

Fragebogen zu Resilienzfaktoren

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...				
	Trifft überhaupt nicht zu <input type="checkbox"/>	trifft eher nicht zu <input type="checkbox"/>	trifft teilweise zu <input type="checkbox"/>	trifft eher zu <input type="checkbox"/>	trifft voll und ganz zu <input type="checkbox"/>
01	Ich rechne meist mit dem Besten.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
02	Ich vertraue darauf, dass es besser wird.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
03	Ich bin zuversichtlich für meine Zukunft.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
04	Ich mache das Beste draus – gerade wenn es schwierig ist.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
05	Probleme sind in der Regel Herausforderungen für mich.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
06	Ich kann alles schaffen, was ich mir vornehme.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
07	Es bereitet mir <u>keine</u> Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
08	In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
09	Ich bin überzeugt, dass ich auf die meisten Lebenssituationen Einfluss nehmen kann.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
10	Zufällige Geschehnisse bestimmen zum großen Teil mein Leben.				
	5. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	1. <input type="checkbox"/>
11	Das was in meinem Leben passiert, wird häufig von anderen Leuten bestimmt.				
	5. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	1. <input type="checkbox"/>
12	Ich weiß, welche Verantwortung ich habe und welche andere haben.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>






Fragebogen zu Resilienzfaktoren

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...				
	Trifft überhaupt nicht zu <input type="checkbox"/>	trifft eher nicht zu <input type="checkbox"/>	trifft teilweise zu <input type="checkbox"/>	trifft eher zu <input type="checkbox"/>	trifft voll und ganz zu <input type="checkbox"/>
13	Ich frage nicht "Wer hat Schuld?" sondern "Wie bringen wir das wieder in Ordnung?".				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
14	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
15	Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht`s besser.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
16	In der Regel vertraue ich anderen.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
17	Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
18	Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
19	Ich gehe die Dinge an und werde aktiv.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
20	Wenn sich ein Problem auftut, fallen mir in der Regel mehrere Wege ein, um das Problem zu lösen.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
21	Ich bin offen für neue Ideen und kann ungewohnte Perspektiven einnehmen.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
22	Ich habe kreative Ideen und kann abstrakt denken.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
23	Ich plane meine Zukunft.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
24	Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>

Fragebogen zu Resilienzfaktoren

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...				
	Trifft überhaupt nicht zu <input type="checkbox"/>	trifft eher nicht zu <input type="checkbox"/>	trifft teilweise zu <input type="checkbox"/>	trifft eher zu <input type="checkbox"/>	trifft voll und ganz zu <input type="checkbox"/>
25	Ich weiß sehr genau, was meine Ziele sind.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
26	Ich stelle mich immer der Realität.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
27	Ich kann mich gut mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
28	Ich kann mich auch mit Niederlagen oder Ungerechtigkeiten abfinden.				
	1. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	5. <input type="checkbox"/>
29	Ich fühle mich häufig als Opfer und habe den Eindruck wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was mir widerfährt.				
	5. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	1. <input type="checkbox"/>
30	Ich bemitleide mich häufig selber, wenn Andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.				
	5. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	1. <input type="checkbox"/>
31	Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich Kritik bekomme.				
	5. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	1. <input type="checkbox"/>
32	Es ist für mich unerträglich, wenn bestimmte Dinge nicht so sind, wie ich es mir vorstelle und dass sich daran auch nichts ändern wird.				
	5. <input type="checkbox"/>	4. <input type="checkbox"/>	3. <input type="checkbox"/>	2. <input type="checkbox"/>	1. <input type="checkbox"/>

Auswertung der Resilienzfaktoren

Optimismus	Frage 01-04 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20 Punkte 
Selbstwirksamkeitserwartung	Frage 05-08 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20 Punkte 
Kontrollüberzeugung	Frage 09-11 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 Punkte 
Verantwortung	Frage 12-14 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 Punkte 
Netzwerkorientierung	Frage 15-18 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20 Punkte 
Lösungsorientierung	Frage 19-22 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20 Punkte 
Zukunftsorientierung	Frage 23-25 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 Punkte 
Akzeptanz	Frage 26-28 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15 Punkte 
Opferrolle	Frage 29-32 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20 Punkte 