

RESILIENT-COACHING.COM

# **RESILIENZ TEST –**

# **WIE RESILIENT SIND SIE?**

Autorin Elina Weinmann  
[resilient-coaching.com](https://resilient-coaching.com)



## Selbsttest Ihrer Resilienz

Bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft vollkommen zu). Antworten Sie spontan und seien Sie dabei möglichst ehrlich zu sich selbst, jedoch nicht zu selbstkritisch.

| Nr. | Aussage                                                               | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1   | Ich bleibe in angespannten Situationen innerlich ruhig.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2   | Ich kann auch unter Druck klar und konstruktiv denken.                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3   | Ich habe Wege gefunden, mich bei Stress schnell wieder zu regulieren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4   | Ich erkenne meine Belastungsgrenzen und kommuniziere sie rechtzeitig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5   | Ich kann auch bei Konflikten professionell reagieren.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6   | Ich finde im Alltag gezielt Momente der Erholung oder Zentrierung.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7   | Ich kann Rückschläge reflektieren, ohne mich zu entmutigen.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8   | Ich vertraue darauf, auch künftige Herausforderungen zu bewältigen.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9   | Ich erkenne eigene Stressmuster und kann sie bewusst verändern.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

|    |                                                                                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 10 | Ich weiß, was mir Kraft gibt – und nutze das regelmäßig.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | Ich kann gesunde Team-Strukturen schaffen, in denen Konflikte konstruktiv gelöst werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | Ich kommuniziere offen und klar, auch in schwierigen Situationen.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | Ich nehme emotionale Stimmungen in meinem Team wahr und gehe respektvoll damit um.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | Ich kann mit unterschiedlichen Persönlichkeiten professionell umgehen.                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | Ich suche aktiv Verbindung zu Kolleg:innen, wenn ich Unterstützung brauche.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Auswertung

Zählen Sie die Gesamtpunktzahl und tragen Sie den Wert hier ein: \_\_\_\_

| Punktzahl           | Einschätzung                                                                                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15–35 Punkte</b> | Ihre Resilienz ist momentan stark beansprucht. Professionelle Begleitung kann hilfreich sein. |
| <b>36–59 Punkte</b> | Sie haben eine solide Basis – einzelne Felder verdienen bewusste Stärkung.                    |
| <b>60–75 Punkte</b> | Ihre Resilienz ist stark ausgeprägt – ein gutes Fundament für souveräne Führung.              |

Hinweis: Dieser Test ersetzt keine professionelle Begleitung – er dient einer ersten Einschätzung. Möchten Sie Ihre Ergebnisse in einem professionellen Rahmen besprechen oder Themen vertiefen, lade ich Sie zu einem kostenfreien Orientierungsgespräch ein.

**Elina Weinmann, M.A.**

Mail: [kontakt@resilient-coaching.com](mailto:kontakt@resilient-coaching.com)

Tel: 0157/58542659

Zur Website: [resilient-coaching.com](https://resilient-coaching.com)