

Resilienztest: Wie steht es mit Ihrer Widerstandskraft?

Zu den sieben Säulen der Resilienz gehören viele einzelne Fähigkeiten, die auf unterschiedliche Weise zusammenspielen. Niemand ist in jedem Bereich gut und das ist auch gar nicht nötig. Wenn Sie genauer wissen möchten, wie gut Ihre Resilienz momentan ist und an welchen Stellen Sie noch arbeiten können, kann Ihnen der folgende Resilienztest dabei helfen.

Schritt 1:

- ✓ Kreuzen Sie bei den folgenden Feststellungen an, wie stark die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen. 1 steht für „Ich stimme nicht zu“, 7 steht für „Ich stimme völlig zu“.

	1 = nein Ich stimme nicht zu			7 = ja Ich stimme völlig zu			
Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich nehme Dinge wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7

Schritt 2:

- ✓ Zählen Sie nun die von Ihnen angekreuzten Punktwerte zusammen, um herauszufinden, wie hoch Ihre Resilienz ist.

Niedrige Resilienz (13 bis 66 Punkte)

Sie sind noch nicht so widerstandsfähig, wie Sie sein könnten. Das macht es Ihnen wahrscheinlich schwerer, mit Ihrer Erkrankung umzugehen. Doch keine Sorge: Sie können Ihre Resilienz trainieren. Sich mit diesen Themen zu beschäftigen, lohnt sich für Sie ganz besonders.

Moderate Resilienz (67 bis 72 Punkte)

Sie haben schon einige wichtige Fähigkeiten, die Ihnen im Umgang mit COPD helfen können. Doch es ist noch Luft nach oben! Sie können Ihre Resilienz weiter trainieren, um noch widerstandsfähiger gegen die Schwierigkeiten Ihrer Erkrankung zu werden.

Hohe Resilienz (73 bis 91 Punkte)

Sie haben eine bemerkenswerte Widerstandskraft gegen die Widrigkeiten des Lebens! Nutzen Sie Ihre Stärken auch im Umgang mit COPD!

Doch damit ist der Test noch nicht zu Ende. Mit folgenden Schritten finden Sie für sich heraus, wo Sie ansetzen können, um Ihre Resilienz zu stärken:

- ✓ Markieren Sie alle Fragen, bei denen Sie 6 oder 7 angekreuzt haben, mit grüner Farbe oder einem lachenden Smiley. Diese Eigenschaften sind Ihre großen Stärken, was die Resilienz angeht. Hier können Sie aus dem Vollen schöpfen!
- ✓ Markieren Sie außerdem alle Fragen, bei denen Sie 1 bis 3 angekreuzt haben, mit Rot. Hier liegen Ihre Baustellen. Doch keine Sorge: Sie können Ihre Resilienzfähigkeit verbessern.
- ✓ Wählen Sie ein bis zwei Punkte aus, an denen Sie in der nächsten Zeit arbeiten wollen.

Quelle: Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauß, B. (2008). Die Resilienzskala (RS)-Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1(2), 226-243.