



Gudrun Zell

Resilienz-Check

RESILIENZ UND SPIRIT FÜR LANGFRISTIGEN ERFOLG

Get centered





Willkommen

Machen Sie jetzt Ihren Resilienz-Check und erfahren Sie, wie belastbar Sie wirklich sind. Erkennen Sie ganz einfach die Stellhebel, mit denen Sie Ihr seelisches Immunsystem und Ihre Vitalität stärken – für ein gesundes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.

IHR PERSÖNLICHER RESILIENZ-CHECK

Herausforderung, Probleme, Niederlagen und Krisen sind Bestandteil unseres täglichen Lebens. Dabei bestimmen die Strategien und Fähigkeiten in der Bewältigung maßgeblich unsere Lebensqualität.

Mit dieser Checkliste erkennen Sie schnell, wie belastbar Sie wirklich sind.

Stärken aber auch Schwächen werden deutlich und geben Ihnen Hinweise, wo Ihre größten Hebel für Leistungsfähigkeit und Gesundheit liegen.

Bewerten Sie dazu die folgenden Fragen auf einer Skala von 1 bis 10. Dabei bedeutet:

1 – 5 vollkommen bis eher unzutreffend

6 – 10 eher zutreffend bis passt perfekt

2 TIPPS BEVOR SIE LOSLEGEN.

1. Seien Sie **EHRlich** zu sich selbst – Schön reden hilft nicht.
2. Bewerten Sie **SPONTAN** – So erhalten Sie eine ehrliche Antwort aus Ihrem Unterbewusstsein.

Gudrun Zell

Themen	Typische Aussagen	1 = ☹️ 10 = 😊
Allgemein	Mein Leben ist in Balance. Job / Familie / Freunde / Freizeit stehen in einem ausgeglichenen Verhältnis zueinander.	
	Mein Energielevel ist auf einem guten Niveau (Mittel der letzten 3 Monate).	
Beruf/Job	Nach einem gewöhnlichen Arbeitstag habe ich noch Energie und Muse für persönliche Interessen.	
	Wechselnde Aufgaben, Projekte und berufliche Situationen kann ich annehmen und akzeptieren.	
Selbstwert	Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten.	
	Ich bin gut, auch wenn ich nicht immer 120 % bringe.	
Mentale Stärke	Es gelingt mir gut, in herausfordernden Situationen, einen klaren Kopf zu behalten.	
	Ich erkenne mein Gedankenkinno und bin diesem nicht ausgeliefert.	
Emotionssteuerung	Meine Emotionen nehme ich wahr und lasse mich nicht oder nur selten von diesen überrollen. Ich kann ganz gut die Kontrolle über meine Emotionen behalten.	
	Ich mache mir keine Sorgen über kleine Dinge und bin auch wenig ängstlich.	
Körperbewusstsein	Ich schätze meinen Körper und achte auf ihn.	
	Regelmäßige Bewegung und eine gute Ernährung ist mir wichtig.	
Resilienzschlüssel		
Optimismus	Wenn ich in einer schwierigen Situation stecke, bleibe ich optimistisch und mache das Beste draus.	
Akzeptanz	Ich akzeptiere Dinge so wie sie sind. Auch wenn diese nicht so laufen, wie ich mir das gewünscht habe.	
Lösungsorientierung	Bei Widerständen und Schwierigkeiten gehe ich zuversichtlich an die Sache heran. Ich glaube fest an eine Lösung.	
Opferrolle	Generell glaube ich, dass ich großen Einfluss auf meine Lebenssituationen habe und sehe mich nicht als Opfer.	
Verantwortung	Ich stelle mich unangenehmen Vorkommnissen und Fehlern und trage Verantwortung dafür.	
Selbstwirksamkeit	Probleme kann ich als Herausforderung annehmen. Ich bin mir sicher, dass ich darauf Einfluss habe und selbst eine Veränderung herbeiführen kann.	
Zukunftsplanung	Ich plane meine Zukunft und prüfe dabei die Chancen und Risiken meiner Ziele.	
Soziales Netzwerk	Ich habe Freunde, Kollegen, Familienmitglieder auf die ich mich verlassen kann.	
Gesamtpunktzahl		

Auswertung

0 – 66 PUNKTE

Ihre innere Widerstandskraft ist deutlich zu niedrig. Sie sollten daher die Themen, die Sie als eher gering gewertet haben, genauer unter die Lupe nehmen. Prüfen Sie dabei Ihre Einstellungen und Verhaltensmuster in den jeweiligen Bereichen und legen Sie für Sie erreichbare Veränderungsschritte fest. Nehmen Sie Ihr Veränderungspotenzial ernst und überprüfen es täglich. Sorgen Sie vor, damit Burnout oder andere gesundheitliche Auswirkungen in Ihrem Leben keinen Zugang finden.

67 – 133 PUNKTE

Sie sind mit Ihrer Belastbarkeit auf einem durchschnittlichen bis guten Niveau. Untersuchen Sie Ihre Auswertung auf Ausreißer und nehmen Sie sich diese ganz gezielt vor. Eine Veränderung in den jeweiligen Themen oder Fähigkeiten kann Ihnen einen deutlichen Zuwachs an Lebensqualität und Zufriedenheit bringen. Es lohnt sich auf jeden Fall, denn Erfolg und persönliches Wachstum gehen hiermit einher.

134 – 200 PUNKTE

GRATULATION! Ihr Resilienzmuskel und damit Ihre Belastbarkeit ist sehr gut. Sie haben sich wertvolle Ressourcen für Ihre beruflichen wie auch privaten Herausforderungen geschaffen. Bleiben Sie mit Bewusstheit und Achtsamkeit dabei und Sie werden auch zukünftige Anforderungen und Krisen souverän meistern.

Wenn Sie Ihre Belastbarkeit ausbauen und Ihren Resilienzmuskel trainieren möchten, informieren Sie sich jetzt über meine Trainings.

WWW.GUDRUN-ZELL.DE

Gudrun Zell · Get centered!

Hügelhof 86 · 88634 Herdwangen-Schönach · Fon +49 (0) 151 59 42 79 38
mail@gudrun-zell.de · www.gudrun-zell.de