

Fragebogen zur Resilienz

Aus „Resilienz im Leben und im Glauben: Finden Sie Ihre Stärke in Gott“

Bitte bewerten Sie jeden Satz anhand der folgenden Skala:

1 = NIEMALS

2 = SELTEN

3 = MANCHMAL

4 = OFT

5 = IMMER

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Stellen Sie sicher, dass Sie jede Frage beantworten, damit Sie Ihre Ergebnisse für die Unterabschnitte vergleichen können.

Geistliche Widerstandskraft

1. Mein Leben hat einen Sinn oder Zweck

1 2 3 4 5

2. Ich folge einer Berufung oder einem Ruf

1 2 3 4 5

3. Ich habe Hoffnung für die Zukunft

1 2 3 4 5

4. Ich vergebe anderen und mir selbst

1 2 3 4 5

5. Ich übe Dankbarkeit

1 2 3 4 5

6. Ich gönne mir jede Woche einen Ruhetag („Sabbatzeit“)

1 2 3 4 5

7. Ich bete jeden Tag

1 2 3 4 5

8. Ich meditiere oder höre auf Gott in Stille/Ruhe

1 2 3 4 5

9. Ich bin Teil einer fürsorglichen Gemeinde oder einer anderen
Gemeinschaft, die meine Überzeugungen und Werte teilt

1 2 3 4 5

10. Ich habe einen starken Glauben an Gott

1 2 3 4 5

Gesamtpunktzahl für spirituelle Aspekte _____

Körperliche Belastbarkeit

11. Ich bin gut körperlich aktiv (z. B. 150 Minuten pro Woche mäßiger Sport oder
75 Minuten pro Woche intensiver Sport)

1 2 3 4 5

12. Ich schlafe ausreichend und habe ein gutes Energieniveau

1 2 3 4 5

13. Ich vermeide Überlastung und nehme mir ausreichend Zeit zum Ausruhen
(täglich und wöchentlich)

1 2 3 4 5

14. Ich nehme genügend Urlaub und lasse in meinem Leben Spielraum

1 2 3 4 5

15. Mein Gewicht liegt im gesunden Bereich

1 2 3 4 5

16. Ich ernähre mich gesund und ausgewogen

1 2 3 4 5

17. Ich trinke wöchentlich weniger als 14 Einheiten Alkohol

1 2 3 4 5

18. Ich Sorge für meine Gesundheit und bin vorsichtig mit der Einnahme von
Medikamenten

1 2 3 4 5

19. Ich komme gut zurecht, wenn ich gesundheitliche Probleme oder Schmerzen habe

1 2 3 4 5

20. Ich nehme mir Zeit, nach draußen zu gehen und die Natur zu genießen
1 2 3 4 5

Gesamtpunktzahl für körperliche Aspekte _____

Emotionale Belastbarkeit

21. Ich fühle mich in der Lage zu bewältigen

1 2 3 4 5

22. Ich habe wirksame Strategien zur Stressbewältigung

1 2 3 4 5

23. Ich übergebe meine Ängste Gott und lasse meine Sorgen los, anstatt darüber nachzudenken

1 2 3 4 5

24. Ich denke, die Art und Weise, wie ich meine Gefühle ausdrücke, ist den gegebenen Umständen gegenüber angemessen und keine Überreaktion

1 2 3 4 5

25. Ich vermeide ungesunde Arten, mit Gefühlen umzugehen

(z. B. Selbstverletzung, übermäßiger Koffein- oder Nikotinkonsum oder Süchte)

1 2 3 4 5

26. Ich bleibe unter Druck ruhig

1 2 3 4 5

27. Es braucht viel, um mir Angst zu machen

1 2 3 4 5

28. Ich nehme Hilfe an, wenn ich denke, dass sie von Nutzen ist

(z. B. spirituelle Führung, Beratung oder Hilfe von Freunden)

