

Resilienz

Resilienz besteht aus verschiedenen Faktoren, die gemeinsam unsere Fähigkeit ausmachen, im Chaos einen kühlen Kopf zu bewahren. Manchmal wird sie auch als das „Immunsystem der Seele“ bezeichnet. In der Literatur wird mal von 7, mal von 8 Faktoren gesprochen. Dieser Test basiert auf den 7 Faktoren nach Denis Murlane aus seinem Buch „Resilienz. Die Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“.

Impulskontrolle - Fokus

Den ersten Faktor nennt man Impulskontrolle. Unter Impulskontrolle versteht man in diesem Zusammenhang zwei Dinge. Zum einen ist dies die klassische Disziplin, d.h. Dinge zu beenden die man begonnen hat, oder sich an Absprachen zu halten
- FOKUS

2
Punkte

**30 - 22
Punkte:**

Du hast eine gute Konzentrationsfähigkeit und beendest das, was du begonnen hast, ohne dich groß ablenken zu lassen.

**21 - 15
Punkte:**

Wenn dich eine Sache interessiert, kannst du dich gut darin vertiefen, allerdings lässt du dich schnell ablenken, wenn etwas vermeintlich Spannenderes anfällt.

14 - 6 Punkte:

Du bleibst selten an einer Sache dran, sondern gibst jeder Ablenkung und jedem Impuls sofort nach.

Emotionssteuerung - Lächeln

Der zweite Faktor ist die Emotionssteuerung. Das bezeichnet die Fähigkeit, in schwierigen Situationen seine Emotionen so zu steuern, dass sie tatsächlich positiv werden. Hierbei sprechen wir jedoch nicht von Verdrängen von negativen Gefühlen, sondern einem wirklichen Herbeiführen von positiven Emotionen.

3
Punkte

**30 - 22
Punkte:**

Du lässt dich von schwierigen oder unangenehmen Umständen nicht so leicht die Laune verderben.

**21 - 15
Punkte:**

Du bist oft gut gelaunt, und schaffst es auch nach schwierigen Situationen vergleichsweise schnell, deine Emotionen zum Positiven zu wenden.

14 - 6 Punkte: Du bist den Launen des Lebens hilflos ausgeliefert und schaffst es nur selten, dich selbst aus einer negativen Emotion zu befreien.

Empathie - Herz

Die Fähigkeit zur Emotionssteuerung wird oft unterstützt von der Fähigkeit zur Empathie. Empathie bezeichnet man die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen, und ihre Gefühle und Beweggründe zu verstehen. HERZ zu zeigen. Empathische Fähigkeiten helfen dir z.B., auch mit schwierigen Zeitgenossen umzugehen.

3
Punkte

30 - 22 Punkte: Du kannst dich gut in andere Leute hineinversetzen, was dir ermöglicht, tiefe und dauerhafte Beziehungen zu anderen zu führen.

21 - 15 Punkte: In den meisten Fällen kannst du dich einfühlen in das, was in deinem Gegenüber vorgeht. Es gibt jedoch immer wieder Situationen, in denen du völlig überrascht von den Reaktionen anderer Menschen sind.

14 - 6 Punkte: Andere Menschen sind dir ein Rätsel, du hast keinen Schimmer, was in ihnen vorgeht.

Zielorientierung - Drive

Zielorientierung ist die Fähigkeit, sich immer wieder neue, herausfordernde, aber realistische Ziele zu setzen und diese zu verfolgen (vgl. Impulskontrolle) – man hat halt DRIVE. Dazu gehört aber auch, sich unrealistisch gewordene Ziele anzusehen und ggf. zu korrigieren, also nicht starr an einem einmal eingeschlagenen Kurs festzuhalten.

2
Punkte

**30 - 22
Punkte:**

Du weißt, was du willst, setzt dir Ziele im Leben, und erreichst diese auch meist.

**21 - 15
Punkte:**

Du setzt dir hin und wieder Ziele, allerdings eher sporadisch und wenig strukturiert.

