zu wissen, welches Ihre primären „Resilienz-Bildner“ sind; wie haben Sie sie in der Vergangenheit verwendet? Und wie können Sie sie nutzen, um die gegenwärtigen Probleme in ihrem Leben zu bewältigen.

### **Persönliche Resilienzfaktoren** **Individuelle Qualitäten, die Resilienzen fördern.**

Machen Sie ein Kreuz bei den 3 oder 4 Hauptfaktoren, die Sie meist benutzen. Fragen Sie sich, wie Sie diese in der Vergangenheit angewendet haben oder wie Sie sie zur Zeit benutzen. Denken Sie darüber nach, wie Sie am besten diese Resilienzfaktoren auf aktuelle Lebensprobleme, Krisen oder Stressfaktoren anwenden können.

Sie können danach ein oder zwei Resilienzfaktoren auswählen, von denen Sie glauben, dass Sie sie zu ihren persönlichen Möglichkeiten (Repertoire) hinzufügen sollten.

- Beziehungen: Soziale Kompetenz, Fähigkeit zur Freundschaft, zum Herstellen positiver Beziehungen
- Humor: Sinn für Humor
- Zielgerichtetheit: Entscheidungen basieren auf inneren Bewertungen (Interne Kontrollüberzeugung)
- Wahrnehmungsvermögen: Einfühlsames Verständnis von Menschen und Situationen
- Unabhängigkeit: anpassungsfähiges Fernhalten von ungesunden Menschen und Situationen / Autonomie
- Positive Sicht der persönlichen Zukunft: Optimismus, positive Zukunftserwartungen
- Flexibilität: Veränderungsfähigkeit; Einstellen darauf, Situationen zu bewältigen
- Liebe zum Lernen: Aufnahmefähigkeit und Verbindung zum Lernen
- Selbst-Motivation: Innere Initiative und positiver innerer Antrieb
- Kompetenz: Irgend Etwas gut können

- Selbstwert: Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Spiritualität: Persönlicher Glaube an irgend etwas Höheres
- Ausdauer: Durchhalten trotz Schwierigkeiten; nicht Aufgeben
- Kreativität: Sich selbst durch künstlerisches Bemühen ausdrücken

### **Sie können sich selbst oder jemand anderem am besten helfen, resilienter zu sein, indem Sie...**

1. die Haltung der Resilienz mitteilen: „Was mit dir richtig ist ist kraftvoller als das , was mit dir verkehrt ist.“
2. sich mehr auf die Stärken der Person konzentrieren als auf Probleme und Schwächen. Fragen Sie: „Wie können die Stärken dazu benutzt werden, die Probleme zu bewältigen.“ Ein Weg dazu ist es, sich selbst oder jemandem anders die persönlichen Top-Resilienzfaktoren aus Teil 2 des Resilienz-Quiz zu identifizieren und zu benutzen.
3. für sich oder jemanden anders die Bedingungen aus Teil 1 bereitstellen.
4. Geduld haben... erfolgreich von einem schweren Trauma oder einer Krise wieder auf die Beine zu kommen, braucht Zeit !