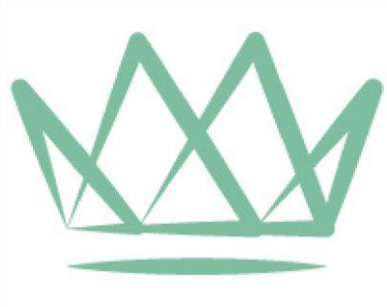




WIE KRISENFEST BIST DU?

LERNE DIE SIEBEN SÄULEN DER RESILIENZ KENNEN
&
MACHE DEINEN PERSÖNLICHEN RESILIENZTEST

www.birgit-baron.de

Resilienz – Was ist das?

In der Physik oder Werkstoffkunde wird Resilienz als die Fähigkeit eines Materials beschrieben, welches nach starker Verformung in den Ausgangszustand zurückkehrt. Der Begriff „Resilienz“ leitet sich ab aus dem lateinischen Wort „resilire“, das „zurückspringen“/ „abprallen“ bedeutet. Auf den Menschen übertragen bedeutet „Resilienz“ laut Duden-Definition: „Psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen“.

“bend, don’t break” – “biegen, nicht brechen”

In diesem Kontext wird häufig dieser Leitspruch zitiert. Das bedeutet, als resilienter Mensch schaffst du es, dich nach Tiefschlägen in deinem Leben wieder aufzurichten und nicht daran zu zerbrechen. Oder einfach gesagt: Resilienz beschreibt die Eigenschaft eines „Stehaufmännchens“.

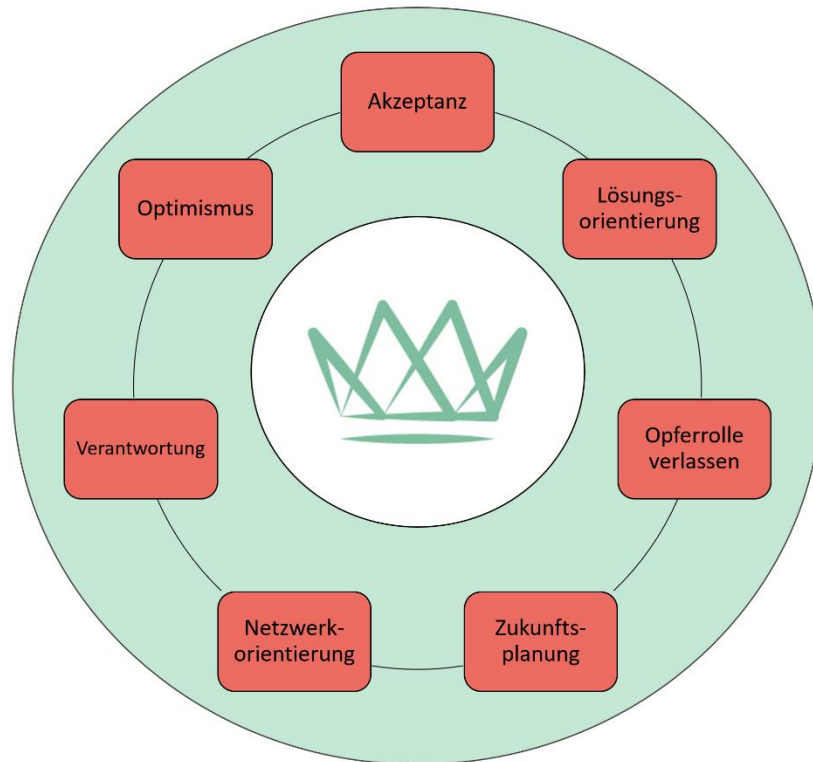
Zahlreiche Forscher der positiven Psychologie haben herausgefunden, welche Eigenschaften und Fähigkeiten „Stehaufmännchen“ haben, um gut bzw. besser als andere Stress zu bewältigen und durch Krisen zu kommen. Sie sind sich auch einig darüber:

Resilienz ist erlernbar!

Das Konzept der Resilienz konzentriert sich dabei direkt auf positive Einflussfaktoren, die trainiert und gefördert werden können. Häufig verwechseln Menschen den Begriff der „Resilienz“ mit „Resistenz“. Das Wort „Resistenz“ hat seinen Ursprung in der Biologie und beschreibt die Widerstandskraft eines Lebewesens oder Organismus gegen schädliche Einflüsse z.B. Parasiten, Klima, Krankheiten, etc. Der große Unterschied zur Resilienz ist allerdings, dass Resistenz eine feste Eigenschaft eines Systems ist, d.h. entweder man hat es oder nicht – es ist nur sehr schwer erzeugbar. Resilienz dahingegen kann trainiert, entwickelt und weiter gefördert werden.

