

12-Punkte-Selbsttest: Wie resilient bin ich?

Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen. Seien Sie dabei unbedingt ehrlich zu sich! Addieren Sie am Ende die erreichten Punkte.

1. Glauben Sie an sich?
2. Würden Sie sagen, dass Sie ein hohes Selbstwertgefühl haben?
3. Sind Sie in einem Elternhaus aufgewachsen, in dem Sie in Ihrem Wesen erkannt und angenommen worden sind?
4. Stehen Sie in den sechs zentralen Lebensbereichen ¹ mit sich und Ihrem Umfeld im Dialog?
5. Besitzen Sie eigene Werte, nach denen Sie handeln und die Ihrem Leben einen Sinn geben?
6. Sind Sie dazu in der Lage, Ablehnung nicht persönlich zu nehmen und ihr auf Augenhöhe zu begegnen?
7. Leben Sie ein authentisches Leben, das heißt ein Leben, das Ihnen in Ihrem Wesen entspricht?
8. Sind Sie dazu in der Lage, Ihren Schwächen auf Augenhöhe zu begegnen?
9. Sind Sie dazu in der Lage, jeder Person und Situation auf Augenhöhe zu begegnen?
10. Sind Sie dazu in der Lage, Ja zu sagen, wenn Sie Ja meinen, und Nein, wenn Sie Nein meinen?
11. Besitzen Sie ein stabiles soziales Umfeld, in dem Sie sich, so, wie Sie sind, sicher und angenommen fühlen?
12. Sind Sie mit Ihren Gefühlen im Dialog oder werden Sie davon „überschwemmt“?

¹ Diese sind: Beruf, Gesundheit, Individualität/Hobbys, Familie/Partnerschaft, soziale Kontakte, Glaube/Spiritualität

Stimme überhaupt nicht zu (0 Punkte)	Stimme eher zu (1 Punkte)	Stimme teilweise zu (2 Punkte)	Stimme eher zu (3 Punkte)	Stimme völlig zu (4 Punkte)

Auswertung

0–16 Punkte

Ihre Haut könnte dicker sein. Zu oft fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen persönlich angegriffen und geben sich die Schuld für Dinge, für die Sie, objektiv gesehen, gar nichts können. Dadurch fühlen Sie sich schwach und alleingelassen. Sie haben zwar ein gutes Bild von dem Menschen, der Sie sein möchten, schaffen es aber oft nicht, tatsächlich auch Ihrem Wesen gemäß zu handeln. Zweifel an sich selbst und an Ihrer Umwelt begleiten Sie regelmäßig und hindern Sie daran, ein Leben zu leben, das Ihrer wahren Identität entspricht.

Mein Rat an Sie: Beginnen Sie, sich und der Welt auf Augenhöhe zu begegnen. Lassen Sie sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen, sondern lernen Sie, diese zu verstehen und für sich zu nutzen. Handeln Sie aus Überzeugung heraus und stehen Sie zu dem, der Sie sind – mit Ihren Stärken und Schwächen. Seien Sie bereit, an sich zu arbeiten, ohne sich dafür zu verurteilen. Ihr Selbstbewusstsein wird es Ihnen danken!

17–32 Punkte

Sie besitzen ein gutes inneres Gleichgewicht. Meist gelingt es Ihnen leicht, der zu sein, der Sie sind. Größere Schicksalsschläge und einschneidende Ereignisse können Sie in der Regel gut verarbeiten und Ihnen gelingt es, Verletzungen heilend und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie stehen sich aber manchmal auch selbst im Weg, und zwar in den Bereichen, denen Sie in diesem Test weniger Punkte zugeschrieben haben.

Mein Rat an Sie: Überlegen Sie, woran das liegen könnte. Gehen Sie in sich und versuchen Sie zu verstehen, was Sie daran hindert, in diesen Bereichen wirklich der zu sein, der Sie sein möchten. Wo und wann verlieren Sie die Augenhöhe? Wie sieht es mit der Augenhöhe gegenüber den eigenen Schwächen aus? Wie gehen Sie mit Grenzen um – und warum fällt es Ihnen manchmal schwer

loszulassen? Sie werden erkennen, dass es fast immer Sie selbst sind, der Ihnen im Weg steht.

