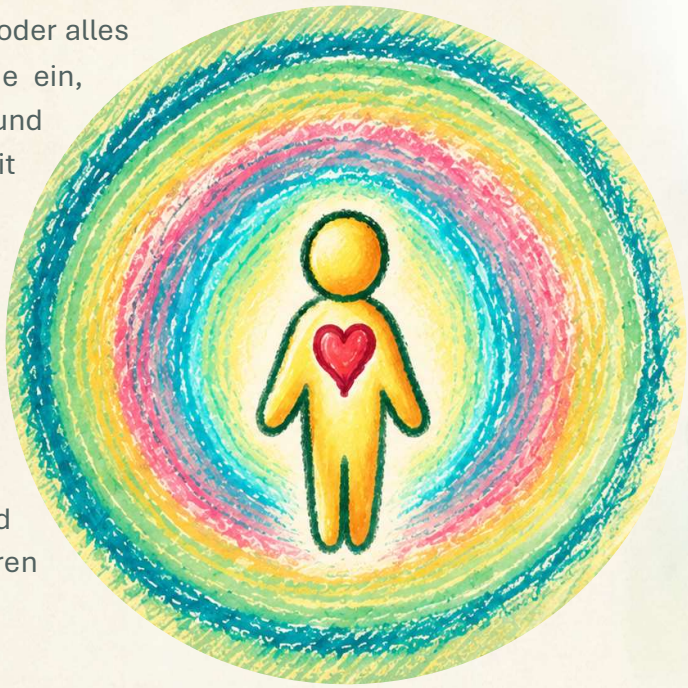
Mein Resilienz-Kompass

Acht Fragen, vier Zugänge – entdecken Sie, was Ihnen in herausfordernden Situationen hilft.

Resilienz bedeutet nicht, immer stark zu sein oder alles auszuhalten. Dieser kurze Selbstcheck lädt Sie ein, persönliche Ressourcen wahrzunehmen und weitere Möglichkeiten im Umgang mit Belastungen zu entdecken.



So funktioniert es:

Kreuzen Sie bei jeder der acht Situationen genau eine Antwort an – diejenige, die Ihnen erfahrungsgemäß am ehesten hilft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Anschließend zählen Sie Ihre Buchstaben und lesen die passende Auswertung zu Ihren Bewältigungstrategien.

Dauer: etwa 5 Minuten · Freiwillig ·
Keine Anmeldung oder Datenerfassung

Selbstcheck: 8 Fragen

01 Ein Gespräch beschäftigt mich noch. Was hilft mir?

- ☐ **A** Ich bewege mich oder atme bewusst durch.
- ☐ **B** Ich sortiere meine Gedanken.
- ☐ **C** Ich spreche mit einer vertrauten Person.
- ☐ **D** Ich überlege meinen nächsten Schritt.

02 Mehrere Anforderungen kommen gleichzeitig. Wie finde ich Orientierung?

- ☐ **A** Ich halte kurz inne und beruhige mich.

☐ **B** Ich verschaffe mir einen Überblick.

☐ **C** Ich kläre mit anderen, wer unterstützen kann.

☐ **D** Ich lege eine Priorität fest und beginne.

03 Nach einem anstrengenden Arbeitstag: Was tut mir gut?

☐ **A** Bewegung, Ruhe für den Körper oder Entspannung.

☐ **B** In Ruhe nachdenken und den Tag einordnen.

☐ **C** Zeit oder Austausch mit vertrauten Menschen.

☐ **D** Etwas selbstbestimmt tun, das mir Freude macht.

04 Eine unerwartete Veränderung verunsichert mich. Was hilft?

☐ **A** Ich spüre erst nach, was ich körperlich brauche.

☐ **B** Ich sammle Informationen und betrachte die Situation aus mehreren Blickwinkeln.

☐ **C** Ich tausche mich mit jemandem darüber aus.

☐ **D** Ich prüfe, was ich als Erstes beeinflussen kann.

