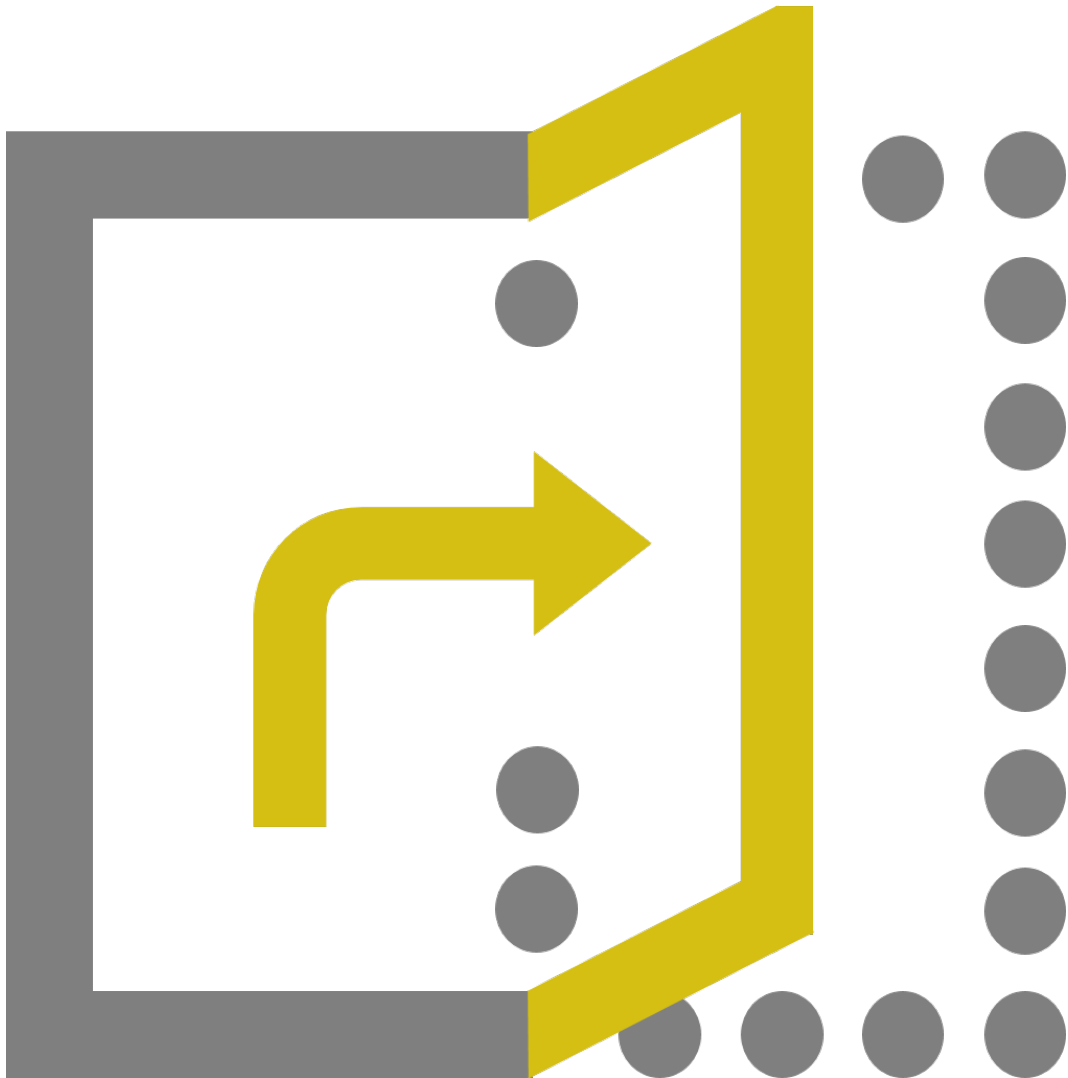
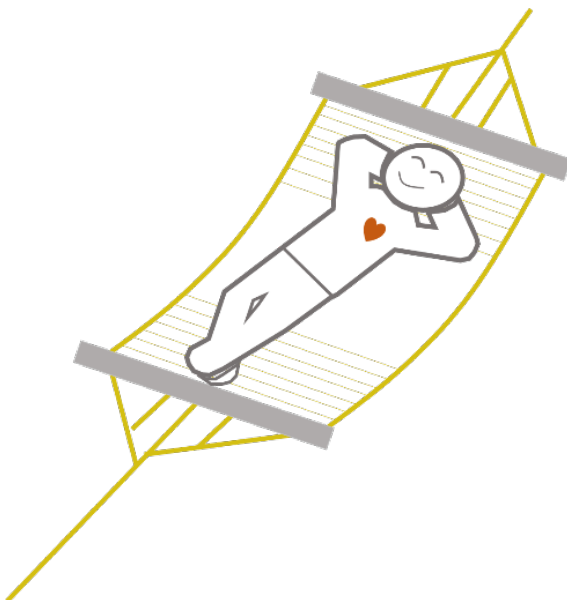


