

Kraftquellen

Dieser kurze Test verschafft Ihnen einen Überblick über Ihre aktuellen Ressourcen.

Deren Stärke zeigt, wie gut Ihre Voraussetzungen für selbstwirksames Handeln sind.

Beantworten Sie die Fragen mit der spontanen Angabe, wie es derzeit ist. Der Vergleich, wie es früher war oder zukünftig sein könnte, zeigt Ihnen Erweiterungsmöglichkeiten für Ihre persönlichen Ressourcen.

	Nie	Manchmal	Meistens
Mein Alltag ist gut geregelt.	0	1	2
Ich komme finanziell gut zurecht.	0	1	2
Ich arbeite gern.	0	1	2
Meine Wohnverhältnisse sind stabil.	0	1	2
Ich bin gelassen und sorglos.	0	1	2
Ich habe eine positive Einstellung zu mir selbst.	0	1	2
Ich trete für meine Bedürfnisse und Ziele ein.	0	1	2
Frust und Ärger kann ich gut verarbeiten.	0	1	2
Ich kann Probleme im Allgemeinen gut lösen.	0	1	2
Ich habe ein positives Körpergefühl.	0	1	2
Ich verhalte mich gesundheitsbewusst.	0	1	2
Ich kann Krankheiten gut bewältigen.	0	1	2
Ich bin offen für andere.	0	1	2
Ich bin mit Partnerschaft und Familie zufrieden. <i>(Wenn Single: Ich erlebe mein Single-Dasein positiv.)</i>	0	1	2
Ich habe ein stabiles soziales Netz.	0	1	2
Ich spüre Sinn und Halt im Leben.	0	1	2
Ich kann Verantwortung übernehmen.	0	1	2
Ich pflege Hobbys und Interessen.	0	1	2
Ich kann Dinge gut genießen.	0	1	2
Ich bin kreativ und flexibel.	0	1	2
	=		

Hinweise zur Auswertung:

Zählen Sie die Punkte zusammen. Es sind maximal 40 Punkte erreichbar. Je mehr Punkte, desto besser ist Ihre aktuelle Ressourcenlage – und desto größer Ihr Glaube an sich selbst.