14 - 6 Punkte:

Du lebst in der Regel in den Tag hinein und genießen das Leben. Es kommt dir nicht in den Sinn, sich Ziele zu setzen.

Selbstwirksamkeitsüberzeugung - Wums

Eine weitere wichtige Fähigkeit, die einen Einfluss auf die Resilienz im Ganzen hat, ist die Selbstwirksamkeitsüberzeugung. Damit ist die Einstellung gemeint, dass man selber etwas an seiner Situation verändern kann, und nicht das Opfer seiner Umstände ist. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen, ist z.B. bewusst, dass sie selber mit guten Leistungen eine gute Beurteilung erlangen können, und nicht auf den Goodwill ihres Vorgesetzten angewiesen sind, und verhalten sich dementsprechend. Anders ausgedrückt: sie wissen, dass sie WUMS haben. Die innere Stärke, Dinge selber zu wuppen.

3
Punkte

**30 - 22
Punkte:**

Du verfügst über ein gesundes Selbstbewusstsein und bist der Überzeugung, dass du die Dinge selbst beeinflussen kannst.

**21 - 15
Punkte:**

In der Regel traust du dir einiges zu, aber hin und wieder kommen dir schon Zweifel, ob du es wirklich aus eigener Kraft schaffen kannst.

14 - 6 Punkte:

Du zweifelst ernsthaft an dir selbst, und glaubst vielmehr, dass du gegen das Schicksal ohnehin nichts ausrichten kannst.

Optimismus - Sonne

Ein weiterer wichtiger Faktor ist Optimismus, also eine positive Sicht auf die Dinge. Menschen, die diese Fähigkeit besitzen, fühlen sich normalerweise, als ob sie an der SONNE wären. Auch widrige Umstände oder schlimme Ereignisse lassen sie nicht lange verzagen, da der feste Glaube daradass es schon wieder gut wird, sie aufrechterhält. Ein pessimistischer Mensch würde daran eher zweifeund glauben, dass alle Chancen vertan sind.

6
Punkte

30 - 22 Punkte:

Dein Glas ist in den allermeisten Fällen halb voll, und du lässt dich auch von widrigen Umständen nicht von deiner positiven Sicht auf die Dinge abbringen.

21 - 15 Punkte:

In der Regel glaubst du daran, dass die Dinge sich im Großen und Ganzen schon zum Guten wenden werden, allerdings kommen dir immer häufiger Zweifel, ob dem wirklich so ist.

14 - 6 Punkte:

Egal was passiert – du bist der Überzeugung, dass es schlecht ausgehen wird. Dass du immer in der längsten Schlange warten wirst. Dass alles schiefgehen wird, was nur schiefgehkan.

Kausalanalyse - Grips

Zu guter Letzt hilft resilienten Menschen ihre Fähigkeit zur Kausalanalyse. Hierunter versteht man die Fähigkeit, den Dingen auf den wahren Grund zu gehen (die „Kausa“ zu ergründen) und auch selbstkritisch sein eigenes Zutun zu analysieren – sozusagen GRIPS zu zeigen.

4
Punkte

**30 - 22
Punkte:**

Du lernst aus deinen Fehlern, weil du dir die Zeit nimmst und die Fähigkeiten besitzt, diese zu analysieren.

**21 - 15
Punkte:**

Hin und wieder gelingt es dir, aus Situationen die richtigen Schlüsse zu ziehen.

14 - 6 Punkte:


In den allermeisten Fällen hast du den Eindruck, dass Dinge „einfach so“, ohne ersichtlichen Grund, schiefgehen. In der Regel schaffst du es nicht, deinen eigenen Anteil in Fehlschlägen zu erkennen.

