

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...						Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:
		trifft <u>überhaupt</u> <u>nicht zu</u>	trifft <u>eher</u> <u>nicht zu</u>	trifft <u>teilweise</u> zu	trifft <u>eher</u> zu	trifft <u>voll und</u> <u>ganz</u> zu	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
1	Ich kann für jedes Problem eine Lösung finden.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Skala Lösungsorientierung
2	Wenn ein Problem entsteht, fallen mir in der Regel mehrere Lösungswege ein.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
3	Bei Problemen verfalle ich schnell in eine Denkweise, die das Problem in den Vordergrund rückt, nicht aber deren Lösung.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	
4	Mein Leben wird häufig von anderen Menschen oder Situationen bestimmt, weniger durch mein eigenes Handeln.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	
5	Wenn ich mich anstrenge, habe ich auch Erfolg.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
6	Ich schaue stets optimistisch in die Zukunft.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
7	Ich konzentriere mich meist auf die positiven Dinge einer Sache, selbst wenn es Probleme sind.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
8	Ich gehe eher pessimistisch an Dinge heran, dann kann ich auch nicht enttäuscht werden.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	
9	Ich bleibe stets optimistisch, auch wenn mir Widerstände entgegenstehen.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
10	Egal, was auf mich zukommt, mir fällt immer ein, wie ich es lösen kann.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
11	Was ich angehe, gelingt mir in der Regel auch.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	

Skala Optimismus

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...						Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:
		trifft <u>überhaupt</u> <u>nicht zu</u>	trifft <u>eher</u> <u>nicht zu</u>	trifft <u>teilweise</u> zu	trifft <u>eher</u> zu	trifft <u>voll und</u> <u>ganz</u> zu	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
12	Ich bemitleide mich häufig selbst, wenn andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	Skala Opferrolle verlassen
13	Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich kritisiert werde.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
14	Ich neige oft zu Rachegelüsten, wenn mir jemand Ungerechtes antut.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
15	Ich lästere nicht gerne über andere.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
16	Bei Krisen oder Problemen sehe ich immer den Anteil, den ich selbst dazu beigetragen habe.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	Skala Verantwortung
17	Ich frage nicht "Wer hat Schuld?", sondern "Wie bringen wir das wieder in Ordnung?".	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
18	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
19	Ich übernehme gern Verantwortung und gehe oft voran.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
20	Ich empfinde mich als wertvollen Menschen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	Skala Akzeptanz
21	Mir fällt es schwer, meine eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1	
22	Ich kann Ärgernisse gut akzeptieren, wenn ich sie nicht ändern kann.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	
23	Ich kann mich schnell auf Veränderungen, die mein Leben betreffen, einstellen.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...						Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:
		trifft <u>überhaupt</u> <u>nicht zu</u>	trifft <u>eher</u> <u>nicht zu</u>	trifft <u>teilweise</u> zu	trifft <u>eher</u> zu	trifft <u>voll und</u> <u>ganz</u> zu	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
24	Es ist für mich unerträglich, wenn Dinge nicht so laufen, wie ich es gerne hätte.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Skala Akzeptanz
25	Ich begreife Krisen stets als Chance für Neues.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
26	Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht's besser.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
27	In der Regel vertraue ich Mitmenschen.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
28	Es ist leicht für mich, andere um Hilfe zu bitten.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	Skala Netzwerkorientierung
29	Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
30	Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
31	Ich habe konkrete Lebensziele und verfolge diese auch konsequent.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
32	Es bereitet mir Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	Skala Zukunftsplanung / Zielorientierung
33	In unerwarteten Situationen weiß ich meistens, wie ich mich verhalten soll.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
34	Ich mag es, mich an Zielen zu orientieren, auch wenn es nicht meine eigenen sind.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	

Auswertung der Resilienzfaktoren

Bitte addieren Sie die Punkte (links neben den Kästchen in der Aussage hinterlegt) und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der Fragen, die Sie in der jeweiligen Kategorie beantwortet haben.

Lösungsorientierung	Frage 1-5		Durchschnitt:
Optimismus	Frage 6-11		Durchschnitt:
Opferrolle verlassen	Frage 12-15		Durchschnitt:
Verantwortung	Frage 16-20		Durchschnitt:
Akzeptanz	Frage 21-25		Durchschnitt:
Netzwerkorientierung	Frage 26-29		Durchschnitt:
Zukunftsplanung/ Zielorientierung	Frage 30-34		Durchschnitt:

Hinweise zur Auswertung:

- geringe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 1-2,5)
- mittlere Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 2,51-3,5)
- hohe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 3,51-5)