

Dein Resilienz-Selbstcheck

Eine ehrliche Standortbestimmung — kein Test mit Gut oder Schlecht.

Resilienz ist keine angeborene Gabe, sondern trainierbar — ein Leben lang. Dieser Check zeigt dir, welche der tragenden Säulen bei dir schon stark sind und wo sich Üben am meisten lohnt. Es geht nicht um eine Note, sondern um deinen nächsten sinnvollen Schritt. Beantworte jede Frage spontan und ehrlich — so, wie es gerade wirklich ist, nicht wie es sein sollte.

Stand 2026. Kein Ersatz für Psychotherapie. Dieser Selbstcheck ist eine Orientierungshilfe, kein diagnostisches Instrument und keine Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck, anhaltender Angst oder depressiver Verstimmung such dir professionelle Hilfe (Hausarzt, Psychotherapeut, Telefonseelsorge 0800 111 0 111).

So funktioniert es

Kreuze bei jeder Aussage an, wie sehr sie auf dich zutrifft. Zähl am Ende deine Kreuze pro Spalte zusammen — die Auswertung steht weiter unten.

- **Trifft zu** = 2 Punkte
 - **Teils** = 1 Punkt
 - **Trifft nicht zu** = 0 Punkte
-

Bereich 1 — Kontrolle & Gelassenheit

Aussage	Trifft zu	Teils	Trifft nicht zu
Ich unterscheide bewusst, was in meiner Hand liegt und was nicht.	☐	☐	☐
Ich kann Dinge annehmen, die ich nicht mehr ändern kann.	☐	☐	☐
Bei Anspannung habe ich eine Technik, die mich zuverlässig beruhigt.	☐	☐	☐
Ich treffe wichtige Entscheidungen nicht unter Druck, sondern mit einer Pause.	☐	☐	☐

Bereich 2 – Beziehungen

Aussage	Trifft zu	Teils	Trifft nicht zu
Es gibt Menschen, denen ich mich wirklich anvertrauen kann.	☐	☐	☐
Ich pflege meine wichtigen Beziehungen regelmäßig und aktiv.	☐	☐	☐
Ich fühle mich selten einsam.	☐	☐	☐
Ich kann um Hilfe bitten, wenn ich sie brauche.	☐	☐	☐

Bereich 3 – Sinn & Zukunft

Aussage	Trifft zu	Teils	Trifft nicht zu
Ich habe Aufgaben, für die es sich lohnt, morgens aufzustehen.	☐	☐	☐
Ich weiß, wofür ich meine Zeit und Freiheit nutzen will.	☐	☐	☐
Ich blicke grundsätzlich zuversichtlich nach vorn.	☐	☐	☐
Ich erlaube mir, das Leben und Erreichte auch zu genießen.	☐	☐	☐

Bereich 4 — Gewohnheiten & Selbstfürsorge

Aussage	Trifft zu	Teils	Trifft nicht zu
Ich bewege mich fast täglich und komme ausreichend an die frische Luft.	☐	☐	☐
Ich habe meinen Nachrichten- und Handykonsum im Griff.	☐	☐	☐
Ich schlafe meist gut und komme abends zur Ruhe.	☐	☐	☐
Ich habe eine kleine tägliche Routine, die mir guttut.	☐	☐	☐

Deine Auswertung

Trag deine Punkte je Bereich ein (je 0 bis 8 möglich) und rechne die Gesamtsumme (0 bis 32).

Bereich	Meine Punkte
1 — Kontrolle & Gelassenheit	____ / 8
2 — Beziehungen	____ / 8
3 — Sinn & Zukunft	____ / 8
4 — Gewohnheiten & Selbstfürsorge	____ / 8
Gesamt	____ / 32

Was deine Gesamtsumme bedeutet:

Punkte	Einordnung
24 – 32	Ein starkes Fundament. Halte deine Gewohnheiten und feile an einzelnen Punkten.
14 – 23	Solide Basis mit klaren Baustellen. Nimm dir deinen schwächsten Bereich gezielt vor.
0 – 13	Viel Luft nach oben — und viel Wirkung möglich. Fang mit einer einzigen Gewohnheit an.

Wichtig: Die Gesamtsumme sagt weniger als der Blick auf den schwächsten Bereich. Genau dort lohnt sich das Üben am meisten. Und: Ein niedriger Wert ist kein Urteil, sondern eine Landkarte.

Deine nächsten Schritte

Mein schwächster Bereich ist: _____

Passend dazu übe ich als Erstes:

Wenn dein schwächster Bereich ist ...	... dann starte hier
Kontrolle & Gelassenheit	Übung 1 (physiologischer Seufzer) + Übung 2 (Kontrolldichotomie) aus dem Toolkit
Beziehungen	eine vernachlässigte Verbindung diese Woche kontaktieren
Sinn & Zukunft	in drei Sätzen aufschreiben: „Wofür will ich frei sein?“
Gewohnheiten & Selbstfürsorge	Nachrichten-Diät-Plan + täglicher 10-Minuten-Spaziergang

Meine eine Gewohnheit für die nächsten Wochen (klein halten, an eine bestehende Routine koppeln):

Erinnerung: Eine neue Gewohnheit braucht im Schnitt rund zwei Monate, bis sie sitzt — nicht drei Wochen. Ein verpasster Tag wirft dich nicht zurück. Dranbleiben schlägt Perfektion.

Dein Start heute: Mach den Check, kreuz deinen schwächsten Bereich an und wähle daraus genau **eine** Übung. Nicht alle vier — eine. Die legst du auf morgen früh, direkt nach dem Aufstehen. So wird aus Wissen eine Gewohnheit.