

Resilienz - Selbsttest



Markiere auf der Linie einen Punkt, der repräsentiert, in welchem Umfang die Beschreibungen für Dich zutrifft.

0 = nicht zutreffend 10 = völlig zutreffend

Bitte starte bei **Energiehaushalt** und gehe dann im Uhrzeigersinn weiter zu Akzeptanz, Optimismus etc.



Nun hast Du einen ersten Eindruck, wie es um Dein Energielevel im allgemeinen und um Deinen aktuellen Zustand bei den einzelnen Resilienz-Faktoren steht.

Vielleicht erkennst Du schon, wo Du gut versorgt bist und wo Du noch etwas für Dich tun kannst, um Deine Resilienz zu stärken.

Energiehaushalt-Übung



A - Z Liste der Dinge, Tätigkeiten, Menschen, die mir gut tun

Du kannst diese Liste im Laufe eines Tages ausfüllen oder Dir gezielt an 24 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils einen Buchstaben vornehmen und an dem Tag bewusst danach suchen, was Dir mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben gut tut.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

XY

Z