Bei ihren Studien konnten die besagten Forscher sieben Faktoren, sogenannte Resilienzfaktoren identifizieren, die Menschen –unabhängig von ihrer Herkunft, Umwelt, Genetik und Umfeld- kennzeichnen, die krisenfester und gestärkter durchs Leben gehen als andere. In diesem Kontext wird auch von den sieben Säulen der Resilienz gesprochen.

Die sieben Säulen der Resilienz



Akzeptanz

Das Wort „Akzeptanz“ kommt vom lateinischen „accipere“, was so viel bedeutet wie „gutheißen“, „annehmen“. Wer akzeptieren und annehmen kann, besitzt den wohl wichtigsten Resilienzfaktor, um Krisen und Herausforderungen zu bewältigen. Akzeptiere Situationen, Dinge, Personen, Umstände, die du nicht ändern kannst.

Optimismus

Du tust dich leichter mit neuem Mut durchzustarten, wenn du persönlichen Niederlagen und schwierigen Situationen etwas Positives abgewinnen kannst.

Lösungsorientierung

Dein Blick ist nach vorne gerichtet und du hast ein Ziel vor Augen. Das hilft dir mit schwierigen Situationen auf dem Weg zurechtzukommen. So ist Lösungsorientierung eine Fähigkeit, die in jeder Situation hilfreich ist und zu proaktivem Handeln führt.

Opferrolle verlassen

Manchmal fällt es schwer, nicht in Selbstmitleid zu zerfließen und nicht die „Schuld“ bei anderen zu suchen. Setze dich stattdessen mit den Umständen auseinander und mache dir bewusst, ob und wie du aktiv etwas verändern kannst.

Verantwortung

Schaue dir die Situation an und erkenne deine Einflussmöglichkeiten. Verantwortung ist die Fähigkeit, eigenständige Entscheidungen zu treffen und das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Es geht vor allem um das Übernehmen von Verantwortung in herausfordernden Situationen. Arbeite aktiv und entscheidungsfreudig an Lösungsansätzen.

Netzwerkorientierung

Wie gut ist es zu wissen, dass du in schweren Zeiten nicht alleine bist. Freunde, Bekannte und Verwandte, die an dich glauben, dich ermutigen und dich unterstützen, können in Zeiten von Stress & Krise wahre Kraftquellen sein. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die ein großes soziales Netzwerk haben, physisch und psychisch stabiler und gesünder sind als andere.

Zukunftsplanung

Du hast immer eine Wahl! Du bist nicht hilflos deinem Schicksal ausgeliefert. Wichtig dabei ist, dir bewusst zu machen, was genau du eigentlich in deinem Leben erreichen möchtest. Dabei geht es um die Festlegung von umsetzbaren Zielen, die du sowohl kurzfristig und mittelfristig, vor allem aber langfristig verfolgen kannst. Wer keine Ziele hat, tut sich schwerer, Entscheidungen zu treffen oder Prioritäten zu setzen, denn es fehlt ein Orientierungspunkt, um abwägen zu können, was sinnvoll, wichtig und konstruktiv wäre.

*„Du kannst dir nicht immer aussuchen,
was dir passiert.*

*Aber du kannst immer entscheiden,
wie du damit umgehst.“*

Resilienz-Test

Der folgende Fragebogen ermittelt deine persönliche Ausprägung der einzelnen Resilienzfaktoren. Das Ergebnis zeigt dir auf wie krisenfest du bist und welche Säulen der Resilienz eher gering, mittelmäßig oder hoch ausgeprägt sind. Der erste Schritt, um gestärkt und resilient durchs Leben gehen zu können, ist die Selbstreflektion und dieser Fragebogen ist dabei eine großartige Hilfestellung.

Der Resilienzfragebogen enthält 34 Fragen und die Fragen kannst du mit folgender Punkteangabe bewerten:

- 1 – trifft **überhaupt nicht** zu
- 2 – trifft **eher nicht** zu
- 3 – trifft **teilweise** zu
- 4 – trifft **eher** zu
- 5 – trifft **voll und ganz** zu

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...	Punkteanzahl (1 bis 5)
1	Ich kann für jedes Problem eine Lösung finden.	
2	Wenn ein Problem entsteht, fallen mir in der Regel mehrere Lösungswege ein.	
3	Bei Problemen, gelingt es mir, nicht in eine Denkweise zu verfallen, die das Problem in den Vordergrund rückt, sondern deren Lösung.	
4	Mein Leben wird häufig durch mein eigenes Handeln bestimmt, weniger bzw. nicht von anderen Menschen oder Situationen.	
5	Wenn ich mich anstrenge, habe ich auch Erfolg.	
6	Ich schaue stets optimistisch in die Zukunft.	
7	Ich konzentriere mich meist auf die positiven Dinge einer Sache, selbst wenn es Probleme sind.	
8	Ich gehe zuversichtlich an Dinge heran und habe keine Angst enttäuscht zu werden.	
9	Ich bleibe stets optimistisch, auch wenn mir Widerstände entgegenstehen.	