05 Ich merke, dass meine Belastung steigt. Wie reagiere ich am ehesten?

☐ **A** Ich mache eine kleine Bewegungspause.

☐ **B** Ich frage mich, was mich besonders belastet.

☐ **C** Ich spreche an, dass es gerade zu viel wird.

☐ **D** Ich setze eine Grenze oder ändere meine Prioritäten.

06 Ein Vorhaben läuft anders als erwartet. Was bringt mich weiter?

☐ **A** Ich finde erst körperlich wieder etwas Ruhe.

☐ **B** Ich überlege, was ich daraus lernen kann.

☐ **C** Ich hole mir eine zweite Sichtweise.

☐ **D** Ich wähle einen neuen, machbaren Ansatz.

07 Ich zweifle an einer schwierigen Entscheidung. Was unterstützt mich?

- ☐ **A** Ich nehme etwas Abstand und komme zur Ruhe.
- ☐ **B** Ich wäge die Möglichkeiten noch einmal bewusst ab.
- ☐ **C** Ich bespreche meine Gedanken mit einer anderen Person.
- ☐ **D** Ich treffe eine vorläufige Entscheidung und überprüfe sie später.

08 Was stärkt mich über längere Zeit besonders?

- ☐ **A** Regelmäßig auf Bewegung, Pausen und Körpersignale achten.
- ☐ **B** Zeit zum Reflektieren und für neue Perspektiven haben.
- ☐ **C** Wertschätzende Beziehungen und gegenseitige Unterstützung erleben.
- ☐ **D** Eigene Ziele verfolgen und Einflussmöglichkeiten nutzen.

Ihre Auswertung

Zählen Sie, wie oft Sie jeweils A, B, C und D angekreuzt haben. Insgesamt müssen es acht Antworten sein.

Bereich	Buchstabe	Anzahl
Körper & Regulation	A	_____
Reflexion & Orientierung	B	_____
Verbindung & Unterstützung	C	_____
Handlung & Selbstwirksamkeit	D	_____

Ihr häufigster Buchstabe kann zeigen, welche Vorgehensweise Sie in diesen acht Beispielsituationen bevorzugt gewählt haben. Bei Gleichstand sind mehrere Zugänge gleich stark vertreten. Auch acht unterschiedliche Alltagssituationen können verschiedene Bedürfnisse auslösen – das ist ganz normal.

Was Ihr Ergebnis bedeuten kann: Ihre Resilienz-Strategien

A – Körper & Regulation

Was Ihr Ergebnis zeigen kann: Wenn Sie häufiger A gewählt haben, finden Sie möglicherweise besonders über Ihren Körper zurück zu innerer Stabilität. Vielleicht bemerken Sie früh, wenn die Schultern angespannt sind, der Atem flacher wird oder Sie Bewegung brauchen. Eine kurze Unterbrechung kann Ihnen helfen, Abstand zu gewinnen und erst dann bewusst zu reagieren. Das ist keine Frage besonderer Fitness: Schon das Wahrnehmen der eigenen Körpersignale kann ein hilfreicher Anfang sein.

Ihre Stärke – und ihre Grenze: Dieser Zugang kann im hektischen Arbeitsalltag besonders wertvoll sein, weil er wenig Vorbereitung erfordert. Gleichzeitig lässt sich nicht jede Belastung wegatmen oder durch eine Pause auflösen. Wenn Arbeitsmenge, Konflikte oder Zuständigkeiten dauerhaft problematisch sind, braucht es zusätzlich Klärung, Unterstützung oder veränderte Bedingungen. Selbstregulation ist eine Ressource – kein Ersatz für notwendige Veränderungen.

Ein Impuls zum Ausprobieren: Beobachten Sie in den nächsten Tagen einmal: Wann meldet sich Ihr Körper, bevor Sie selbst sagen würden, dass es zu viel ist? Wählen Sie dann eine kurze, angenehme Unterbrechung – etwa einen bewussten Atemzug, einen Wechsel der Haltung oder ein paar Schritte. Fragen Sie sich anschließend, ob Sie noch etwas anderes brauchen, etwa ein Gespräch oder eine Entscheidung.