Einstieg & Selbsttest



Lies einfach diese Seite und fülle anschließend den Selbsttest aus! Meine Absicht ist es, Dir eine erste Orientierung bei der Frage zu bieten:

„Können die Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen interessant und nützlich für mich sein?“

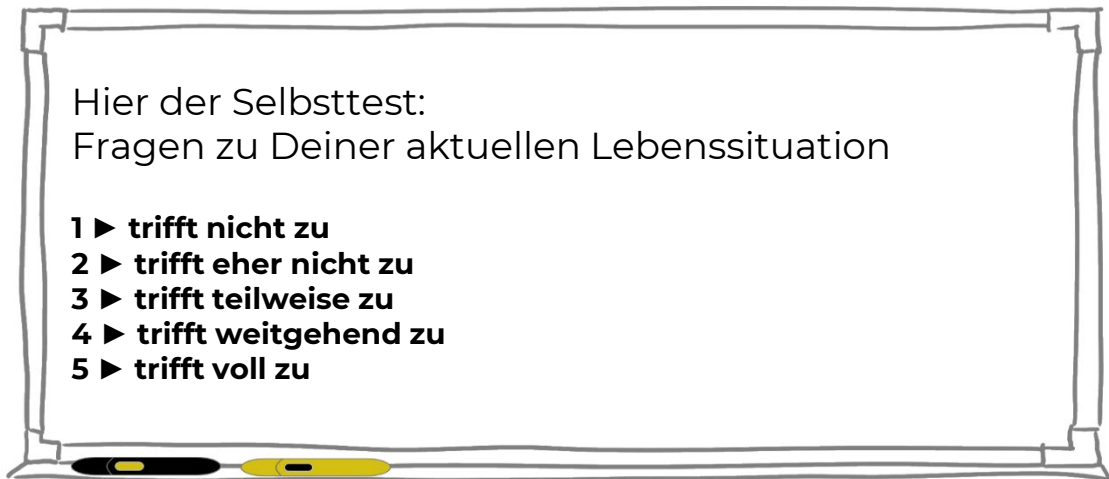


Deine persönliche Grundhaltung trägt wesentlich zu Deiner eigenen Resilienz bei.

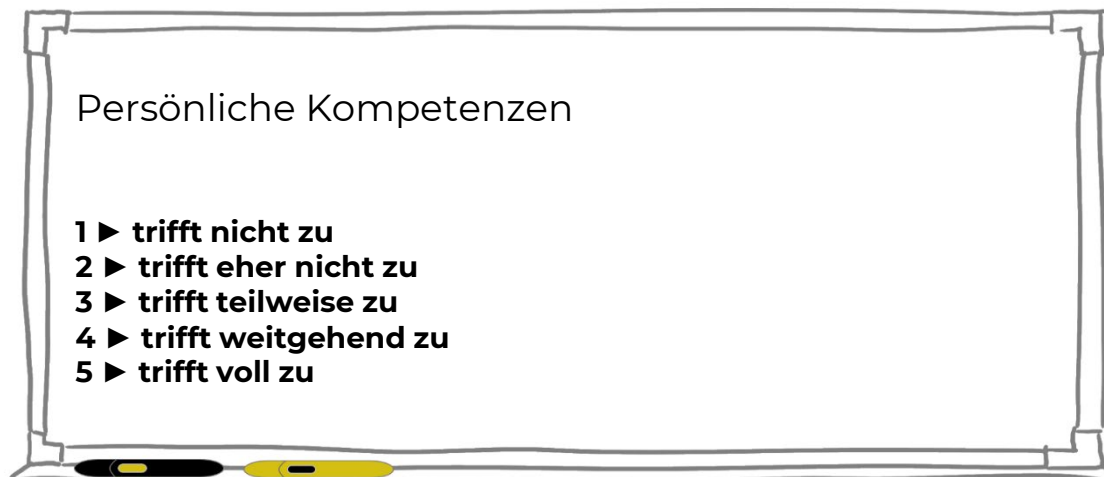
Peter Flühr

Es gibt grundsätzlich viele, wenn nicht unzählige Möglichkeiten, die eigene Widerstands- und Wachstumskraft zu stärken. Ein wesentlicher und Mut machender Gedanke dabei, ist zu erkennen, dass die Eigenschaften, Denk- und Verhaltensweisen – resilienter Menschen erlern- bzw. gestaltbar sind.