Die Fragen kannst du mit folgender Punkteangabe bewerten:

1 – trifft **überhaupt nicht** zu

2 – trifft **eher nicht** zu

3 – trifft **teilweise** zu

4 – trifft **eher** zu

5 – trifft **voll und ganz** zu

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...	Punkteanzahl (1 bis 5)
10	Egal, was auf mich zukommt, mir fällt immer ein, wie ich es lösen kann.	
11	Was ich angehe, gelingt mir in der Regel auch.	
12	Ich bemitleide mich selten selbst, wenn andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.	
13	Ich fühle mich selten ungerecht behandelt, wenn ich kritisiert werde.	
14	Ich neige selten zu Rachegelüsten, wenn mir jemand Ungerechtes antut.	
15	Ich lästere nicht gerne über andere.	
16	Bei Krisen oder Problemen sehe ich immer den Anteil, den ich selbst dazu beigetragen habe.	
17	Ich frage nicht "Wer hat Schuld?", sondern "Wie bringen wir das wieder in Ordnung?".	
18	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen	
19	Ich übernehme gern Verantwortung und gehe oft voran.	
20	Ich empfinde mich als wertvollen Menschen.	
21	Mir fällt es einfach, meine eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten zu akzeptieren.	
22	Ich kann Ärgernisse gut akzeptieren, wenn ich sie nicht ändern kann.	
23	Ich kann mich schnell auf Veränderungen, die mein Leben betreffen, einstellen.	
24	Es ist für mich erträglich, wenn Dinge nicht so laufen, wie ich es gerne hätte.	

Die Fragen kannst du mit folgender Punkteangabe bewerten:

1 – trifft **überhaupt nicht** zu

2 – trifft **eher nicht** zu

3 – trifft **teilweise** zu

4 – trifft **eher** zu

5 – trifft **voll und ganz** zu

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...	Punkteanzahl (1 bis 5)
25	Ich begreife Krisen stets als Chance für Neues.	
26	Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht's besser.	
27	In der Regel vertraue ich Mitmenschen.	
28	Es ist leicht für mich, andere um Hilfe zu bitten.	
29	Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.	
30	Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.	
31	Ich habe konkrete Lebensziele und verfolge diese auch konsequent.	
32	Es fällt mir leicht, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.	
33	In unerwarteten Situationen weiß ich meistens, wie ich mich verhalten soll.	
34	Ich mag es, mich an Zielen zu orientieren, auch wenn es nicht meine eigenen sind.	

Auswertung

Zähle jetzt die Punkte aller Fragen je nach Resilienzfaktor zusammen und teile die Summe durch die Anzahl der Fragen, die du in der jeweiligen Kategorie beantwortet hast.

Lösungsorientierung

Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4	Frage 5	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 5)

Optimismus

Frage 6	Frage 7	Frage 8	Frage 9	Frage 10	Frage 11	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 6)

Opferrolle verlassen

Frage 12	Frage 13	Frage 14	Frage 15	Frage 16	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 5)

Verantwortung

Frage 17	Frage 18	Frage 19	Frage 20	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 4)

Akzeptanz

Frage 21	Frage 22	Frage 23	Frage 24	Frage 25	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 5)

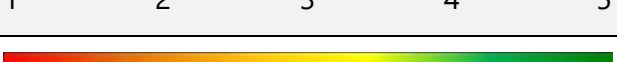
Netzwerkorientierung

Frage 26	Frage 27	Frage 28	Frage 29	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 4)

Zukunftsplanung

Frage 30	Frage 31	Frage 32	Frage 33	Frage 34	Summe	Durchschnitt (Summe ÷ 5)

Trage nun deine Durchschnittswerte in die jeweilige Skala ein:

Akzeptanz		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	
Optimismus		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	
Lösungsorientierung		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	
Opferrolle verlassen		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	
Verantwortung		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	
Netzwerkorientierung		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	
Zukunftsplanung/ Zielorientierung		Durchschnitt:
	1 2 3 4 5	

©DGPG Gesellschaft für Prävention und Gesundheitsförderung

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)

Fazit

Wenn du dir deine Ergebnisse jetzt anschaust, was geht dir dabei durch den Kopf?
Bist du eher überrascht oder hast du das Ergebnis so erwartet?

