



Resilienz-Selbstcheck *für Führungskräfte*

Anleitung: Bewerten Sie jede Aussage von 0 = „trifft gar nicht zu“ bis 5 = „trifft voll zu“. Antworten Sie spontan, Ihr erster Impuls ist meist der ehrlichste.

RESILIENZ-SÄULE	AUSSAGE	IHRE BEWERTUNG
1. Emotionssteuerung	Auch wenn eine Person mich unfair angreift, kann ich innerlich ruhig bleiben und sachlich antworten.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2. Impulskontrolle	Bevor ich eine genervte Mail abschicke, lese ich sie noch einmal oder lasse 10 Min vergehen.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Kausalanalyse	Wenn etwas schief läuft, suche ich nicht sofort Schuldige, sondern schaue: Was war mein Anteil? Was war System?	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4. Empathie	Ich kann nachvollziehen, warum jemand frustriert ist, auch wenn er/sie sich im Ton vergreift.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Realistischer Optimismus	Trotz Personalmangel und Vorschriften glaube ich: Ich kann etwas positiv bewegen.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. Selbstwirksamkeit	Ich traue mir zu, schwierige Gespräche oder neue Aufgaben souverän zu meistern.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
7. Zielorientierung	Ich weiß, wofür ich morgens ins Büro komme – auch an stressigen Tagen.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Auswertung

1. GESAMTPUNKTE

_____ / 35

28 bis 35 Starke Basis. Pflegen Sie sie.

18 bis 27 Solides Mittelfeld. Gezielt stärken.

0 bis 17 Achtung Akku. Priorität auf Selbstfürsorge.

2. MEINE ZWEI NIEDRIGSTEN WERTE = ENTWICKLUNGSFELDER

Säule 1: _____

Säule 2: _____

3. MIKRO-VORSATZ FÜR DIESE WOCHE

Um die Säule _____ zu stärken, werde ich einmal täglich

4. MACHEN SIE DEN CHECK ALLE VIER WOCHEN. VERÄNDERUNG SEHEN SIE NUR, WENN SIE MESSEN.

Datum / Punkte

Datum / Punkte

Datum / Punkte

Datum / Punkte



Lieber online auswerten? Mit Profil-Grafik, Ihren zwei Entwicklungsfeldern, Übungen und Erinnerung in vier Wochen: ulrikevondendriesch.de/resilienz-test



Was die sieben Säulen *bedeuten*

Die Säulen orientieren sich an den Resilienzfaktoren von Karen Reivich und Andrew Shatté. Zu jeder finden Sie eine kurze Erklärung und eine erste Übung. Ausführlich mit Anzeichen und vier Übungen je Säule:

ulrikevondendriesch.de/resilienz-test

01 Emotionssteuerung

Emotionssteuerung ist die Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und so zu lenken, dass sie Ihr Handeln nicht übernehmen.

Übung: Sagen Sie sich innerlich, was Sie gerade fühlen: „Ich bin verärgert“ oder „Das kränkt mich“.

03 Kausalanalyse

Kausalanalyse ist die Fähigkeit, die Ursachen eines Problems genau und vollständig zu erfassen.

Übung: Stellen Sie nach jedem Fehler dieselben zwei Fragen: Was war mein Anteil? Was war System? Schreiben Sie zu beiden mindestens einen Punkt auf.

05 Realistischer Optimismus

Realistischer Optimismus ist die Überzeugung, dass sich Dinge zum Besseren wenden lassen, verbunden mit einem klaren Blick auf das, was tatsächlich beeinflussbar ist.

Übung: Schreiben Sie abends eine Sache auf, die Sie heute bewegt haben, auch wenn sie klein war.

07 Zielorientierung

Zielorientierung ist das Wissen, wofür Sie tun, was Sie tun.

Übung: Schreiben Sie morgens einen Satz auf: Wofür ist der heutige Tag wichtig? Es muss nichts Großes sein.

02 Impulskontrolle

Impulskontrolle ist die Fähigkeit, den ersten Handlungsimpuls zu bemerken und kurz zu prüfen, bevor Sie ihm folgen.

Übung: Alles, was Sie im Ärger schreiben, landet zuerst als Entwurf.

04 Empathie

Empathie ist die Fähigkeit, Gefühle und Beweggründe anderer Menschen zu erkennen, auch wenn sie nicht ausgesprochen werden.

Übung: Fassen Sie in schwierigen Gesprächen zuerst die Sicht Ihres Gegenübers in einem Satz zusammen: „Sie ärgern sich, weil ...“.

06 Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.

Übung: Erinnern Sie sich bewusst an eine Situation, die Sie schon gemeistert haben und die Ihrer heutigen Herausforderung ähnelt.

Eine Säule, die Sie *nicht loslässt*?

Ulrike von den Driesch, Diplom-Psychologin. Coaching, Beratung und Moderation für Führungskräfte. In der Praxis in Köln, vor Ort oder online. Erstgespräch kostenfrei: kontakt@ulrikevondendriesch.de · +49 2236 33443



Dieser Check ist eine Selbsteinschätzung und eine Momentaufnahme, keine psychologische Diagnose. Er ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Abklärung.