

Checkliste zur Förderung persönlicher Resilienz

Empfehlung	trifft	trifft	Anmerkungen
	nicht zu	voll zu	
Ich bin sehr dankbar dafür, was mir mein Leben bisher gebracht hat	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich gehe Konflikte immer aktiv an	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich habe meine <i>Altlasten</i> (offene Spannungsfelder) bereinigt	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich gönne mir regelmäßig kleine Pausen in meinem Alltag	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich gönne mir regelmäßig längere Auszeiten (mind. 2-3 Wochen)	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich weiß genau, was mir in meinem Leben wichtig ist	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich spiele in meinem Leben jene Rolle, die ich immer spielen wollte	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Wenn ich so weiter mache, wie bisher, werde ich später auf mein Leben zufrieden zurückblicken	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich verändere immer das in meinem Leben, was ich verändern kann und verändern will	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich akzeptiere, wenn man Dinge nicht verändern kann und nehme diesen Umstand als gegeben an	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich habe meine inneren Antreiber im Griff und nicht sie mich	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		
Ich glaube an mich und meine persönlichen Stärken	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5		

Ich begegne der Welt und seinen Herausforderungen mit einer optimistischen Haltung	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
Ich betrachte belastende Situationen recht differenziert (+ +/--) und nehme eine lösungsorientierte Haltung ein	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
Aus Opferhaltungen steige ich rasch wieder aus und nehme eine aktive und handelnde Rolle ein	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
Ich betreibe regelmäßig aktive Beziehungspflege	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
Wenn ich nicht mehr weiter weiß, hole ich mir Hilfe und Unterstützung	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	