

Resilienzschlüssel-Check

1 (trifft nicht zu) 10 (stimmt genau)	
<p>Akzeptanz: Annehmen, was ist und war, ist ein natürlicher Teil meines Lebens. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Optimismus: Auch wenn die Lage kritisch ist, vertraue ich darauf, dass es besser wird. Ich rechne meist mit dem Besten und bin zuversichtlich für meine Zukunft. Ich finde öfters etwas, über das ich lachen kann.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Selbstwirksamkeit: Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann. Es darf unperfekt sein. Ich kenne meine Stärken genau.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Eigen-Verantwortung: Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben. Ich kenne meine Leistungsgrenzen. Scheitern gehört zum Leben dazu. Ich mag mich.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Netzwerk-Orientierung: Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten. Gemeinsam geht's besser, ich darf anderen vertrauen und auf andere und ihre Unterstützung bauen.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Lösungsorientierung: Ich gehe Dinge an und werde aktiv. Ich suche stets nach Möglichkeiten und fokussiere mich auf die Chancen. Ich bin mir meiner Werte, Wünsche und Visionen bewusst.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>
<p>Zukunftsorientierung: Ich plane meine Zukunft und Sorge gut für mich. Ziele setzen und sie Schritt für Schritt anzugehen, ist typisch für mich.</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p>