Wichtig ist zu wissen, dass es bei diesem Test kein RICHTIG oder FALSCH gibt, sondern es geht darum dich selbst und dein Tun zu reflektieren. Er dient dazu dir eine „Statusrückmeldung“ zu geben, wie du –Stand heute- in den einzelnen Resilienzfaktoren aufgestellt bist und ob du dich selbst als „krisenfest“ einschätzt.

Egal, welcher Grund dahintersteckt, warum du heute diesen Test gemacht hast, du hast auf jeden Fall einen ersten Schritt in die richtige Richtung getan, denn du hast aktiv gehandelt.

Du hast Fragen zu deinem Testergebnis?

Du möchtest wissen, wie du deine eher schwachen Ausprägungen stärken kannst?

Kontaktiere mich ganz einfach:

✉ info@birgit-baron.de

Ein großer Teil der Resilienz und inneren Stärke basiert darauf, das eigene Leben in die Hand zu nehmen! Selbst der/ die Gestalter*in deines Lebens zu sein und ins Tun zu kommen.

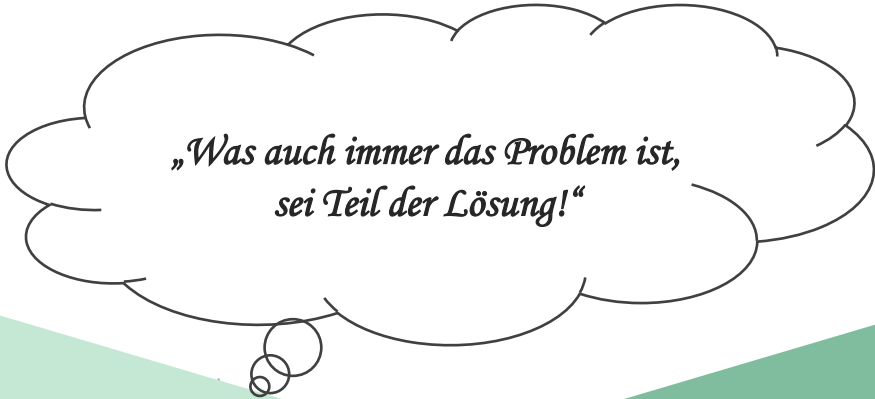
Schlussendlich hast du jetzt und bei allem was du tust immer drei Möglichkeiten:

Love it, change it, leave it!

Du bist in einer Situation, einem Umfeld und du liebst es einfach? Du bist voll und ganz zufrieden damit und möchtest es auch genau so haben? Das ist toll – LOVE IT!

Wenn du allerdings mit einer Situation, deinem Umfeld unzufrieden bist, dann suche nach Möglichkeiten, um das zu ändern. Überlege dir wie du proaktiv an deiner Situation, deinem Umfeld etwas ändern kannst. – CHANGE IT!

Falls du trotz vieler Bemühungen und Lösungsversuche keine für dich zufriedenstellende Änderung der Situation, des Umfelds möglich ist, dann akzeptiere es, lass es einfach sein und ziehe bei Bedarf weiter. – LEAVE IT!



*„Was auch immer das Problem ist,
sei Teil der Lösung!“*



Hey, ich bin Birgit, dein Resilienz-Coach & Job-Mentorin.

Wie heißt es so schön: Leben ist das was passiert, während du dabei bist andere Pläne zu machen!

Ich liebe es, wenn Menschen in ihrer Kraft sind und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen! Aus eigener Erfahrung weiß ich jedoch, dass es Zeiten und Phasen im Leben gibt, in denen man das Gefühl hat, dass das Leben aus den Fugen gerät oder sich eine Job-, Lebens- oder Sinnkrise eingeschlichen hat. Deswegen ist es meine Mission, dich stark zu machen! Daher unterstütze dich wie du mehr innere Stärke & Resilienz aufbauen kannst, damit du die Führung in deinem Leben übernimmst.

Denn nur starke Persönlichkeiten, können wirklich andere Menschen stärken & befähigen. Sie tragen zu einem starkem Wir sowie zu einem starken Unternehmen bzw. zu einer starken Gesellschaft bei.

STARKES ICH - STARKES WIR - STARKE GESELLSCHAFT!

Doch alles beginnt in dir.
Alles beginnt mit DEINEM STARKEN ICH.
Deswegen ist mir auch so wichtig:

Dich stark zu machen, damit du selbstbewusst und erfolgreich DEINEN authentischen Lebens- und Karriereweg zu finden und zu gehen.

Gehe empathisch in (Selbst)Führung!

Du hast Fragen oder steckst gerade auch fest und suchst nach Antworten und Perspektiven?

Dann kontaktiere mich einfach: info@birgit-baron.de

Ich freue mich auf dich!

EMPOWER YOURSELF

www.birgit-baron.de

Sind wir auf Social Media schon verbunden?