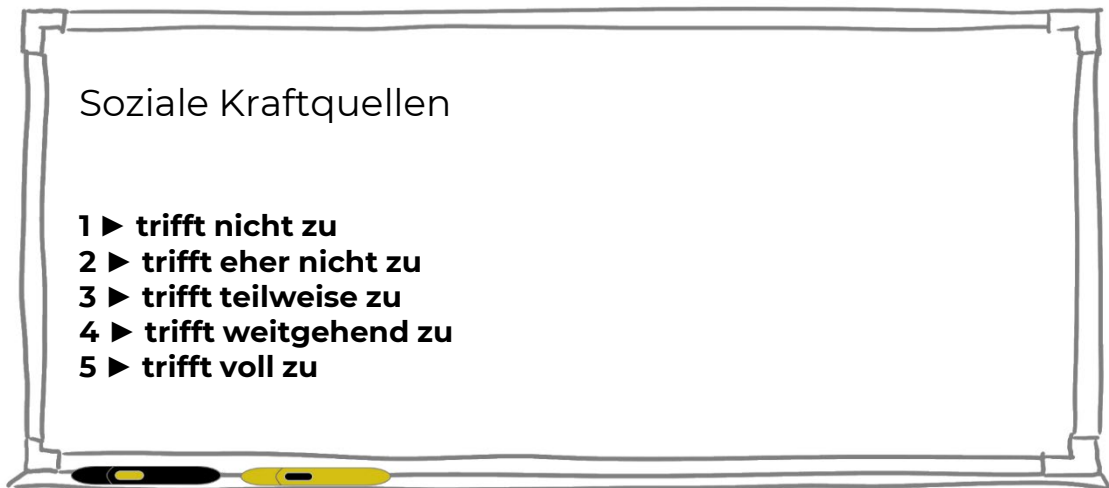
Letztlich geht es in diesem Kraftquellen-Projekt nicht darum, einem perfekten Modell von Resilienz nachzueifern, sondern viel eher darum, sich mehr und mehr **seiner eigenen Stärken bewusst** zu werden. Es gehört eine Portion Mut dazu, bei den Expeditionen zu den eigenen Kraftquellen dabei zu sein.



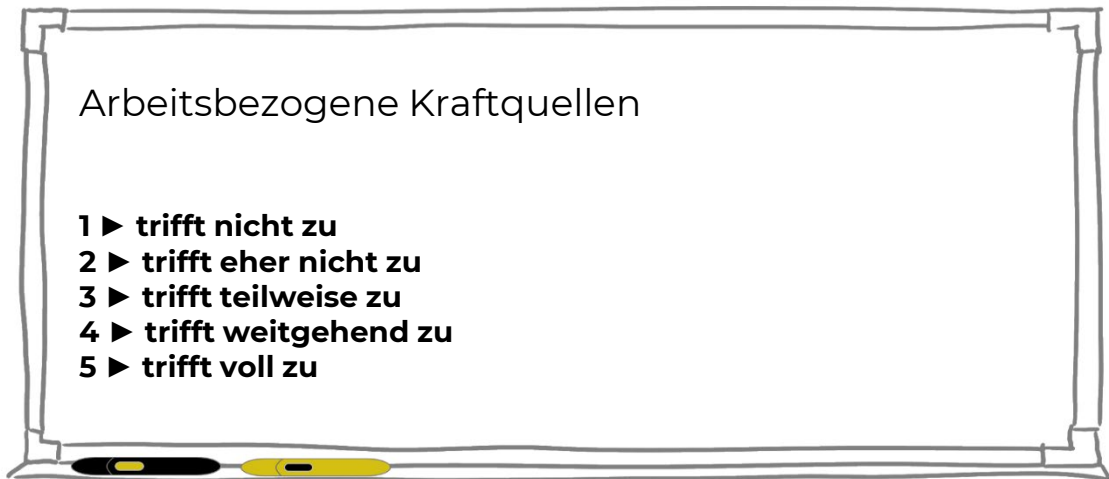
Grundhaltungen	1	2	3	4	5
Ich erlebe mein Leben als sinnvoll und lebenswert.					
Ich weiß, welche Überzeugungen und Werte auch in Krisen ihre Gültigkeit haben.					
Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir etwas zu. Ich fühle mich selbstsicher.					
Ich glaube, dass ich nicht Opfer der Umstände bin, sondern Einfluss auf mein Schicksal nehmen kann.					
Ich bin mir wichtig und kann gut für mich sorgen.					
Im Zweifelsfall ist mir meine Gesundheit wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.					
Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich recht schnell damit ab.					
Ich suche nicht nach Fehlern und Schuldigen, sondern nach Lösungen.					
Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt.					
Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann.					