33–48 Punkte

Sie sind das, was man als einen „geerdeten Menschen“ bezeichnen könnte. Sie wissen ziemlich genau, wer Sie sind und was Sie auf dieser Welt wollen, und stehen mit sich selbst und Ihren Mitmenschen in einem gesunden Dialog. Für Ihre Freunde und Kollegen sind Sie ein verlässlicher Partner, der aufgrund seiner Integrität und seiner Art zu überzeugen sehr geschätzt wird. Sie können eine Menge einstecken, ohne dass Sie daran zerbrechen, und sind meist problemlos dazu in der Lage, sich neuen Situationen anzupassen.

Mein Rat an Sie: Im Prinzip sollten Sie so bleiben, wie Sie sind. Sie sollten aber bedenken, dass Resilienz kein statischer, sondern ein lebenslanger Prozess ist, für dessen Erhalt Sie zu sorgen haben. Versuchen Sie zu ergründen, was Sie in den Bereichen, in denen Sie nicht voll punkten konnten, daran hindert, sich selbst diesbezüglich zu verwirklichen, und überprüfen Sie, in welchen Situationen Ihnen der Dialog auf Augenhöhe noch nicht gelingt.

Auswertung

0–16 Punkte

Ihre Haut könnte dicker sein. Zu oft fühlen Sie sich von Ihren Mitmenschen persönlich angegriffen und geben sich die Schuld für Dinge, für die Sie, objektiv gesehen, gar nichts können. Dadurch fühlen Sie sich schwach und alleingelassen. Sie haben zwar ein gutes Bild von dem Menschen, der Sie sein möchten, schaffen es aber oft nicht, tatsächlich auch Ihrem Wesen gemäß zu handeln. Zweifel an sich selbst und an Ihrer Umwelt begleiten Sie regelmäßig und hindern Sie daran, ein Leben zu leben, das Ihrer wahren Identität entspricht.

Mein Rat an Sie: Beginnen Sie, sich und der Welt auf Augenhöhe zu begegnen. Lassen Sie sich nicht länger von Ihren Gefühlen beherrschen, sondern lernen Sie, diese zu verstehen und für sich zu nutzen. Handeln Sie aus Überzeugung heraus und stehen Sie zu dem, der Sie sind – mit Ihren Stärken und Schwächen. Seien Sie bereit, an sich zu arbeiten, ohne sich dafür zu verurteilen. Ihr Selbstbewusstsein wird es Ihnen danken!

17–32 Punkte

Sie besitzen ein gutes inneres Gleichgewicht. Meist gelingt es Ihnen leicht, der zu sein, der Sie sind. Größere Schicksalsschläge und einschneidende Ereignisse können Sie in der Regel gut verarbeiten und Ihnen gelingt es, Verletzungen heilend und auf Augenhöhe zu begegnen. Sie stehen sich aber manchmal auch selbst im Weg, und zwar in den Bereichen, denen Sie in diesem Test weniger Punkte zugeschrieben haben.

Mein Rat an Sie: Überlegen Sie, woran das liegen könnte. Gehen Sie in sich und versuchen Sie zu verstehen, was Sie daran hindert, in diesen Bereichen wirklich der zu sein, der Sie sein möchten. Wo und wann verlieren Sie die Augenhöhe? Wie sieht es mit der Augenhöhe gegenüber den eigenen Schwächen aus? Wie gehen Sie mit Grenzen um – und warum fällt es Ihnen manchmal schwer

loszulassen? Sie werden erkennen, dass es fast immer Sie selbst sind, der Ihnen im Weg steht.

33–48 Punkte

Sie sind das, was man als einen „geerdeten Menschen“ bezeichnen könnte. Sie wissen ziemlich genau, wer Sie sind und was Sie auf dieser Welt wollen, und stehen mit sich selbst und Ihren Mitmenschen in einem gesunden Dialog. Für Ihre Freunde und Kollegen sind Sie ein verlässlicher Partner, der aufgrund seiner Integrität und seiner Art zu überzeugen sehr geschätzt wird. Sie können eine Menge einstecken, ohne dass Sie daran zerbrechen, und sind meist problemlos dazu in der Lage, sich neuen Situationen anzupassen.

Mein Rat an Sie: Im Prinzip sollten Sie so bleiben, wie Sie sind. Sie sollten aber bedenken, dass Resilienz kein statischer, sondern ein lebenslanger Prozess ist, für dessen Erhalt Sie zu sorgen haben. Versuchen Sie zu ergründen, was Sie in den Bereichen, in denen Sie nicht voll punkten konnten, daran hindert, sich selbst diesbezüglich zu verwirklichen, und überprüfen Sie, in welchen Situationen Ihnen der Dialog auf Augenhöhe noch nicht gelingt.