Deine Gesamtwertung

23
Punkte

- 210 - 148 Punkte:** Du bist ein äußerst resilienter Mensch – Hut ab! Achte bitte auf dich, damit Dir diese Resilienz erhalten bleibt, denn zu viel Stress oder eine dauerhafte Unter- oder Überforderung im Job kann an dieser Resilienz zehren.
- 147 - 105 Punkte:** Du bist im Großen und Ganzen und in den meisten Situationen resilient. Zu viel Druck oder ein Zusammentreffen von unglücklichen Umständen können dich jedoch leicht aus der Bahn werfen. Es wäre sinnvoll, an den weniger resilienten Punkten zu arbeiten, um diese „Fäden“ zu stärken und gleichzeitig die starken Faktoren weiter zu unterstützen.
- 104 - 42 Punkte:** Du solltest unbedingt etwas tun – deine Resilienz hat schon ganz schön gelitten! Liegt es an deinem Job? An den Lebensumständen? Oder kennst du es gar nicht anders? Schau hin, was die Ursache ist, und arbeite einerseits an deiner Resilienz.

Letzte Worte

 **KATJA MICHALEK**
Überlege andererseits, auf welche äußeren Umstände du Einfluss nehmen kannst – z.B. in dem Du dich beruflich neu orientierst, wenn du in deinem Job nicht mehr glücklich bist.

Resilienz ist nie statisch. Stelle dir Resilienz vielmehr als eine Art Spinnennetz vor. Gewoben haben dieses Netz unsere Eltern, unsere Geschwister, später auch unsere Freunde. Je nachdem wie gut sie darin waren, ist das Netz mehr oder weniger stark. Genauer: sind die einzelnen Fäden mehr oder weniger stark.

Dieses Netz ist dafür da, uns durch schwierige Situationen zu tragen. Uns wieder hoch zu federn, damit wir weitermachen können. Dabei kann es passieren, dass sich das Netz an einigen Stellen abnutzt. Dass einzelne Fäden dünn werden, oder gar reißen. Das passiert selten von einem Tag auf den anderen. Es kann das Resultat eines steten Zermübnungsprozesses sein. Manchmal aber auch von einer einzigen schlimmen Erfahrung. Und plötzlich steht man da, ohne Netz. Und weiß nicht mehr weiter. Und darunter tut sich ein Abgrund auf.

Die gute Nachricht ist aber: wir sind selber die Spinnen. Und um uns immer daran zu erinnern, habe ich Resi, die resiliente Spinne, entwickelt. Denn so wie Spinnen ihr Netz selbst flicken können, können auch wir die einzelnen Fäden reparieren, und unser Netz stärker machen, als es jemals war. Du hast es selber in der Hand. Gerne unterstütze ich dich dabei.

Willst du mehr über Resilienz wissen? Dann empfehle ich dir mein Buch „Nichts ist zu schwer für den, der spinnt – Stärke deine Resilienz und werde glücklich und erfolgreich“ sowie das Übungsbuch „Spinn dich STARK, Tag für Tag – In 9 Monaten zu einem neuen Leben“, erhältlich im Buchhandel, oder mit persönlicher Widmung [hier bestellen](#)

Herzlichst, Deine Katja

Deine Fragen

Impulskontrolle

Ich kann konzentriert an etwas arbeiten und lasse mich nicht ablenken.
» trifft selten zu

Emotionssteuerung

Ich ärgere mich nicht über jemanden

» trifft manchmal zu

Empathie

Ich bin ganz schön genervt von meinen Kollegen.

» trifft manchmal zu

Zielorientierung

Ich lege mich nicht fest und lasse mich gerne überraschen.

» trifft meistens zu

Selbstwirksamkeit

Ich bin überzeugt davon, dass fast alles, was ich erreicht habe, pures Glück war.

» trifft manchmal zu

Optimismus

Ich möchte morgens am liebsten nicht aufstehen.

» trifft meistens zu

Mir fällt es sehr schwer darauf zu vertrauen, dass die Dinge wieder in Ordnung kommen.

» trifft selten zu

Kausalanalyse

Passiert mir ein Fehler, überlege ich, was ich beim nächsten Mal verbessern könnte.

» trifft meistens zu