Passende Resilienzkarten: 01 „Ein Atemzug Abstand“ · 02 „Mein Körper meldet sich“ · 03 „Bewegung bringt Bewegung“. Als Ergänzung könnte Karte 08 „Ich muss nicht alles allein schaffen“ interessant sein.

B – Reflexion & Orientierung

Was Ihr Ergebnis zeigen kann: Wenn Sie häufig B gewählt haben, gewinnen Sie möglicherweise besonders durch Nachdenken, Einordnen und Verstehen wieder Orientierung. Sie möchten erfassen, was genau passiert ist, welche Fragen offen sind und welche Sichtweisen es gibt. Das kann helfen, auch in unübersichtlichen Situationen Struktur zu schaffen und vorschnelle Reaktionen zu vermeiden.

Ihre Stärke – und ihre Grenze: Ihr reflektierter Blick kann eine wichtige Ressource sein, gerade bei komplexen Aufgaben oder schwierigen Gesprächen. Manchmal kann Nachdenken allerdings ins Grübeln übergehen: Gedanken drehen sich im Kreis, ohne dass neue Informationen oder Handlungsmöglichkeiten entstehen. Dann kann es hilfreich sein, den Blick bewusst zu weiten – etwa durch Austausch, eine kleine körperliche Unterbrechung oder eine Entscheidung auf Probe.

Ein Impuls zum Ausprobieren: Nehmen Sie eine überschaubare Situation, die Sie gerade beschäftigt. Schreiben Sie in wenigen Worten auf: Was weiß ich sicher? Was vermute ich nur? Was ist mir jetzt besonders wichtig? Und was liegt tatsächlich in meinem Einflussbereich? Prüfen Sie anschließend, ob Ihnen die Klärung genügt oder ob ein erster kleiner Schritt möglich ist.

Passende Resilienzkarten: 04 „Raus aus dem Kopf“ · 05 „Eine andere Brille“ · 06 „Was liegt in meiner Hand?“. Als Ergänzung könnte Karte 03 „Bewegung bringt Bewegung“ einen neuen Zugang eröffnen.

C – Verbindung & Unterstützung

Was Ihr Ergebnis zeigen kann: Wenn Sie häufiger C gewählt haben, kann Verbindung zu anderen Menschen für Sie eine besonders wichtige Ressource sein. Vielleicht hilft Ihnen ein Gespräch dabei, Erlebtes einzuordnen, neue Zuversicht zu gewinnen oder sich weniger allein verantwortlich zu fühlen. Dabei muss es nicht immer um Rat oder konkrete Hilfe gehen: Schon echtes Zuhören, ein gutes Wort oder gemeinsames Lachen können entlastend sein.

Ihre Stärke – und ihre Grenze: Dieser Zugang erinnert daran, dass Resilienz nicht nur eine individuelle Angelegenheit ist. Beziehungen, Teamkultur und gegenseitige Wertschätzung beeinflussen, wie wir Herausforderungen bewältigen. Gleichzeitig sind Menschen unterschiedlich darin, wie viel Austausch ihnen guttut. Nicht jede Person ist jederzeit verfügbar oder eine passende Ansprechperson. Und wo Unterstützung fehlt, darf daraus kein persönlicher Vorwurf entstehen: Auch Führung und Organisation tragen Verantwortung für tragfähige Zusammenarbeit.

Ein Impuls zum Ausprobieren: Fragen Sie sich: Mit wem kann ich offen sprechen, ohne sofort eine Lösung finden zu müssen? Vielleicht fällt Ihnen jemand aus Ihrem aktuellen oder früheren Berufsleben ein. Überlegen Sie, was Sie an einer solchen Verbindung besonders stärkt. Ebenso wertvoll kann die Frage sein, wem Sie selbst durch Zuhören, Anerkennung oder eine kleine konkrete Unterstützung Rückenwind geben können.

