
Resilienz-Check

Beschäftigte und Führungskräfte können mit diesem einfachen Test ihre eigene Resilienz einschätzen.

Faktoren	Eher ja	Eher nein
Ich habe in meinem Arbeitsumfeld soziale Beziehungen aufgebaut		
Krisen sind für mich von der grundsätzlichen Einstellung her zunächst einmal lösbar.		
Veränderungen sind für mich Teil des normalen Arbeitsalltags und lösen keinen Stress aus.		
Ich setze mir realistische Arbeitsziele und versuche sie, zu erreichen.		
Wenn eine Arbeitsmaßnahme festgelegt ist, bin ich entschlossen, sie umzusetzen.		
Sie sehen für sich im Unternehmen eine Entwicklungsperspektive.		
Ich Sorge auch in stressigen Phasen für mich selbst (Pausen, Ernährung)		
Meine grundsätzliche Haltung ist, dass kritische Situationen für mich gut ausgehen.		
Ich erkenne Handlungsspielräume und setze sie in stressigen Situationen ein.		
Ich sehe mich grundsätzlich selbst positiv.		
Summe		

Je öfter die Nutzer des Resilienz-Checks „Eher ja“ ankreuzen konnten, desto resilienter sind sie.