1 2 3 4 5

29. Ich lächle und lache

1 2 3 4 5

30. Ich fühle mich zufrieden

1 2 3 4 5

Gesamtpunktzahl für emotionale Aspekte _____

Kognitive und kreative Belastbarkeit (mental)

31. Ich bin gut darin, Lösungen für Probleme zu finden

1 2 3 4 5

32. Ich bin flexibel, wenn sich Pläne ändern müssen

1 2 3 4 5

33. Ich versuche, weiter zu lernen (durch Erfahrungen, Studium oder Lesen der Bibel und anderer Bücher)

1 2 3 4 5

34. Ich verfüge über Wissen und Fachwissen, auf das ich zurückgreifen kann, um in schwierigen Zeiten zu helfen

1 2 3 4 5

35. Ich glaube, dass aus Leiden Gutes entstehen kann

1 2 3 4 5

36. Ich kann Leid mit meinem Glauben in Einklang bringen

1 2 3 4 5

37. Ich bin in der Lage, nicht hilfreiche negative Gedanken über mich selbst oder andere in Frage zu stellen

1 2 3 4 5

38. Ich erinnere mich an die erhebenden biblischen Wahrheiten

1 2 3 4 5

39. Ich bin kreativ oder fantasievoll (z. B. Geschichten erfinden, Schreinerei, Musik, Kochen, Schreiben, Gartenarbeit, Kunst oder Handwerk usw.)

1 2 3 4 5

40. Ich suche Gottes Weisheit, Urteilsvermögen oder Führung

1 2 3 4 5

Gesamtpunktzahl für kognitive und kreative Aspekte _____

Soziale und systemische Resilienz (relational)

41. Ich habe mindestens eine Person, der ich alles anvertrauen kann

1 2 3 4 5

42. Meine wichtigsten Beziehungen (z. B. zu Partner, Freunden, Kindern, Eltern oder Geschwistern) sind positiv und unterstützend

1 2 3 4 5

43. Es gibt Menschen, die mir helfen, wenn ich Hilfe brauche
(praktisch oder emotional)

1 2 3 4 5

44. Ich fühle mich nicht sozial isoliert oder einsam

1 2 3 4 5

45. Ich mache mir keine Sorgen um die Sicherheit an meinem Wohnort

1 2 3 4 5

46. Ich mache mir keine Sorgen um Finanzen oder Arbeit

1 2 3 4 5

47. Ich mache mir keine Sorgen über die Politik/Maßnahmen der Regierung

1 2 3 4 5

48. Ich bin mit meinen Lebensbedingungen zufrieden und empfinde das Klima nicht als belastend oder schwierig zu ertragen

1 2 3 4 5

49. Ich glaube, dass die Kultur, in der ich lebe, mir hilft, belastbar zu sein

1 2 3 4 5

50. Ich bin Teil eines hilfsbereiten Teams, einer Gemeinschaft oder einer Organisation mit guter Führung

1 2 3 4 5

Gesamtpunktzahl für soziale und systemische Aspekte_____

ERGEBNISSE

Geistlich -

Körperlich -

Emotional -

Kognitiv -

Sozial –

GESAMTSUMME =

Sehen Sie sich Ihre Gesamtzahlen für die fünf Bereiche an. Wo punkten Sie am besten und welches ist Ihr niedrigster Wert? Glauben Sie, dass dies eine zutreffende Darstellung Ihrer Stärken und Schwächen ist? Schauen Sie sich die Fragen an, bei denen Sie die schlechteste Punktzahl erreicht haben. Können Sie etwas tun, um Ihre Widerstandsfähigkeit in diesen Bereichen zu verbessern?

Wählen Sie anhand des gesamten Fragebogens zwei oder drei Ziele aus, die Sie sich zur Verbesserung Ihrer Resilienz setzen können. Vielleicht könnten Sie in sechs Monaten noch einmal zum Fragebogen zurückkehren, um Ihre Fortschritte zu beurteilen.

Debbie Hawker

Resilience in Faith and Life

Tony Horsfall & Debbie Hawker (BRF, 2019)