

Mach in jeder Zeile ein x unter 1,2 oder 3 und verbinde dann alle x miteinander.

1	2	3
trifft oft zu	trifft mittel zu	trifft weniger zu

Du bleibst unter Druck ruhig.

Du kannst dich selbst beruhigen/trösten.

Du nimmst deine Gefühle gut wahr in Stresssituationen.

Du hast eine klare Strategie um Ziele zu erreichen.

Du planst im Voraus.

Du kannst bei etwas dabei bleiben statt aufzugeben.

Du kannst du dich auf eine Aufgabe gut konzentrieren.

Du glaubst nicht, dass deine Erfolge ein Zufall waren.

Du hast die Überzeugung, dass du durch eigenes Handeln Dinge verändern/kontrollieren kannst.

Du engagierst dich aktiv, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Du hast die Überzeugung, dass Dinge sich zum Guten wenden werden.

Du siehst auch in schwierigen Situationen einen Sinn und etwas Positives.

Du bevorzugst Aufgaben, die dich herausfordern, auch wenn du anfangs dadurch angespannt bist.

Das Glas ist für dich halb voll und nicht halb leer.

Du bist optimistisch, schätzt aber die Realität zutreffend ein.

1
trifft oft zu

2
trifft mittel zu

3
trifft weniger zu

Du bist nachsichtig mit deinen Mitmenschen.

Du kannst nachfühlen, was andere Menschen fühlen.

Du nimmst auch in schwierigen Situationen positive Gefühle häufiger wahr.

Du suchst die Ursache von Problemen nicht ständig nur bei dir.

Du nimmst dich selbst an mit deinen Fehlern und Schwächen.

Du behandelst dich selbst gut und lobst dich.

Du vertraust auf deine Kompetenz Probleme zu lösen und Krisen zu überstehen.

Du bist flexibel, nicht starr.

Du hast klare Werte, die du kennst.

Du hast Ziele, die du verfolgst.

Du akzeptierst Situationen, die du aus eigener Kraft nicht verändern kannst (z. B. Tod eines Angehörigen).

Du betrachtest Veränderung eher als Fortschritt.

Du lernst aus alten Fehlern.

Du holst dir Unterstützung/Hilfe.

Du hast Freunde.