Passende Resilienzkarten: 07 „Geteilte Gedanken“ · 08 „Ich muss nicht alles allein schaffen“ · 09 „Ein gutes Wort wirkt weiter“. Als Ergänzung kann Karte 12 „Ich setze klare Grenzen“ hilfreich sein.

D – Handlung & Selbstwirksamkeit

Was Ihr Ergebnis zeigen kann: Wenn Sie häufig D gewählt haben, gewinnen Sie möglicherweise besonders dann wieder Orientierung, wenn Sie etwas gestalten oder in Bewegung bringen können. Ihnen hilft es vielleicht, eine Priorität zu setzen, eine Entscheidung zu treffen oder einen überschaubaren nächsten Schritt zu gehen. Auf diese Weise erleben Sie Selbstwirksamkeit: Ich kann nicht alles bestimmen, aber ich kann manches beeinflussen.

Ihre Stärke – und ihre Grenze: Dieser lösungsorientierte Zugang kann sehr hilfreich sein, wenn Unklarheit oder Stillstand belasten. Gleichzeitig besteht die Gefahr, zu schnell ins Tun zu kommen oder zu viel Verantwortung selbst zu übernehmen. Nicht jede Herausforderung verlangt sofort eine weitere Aktivität. Manchmal ist Innehalten sinnvoller, manchmal ein Gespräch, und manchmal braucht es Entscheidungen oder bessere Rahmenbedingungen auf einer anderen Ebene.

Ein Impuls zum Ausprobieren: Denken Sie an ein aktuelles, aber überschaubares Anliegen. Unterscheiden Sie: Was liegt tatsächlich bei mir? Was sollte ich gemeinsam mit anderen klären? Was braucht eine Entscheidung oder Veränderung im organisatorischen Rahmen? Wählen Sie nur einen machbaren nächsten Schritt – oder erlauben Sie sich bewusst, zunächst nichts zu tun und die Situation zu beobachten.

Passende Resilienzkarten: 10 „Ich gehe den nächsten kleinen Schritt“ · 11 „Ich setze bewusste Prioritäten“ · 12 „Ich setze klare Grenzen“. Als Ergänzung könnte Karte 01 „Ein Atemzug Abstand“ gut passen.

Ihr persönlicher nächster Impuls

Der Resilienz-Kompass soll Sie nicht in einen festen Typ einordnen. Er eröffnet eine Frage: Welche Möglichkeiten nutze ich bereits – und welche könnte ich ergänzend ausprobieren?

Drei Fragen zum Mitnehmen:

○ Welche Antwort hat mich überrascht?

_____

○ Welche Strategie aus einem anderen Bereich möchte ich einmal ausprobieren?

_____

○ Was brauche ich von anderen oder als Rahmenbedingungen, damit gesundes Arbeiten möglich bleibt?

_____

„Resilienz für die Hosentasche“: Zwölf Resilienzkarten zum Ausschneiden

Zu allen vier Resilienz-Strategien habe ich jeweils drei kurze, praktische Übungen für den Alltag entwickelt. Diese finden Sie als Karten mit Anleitung und Reflexionsfrage im separaten PDF-Download auf www.work-life-coaching.com/downloads



Eine kleine Übung kann etwas in Bewegung bringen. Zugleich gilt: Nicht jede Belastung lässt sich individuell lösen. Resilienz braucht auch Unterstützung und gute Rahmenbedingungen.

Über die Autorin

Dipl.-Pol. Katja Lass-Lennecke | Master Business Coach & Zertifizierte Systemische Trainerin

Work-Life-Coaching · Kommunikation · Führung · Selbstwirksamkeit · Resilienz

www.work-life-coaching.com | contact@work-life-coaching.com

Hinweis: Dieser Selbstcheck ist eine von mir entwickelte Reflexionshilfe. Er ist nicht wissenschaftlich validiert und stellt weder eine psychologische Diagnostik noch eine medizinische Beratung dar.