3A Coaching Resilienz-Kurzcheck: 21 Aussagen

Papierfassung
zum Ausdrucken und Ausfüllen

So funktioniert's

Lies jede Aussage und kreuze an, wie sehr sie auf dich zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworte spontan, der erste Eindruck ist meist der ehrlichste. Du brauchst dafür rund fünf Minuten. Die Auswertung steht auf der nächsten Seite.

Name _____ Datum _____

1 trifft gar nicht zu · **2** trifft eher nicht zu · **3** teils-teils · **4** trifft eher zu · **5** trifft voll zu

		1	2	3	4	5
01	Auch in schwierigen Zeiten rechne ich damit, dass es am Ende gut ausgeht.	☐	☐	☐	☐	☐
02	Es gibt Menschen, auf die ich mich in schwierigen Zeiten verlassen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
03	Wenn mich etwas belastet, sehe ich meist nur die eine, negative Seite.	☐	☐	☐	☐	☐
04	Wenn Widerstände auftauchen, finde ich Mittel und Wege, weiterzukommen.	☐	☐	☐	☐	☐
05	Ich weiß, was meinem Leben Bedeutung gibt.	☐	☐	☐	☐	☐
06	Belastende Gedanken hindern mich daran, das zu tun, was mir wichtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐
07	Bei Problemen packe ich an und setze konkrete Schritte um.	☐	☐	☐	☐	☐
08	Wenn etwas schiefgeht, male ich mir schnell das Schlimmste aus.	☐	☐	☐	☐	☐
09	Ich kann meine Gefühle beeinflussen, indem ich anders über eine Situation denke.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Ich habe jemanden, mit dem ich offen über meine Sorgen sprechen kann.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Bei schwierigen Aufgaben zweifle ich schnell daran, dass ich sie schaffe.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Schwierigen Dingen gehe ich lieber aus dem Weg.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Auch in anstrengenden Zeiten weiß ich, wofür ich das tue.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Unangenehme Gefühle kann ich da sein lassen, ohne dass sie mich lähmen.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Ich überlege mir einen Plan, wie ich eine Belastungsphase angehe.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Was ich tue, hat für mich wenig Bedeutung.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Wenn mich etwas belastet, gelingt es mir oft, die Lage in einem anderen Licht zu sehen.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Ich traue mir zu, auch mit unerwarteten Situationen umzugehen.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Schwierigkeiten halte ich meist für vorübergehend.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Auch wenn ich Sorgen habe, tue ich das, was mir wichtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐
21	In schwierigen Zeiten fühle ich mich oft auf mich allein gestellt.	☐	☐	☐	☐	☐

Fertig? Auf der nächsten Seite rechnest du in drei Schritten deine sieben Resilienzfaktoren aus.

Zur Einordnung

Der Kurzcheck ist eine Selbsteinschätzung und ein Anstoß zum Nachdenken und Handeln, kein diagnostisches Instrument. Er misst keine Erkrankung und stellt keine Diagnose. Es ist die verkürzte Fassung der sieben Resilienzfaktoren aus dem 3A Stress-Resilienz-Assessment.

3A Coaching Resilienz-Kurzcheck: Auswertung

Drei Schritte
zum Selberrechnen

Schritt 1 Sieben Aussagen umdrehen

Die Aussagen 3, 6, 8, 11, 12, 16 und 21 sind negativ formuliert. Bei ihnen bedeutet ein niedriger Wert etwas Gutes. Rechne dort: 6 minus dein Kreuz. Aus einer 2 wird also eine 4, aus einer 5 eine 1. Alle übrigen Aussagen zählen so, wie du sie angekreuzt hast.

> **Umzudrehen sind: 3 · 6 · 8 · 11 · 12 · 16 · 21**
> Auf der Vorderseite sind sie bewusst nicht markiert, damit sie die Antwort nicht beeinflussen.

Schritt 2 Je Faktor den Durchschnitt bilden

Jeder Faktor besteht aus drei Aussagen. Trage die Werte ein, addiere sie und teile durch drei.

Resilienzfaktor	Aussagen Nr.	Summe	: 3 =	Rang
Rückschläge neu bewerten	3* + 9 + 17			
Zuversichtlich bleiben	1 + 8* + 19			
Probleme lösungsorientiert anpacken	7 + 12* + 15			
Sinn im Tun finden	5 + 13 + 16*			
Rückhalt durch andere erhalten	2 + 10 + 21*			
Sich etwas zutrauen	4 + 11* + 18			
Gefühle zulassen und trotzdem handeln	6* + 14 + 20			

* Bei diesen Aussagen zuerst 6 minus dein Kreuz rechnen (Schritt 1). **Rang:** Sortiere die sieben Werte. 1 steht für deinen stärksten Faktor, 7 für deinen schwächsten.

Schritt 3 Einordnen

stark	mittel	schwach
ab 3,75	2,5 bis unter 3,75	unter 2,5

Interessant ist weniger der einzelne Wert als die Rangfolge. Dein schwächster Faktor ist der größte Hebel: dort bringt Übung am meisten. Dein stärkster ist die Ressource, auf die du in Belastungsphasen zuerst zurückgreifen kannst.

Soforttipps: such dir den zu deinem schwächsten Faktor heraus

- **Rückschläge neu bewerten**
  Nimm dir heute Abend zwei Minuten: Schreib eine Situation auf, die dich gerade belastet, und notiere dazu zwei mildere Lesarten. Frag dich zum Schluss: Wie werde ich in einem Jahr darauf blicken? Nur aufschreiben, nicht bewerten.
- **Zuversichtlich bleiben**
  Notiere eine Woche lang jeden Abend vor dem Schlafengehen drei kleine Dinge, die heute gut ausgegangen sind.
- **Probleme lösungsorientiert anpacken**
  Plane dein wichtigstes Anliegen in fünf Minuten: Notiere deinen Wunsch, male dir das beste Ergebnis aus, benenne dein größtes inneres Hindernis und lege einen Wenn-Dann-Plan fest. Wenn das Hindernis auftaucht, dann tue ich …
- **Sinn im Tun finden**
  Wähle deinen wichtigsten Wert und schreib zehn Minuten lang auf, wie er sich diese Woche konkret in deinem Handeln zeigen soll.
- **Rückhalt durch andere erhalten**
  Schreib heute einer Person, der du vertraust, eine kurze Nachricht und frag nach einem Gespräch in den nächsten 14 Tagen, live oder virtuell. Ein Satz reicht.
- **Sich etwas zutrauen**
  Schreib heute drei Situationen aus den letzten zwei Jahren auf, die du für kaum machbar gehalten und trotzdem bewältigt hast. Notiere zu jeder in einem Satz, was genau du dafür getan hast.
- **Gefühle zulassen und trotzdem handeln**
  Wenn dich heute ein belastender Gedanke vom Wichtigen abhält, sprich ihn innerlich so aus: „Ich habe gerade den Gedanken, dass …“ Dann mache den nächsten kleinen Schritt, auch wenn das Gefühl bleibt.

Lieber automatisch auswerten lassen?

Die Online-Version rechnet die sieben Faktoren sofort für dich aus, sortiert nach Stärke, mit ausführlicher Auswertung als PDF: **3a-coaching.de/resilienz-kurzcheck**

Für Teams und Organisationen

3A Coaching misst Stress-Resilienz in Teams, mit Fragebogen und HRV-Messung, anonym und datenschutzkonform. Mehr dazu und eine Live-Demo auf **3a-coaching.de**. Kontakt: **antoni@3a-coaching.de**

3a-coaching.de