

Kontext-Test

Resilienztraining

Finden Sie heraus, ob Resilienztraining für Sie sinnvoll sein könnte. Wählen Sie jeweils die beste Antwort und merken sich, welchen Buchstaben Sie am häufigsten gewählt haben. Die Auswertung finden Sie auf der nächsten Seite.

1. **Wie gehen Sie normalerweise mit Stress am Arbeitsplatz um?**
 - a) Ich merke ihn, handle ihn sofort, und er belastet mich lange.
 - b) Ich erkenne Stresszeichen rechtzeitig, passe Prioritäten an und suche Unterstützung.
 - c) Stress hat wenig Einfluss auf mich; ich bleibe konstant ruhig.
 - d) Stress überfordert mich häufig, und ich verliere klaren Fokus.
2. **Wie schnell erholen Sie sich nach einer belastenden Situation?**
 - a) Mehrere Tage oder länger.
 - b) Innerhalb eines Tages oder eines Abends.
 - c) Sehr schnell, kaum spürbar.
 - d) Das kommt ganz auf die Situation an.
3. **Welche Aussage trifft am ehesten auf Ihre Work-Life-Balance zu?**
 - a) Arbeit dominiert fast alles; Erholung bleibt oft auf der Strecke.
 - b) Ich habe klare Grenzen und finde regelmäßig Zeit für Entspannung.
 - c) Es gibt gute Auszeiten, aber Stress kommt immer wieder dazwischen.
 - d) Ich fühle mich dauerhaft ausgelaugt.
4. **Wie reagieren Sie typischerweise auf Feedback oder Kritik?**
 - a) Ich fühle mich persönlich angegriffen und habe Schwierigkeiten, damit umzugehen.
 - b) Ich nehme Kritik konstruktiv auf und nutze sie zur Weiterentwicklung.
 - c) Feedback hat wenig Einfluss auf mich.
 - d) Ich vermeide Feedback, wenn möglich.
5. **Welche Rolle spielt Regulierung der eigenen Gefühle in Ihrem Arbeitsalltag?**
 - a) Kaum vorhanden; Gefühle beeinflussend.
 - b) Bewusstes Regulieren gehört zu meinem Standardverhalten.
 - c) Gelegentlich, je nach Situation.
 - d) Gefühle überrollen mich regelmäßig.
6. **Welche Ziele verfolgen Sie mit einem möglichen Resilienztraining?**
 - a) Stressreduktion, bessere Stressbewältigung, langfristige Leistungsfähigkeit.
 - b) Nur kurzfristige Entlastung in akuten Belastungssituationen.
 - c) Hauptsächlich besserer Umgang mit Konflikten. d) Keine klare Zielsetzung, Interesse eher gering.

Auswertung

Falls Sie überwiegend a) oder d) gewählt haben:

Resilienztraining könnte Ihnen signifikanten Nutzen bringen, um Stress effektiver zu managen und Ihre Leistungsfähigkeit zu stabilisieren.

Falls Sie überwiegend b) gewählt haben:

Resilienztraining kann Ihre vorhandenen Strategien vertiefen und die Nachhaltigkeit erhöhen.

Falls Sie überwiegend c) gewählt haben:

Sie zeigen eine gute Grundresilienz; ein Training könnte Ihre Strategien weiter optimieren, ist aber weniger kritisch.

Möchten Sie das Ergebnis unverbindlich mit uns besprechen?

Kontaktieren Sie uns gerne

Tel. +49 1744552745

E-Mail: info@akawent.de