Persönliche Kompetenzen	1	2	3	4	5
Ich reflektiere meine Einschätzungen und mein Handeln. Manchmal bewerte ich eine Situation neu.					
Ich werte Erfahrungen aus und ziehe aus Erfolgen und aus Fehlversuchen gleichermaßen wertvolle Lehren.					
In brenzligen Situationen bleibe ich ruhig und konzentriere mich darauf, angemessen zu handeln.					
Ich nutze Handlungsspielräume und treffe Entscheidungen, die mit meinen Zielen und Werten übereinstimmen.					
Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen.					
Ich löse gerne Probleme. Dabei gehe ich kreativ und pragmatisch vor.					
Ich bin neugierig, probiere gerne etwas Neues aus, stelle Fragen und interessiere mich für Zusammenhänge.					
Ich bin zäh und gebe nicht so schnell auf.					
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit. Ich plane die Zukunft sorgfältig.					
Ich habe Humor und kann über mich selbst lachen.					



Soziale Kraftquellen	1	2	3	4	5
Ich habe einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich Alltägliches, Freude und Leid teile. Ich empfinde diese Beziehung als bereichernd und unterstützend.					
Meine Familie bedeutet mir viel und ist für mich ein großer Rückhalt.					
Ich nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte.					
Ich habe Freunde und Bekannte, mit denen ich auch über persönliche Dinge sprechen kann.					
Ich habe ein gutes Verhältnis zu Menschen, mit denen ich zusammenarbeite.					
Meine Kollegen und ich unterstützen uns gegenseitig.					
Bei Bedarf lasse ich mich beraten und suche Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten, Arzt,					
Ich kenne professionelle Helfer, denen ich vertraue.					
Ich habe Vorbilder, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere.					
Ich beschäftige mich mit Menschen, von denen ich lernen kann, lese Biografien oder Interviews.					



Arbeitsbezogene Kraftquellen	1	2	3	4	5
Meine Arbeit befriedigt mich. Ich erlebe sie als sinnvollen Teil eines größeren Ganzen.					
Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein und kann meine Kenntnisse und Fähigkeiten einsetzen.					
Ich weiß genau, was mein Arbeitsumfeld von mir erwartet.					
Ich kann meine Arbeit selbständig planen und einteilen. Ich kann entscheiden, wie ich die Aufgaben erledige.					
Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erfüllen kann.					
Gemessen an dem, was ich leiste, empfinde ich meinen Lohn als angemessen.					
Mein Arbeitgeber ist um eine gute Absicherung bemüht.					
Ideen und Verbesserungsvorschläge sind erwünscht, es gibt eine gute Feedbackkultur.					
Meine Arbeit lässt mir genügend Freiraum für mein Privatleben.					
Die Wiedereingliederung nach längeren Krankheiten wird flexibel auf den Betroffenen zugeschnitten.					

Deine Auswertung:

Die Gesamtpunktzahl oder gar der Vergleich mit anderen ist für die weiteren Expeditionen nicht wichtig. Deswegen empfehle ich Dir auch auf ein Zählen der Punkte zu verzichten. Wenn Du Dich auf die vier untenstehenden Aufgaben konzentrierst, bist Du für die nächsten Schritte gut vorbereitet!

1. Markiere alle Aussagen, die weitgehend oder voll auf Dich zutreffen, **mit grüner Farbe**. Freue Dich einfach über diese Kraftquellen.
2. Markiere alle Aussagen, die nicht oder eher nicht auf Dich zutreffen, **mit roter Farbe**. An dem einen oder anderen Punkt wirst Du im Laufe des Kurses ansetzen.
3. Wähle unter diesen Aussagen eine aus, die für Dich eine Herausforderung darstellt und die Dich am meisten reizt. Notiere diese bitte!

4. Falls es von den vier Bereichen des Selbstchecks einen Bereich gibt, in dem nur wenige Aussagen für Dich zutreffen, solltest Du ihm verstärkt Beachtung schenken.



Im Laufe des Videokurses, stelle ich Dir eine Auswahl an Werkzeugen und Modellen vor, mit denen Du gezielt Deine Kraftquellen bzw. Ressourcen ausbauen kannst.



Quelle: Siegrist, U.;Luitjens, M. (2011). 30 Minuten Resilienz. Offenbach: Gabal