

Resilienz - Check

1. Selbstwahrnehmung

Ich erkenne frühzeitig, wenn mir etwas zu viel wird.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

2. Grenzen setzen

Ich kann im Team oder gegenüber Eltern klar sagen, wenn mir etwas zu viel ist.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

3. Selbstfürsorge

Ich nehme mir regelmäßig bewusst Zeit für mich – ohne schlechtes Gewissen.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

4. Auch unter Stress verliere ich nicht den Kontakt zu mir selbst.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

5. Ich kann Dinge, die ich nicht ändern kann, innerlich loslassen.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

6. Ich habe Menschen, mit denen ich offen über meine beruflichen Herausforderungen sprechen kann.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

7. Ich weiß, warum ich diesen Beruf mache – auch wenn es mal schwer wird.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

8. Ich glaube daran, dass ich mit schwierigen Situationen konstruktiv umgehen kann.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

9. Ich konzentriere mich eher auf das, was möglich ist, als auf das, was fehlt.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

10. Ich kann meine Gefühle im Alltag wahrnehmen und regulieren.

stimmt stimmt teilweise stimmt nicht

Auswertung

– 8-10x "stimmt":

Du hast eine starke innere Widerstandskraft – wunderbar! Vielleicht möchtest du sie jetzt noch gezielter stärken.

– 5-7x "stimmt":

Du bringst wichtige Grundlagen mit, aber dein Resilienz-Muskel darf mehr Aufmerksamkeit bekommen.

– 0-4x "stimmt":

Es ist Zeit, dir selbst Raum zu geben – du bist wichtig! Du musst nicht allein stark sein.

Möchtest du deine Resilienz gezielt stärken?

Dann vereinbare einen ersten kostenlosen Videocall.
