RESILIENZ FRAGEBOGEN-RS13

In diesem Fragebogen findest du eine Reihe von Feststellungen. Bitte lies dir jede Feststellung durch und kreuze an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf dich zutreffen, das bedeutet, wie sehr dein übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

RESILIENZ - FRAGEBOGEN-RS13

	1= nein Ich stimme nicht zu						**7= ja** Ich stimme völlig zu
01. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
02. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
03. Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
04. Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
05. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
06. Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
07. Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
08. Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
09. Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
11. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
12. In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
13. Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Menschen mögen.	1	2	3	4	5	6	7

Quellenangabe: K. Leppert, B. Koch, E. Brähler, B. Strauß. (2008). *Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Kurzform RS-13. Klinische Diagnostik und Evaluation*, 2, 226-243.

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

BITTE ADDIERE DIE PUNKTE

Bis 58 Punkte: Deine Resilienz ist nicht sehr ausgeprägt. Das heißt jedoch nicht, dass du den Schwierigkeiten des Lebens schutzlos ausgeliefert bist. Aber du benötigst wahrscheinlich eher psychologische Hilfe als andere, die den gleichen Belastungen ausgesetzt sind, und solltest sie auch in Anspruch nehmen.

59 bis 82 Punkte: Du verfügst über eine durchschnittliche Widerstandskraft. Normalerweise kannst du auch mit schwierigen Situationen umgehen und kommst nach einiger Zeit von selbst wieder auf die Beine.

Ab 83 Punkte: Dich wirft so schnell nichts um. Du besitzt die Fähigkeit, auf Schicksalsschläge flexibel zu reagieren und eine Strategie zu finden, die der Lage angemessen ist. Wenn du eine schwierige Lage nicht ändern kannst, gelingt es dir meist, sie zu akzeptieren

Für regelmäßige News folge mir gerne auf meinen Social Media Kanälen!

- **facebook** praxissarahzelmanovics
- **instagram** praxis_sarahzelmanovics
- Newsletter Anmeldung: *https://sarahzelmanovics.at*

Herzlichen Gruß, Sarah

Quellenangabe: K. Leppert, B. Koch, E. Brähler, B. Strauß. (2008). *Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Kurzform RS-13. Klinische Diagnostik und Evaluation*, 2, 226-243.

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

HINWEISE ZUR AUSWERTUNG

Die Auswertung erfolgt über eine Addition der Punktwerte. Für die Interpretation der Merkmalsausprägung für Resilienz empfiehlt sich folgendes Schema:

Punktwerte 13-63 & 64-66 = niedrig
Punktwerte 67-69 & 70-72 = moderat
Punktwerte 73-76 & 77-91 = hoch

Normwerte und Prozentränge sind in der Publikation von Leppert et al., 2008 zu finden.

Quellenangabe: K. Leppert, B. Koch, E. Brähler, B. Strauß. (2008). *Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Kurzform RS-13. Klinische Diagnostik und Evaluation*, 2, 226-243.

Melde dich auf meiner Website zu meinem kostenlosen **Impuls-Newsletter** an, um auf dem Laufenden zu bleiben: *https://sarahzelmanovics.at*

Herzlichen Gruß,

Sarah

SARAH ZELMANOVICS
TALKABOUTit. FEELit. INTEGRATEit.



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at