

Kategorien: Mentale Gesundheit & Resilienz

Checkliste: Wie resilient bin ich (schon)?

Was trage ich in mir und was darf wachsen?

Diese Checkliste hilft dir, einen ehrlichen Blick auf deine inneren Ressourcen zu werfen.
Kein Test, kein Ranking – sondern eine Einladung zur Selbstwahrnehmung.

Anleitung: Lies die folgenden Aussagen und markiere, ob sie auf dich voll zutrifft, manchmal zutrifft, je nach Situation, oder kaum oder gar nicht zutrifft.

Innere Stärke & Selbstwahrnehmung

Aussagen	Trifft voll zu	Manchmal	Kaum/gar nicht
Ich weiß, was mir guttut – und Sorge regelmäßig für mich.	☐	☐	☐
Ich nehme meine eigenen Grenzen ernst und kann sie auch nach außen vertreten.	☐	☐	☐
Ich vertraue darauf, schwierige Situationen grundsätzlich bewältigen zu können.	☐	☐	☐

Hinweis: Diese Materialien können frei verwendet und geteilt werden. Bitte nennen Sie dabei immer die Quelle: interact-social.de

Umgang mit Gefühlen & Stress

Aussagen	Trifft voll zu	Manchmal	Kaum/gar nicht
Ich kann in belastenden Situationen einen klaren Kopf bewahren.	☐	☐	☐
Ich erkenne, wann ich überfordert bin – und reagiere rechtzeitig.	☐	☐	☐
Ich finde Wege, um mit starken Gefühlen gut umzugehen (z. B. Wut, Trauer, Hilflosigkeit).	☐	☐	☐

Sinn & Orientierung

Aussagen	Trifft voll zu	Manchmal	Kaum/gar nicht
Ich habe Werte, die mir im Alltag Orientierung geben.	☐	☐	☐
Auch in stressigen Zeiten verliere ich nicht aus dem Blick, was mir wichtig ist.	☐	☐	☐
Ich kann Rückschläge einordnen, ohne mich selbst abzuwerten.	☐	☐	☐

Soziale Ressourcen

Aussagen	Trifft voll zu	Manchmal	Kaum/gar nicht
Ich habe Menschen, bei denen ich mich verstanden und unterstützt fühle.	☐	☐	☐
Ich traue mich, um Hilfe zu bitten.	☐	☐	☐
Ich kann Grenzen in Beziehungen setzen, ohne Schuldgefühle.	☐	☐	☐

Auswertung (ganz ohne Bewertung)

Schau dir deine Markierungen an: Wo bist du bereits stark aufgestellt?

Und: Welche Aussagen möchten dich einladen, etwas mehr Raum zu bekommen in deinem Alltag?

Im Selbstlern-Kurs „*Stark für andere – stark für dich*“ zum Thema Resilienz hast du die Möglichkeit, diese Themen weiter zu vertiefen – mit Übungen, Reflexionen und praktischen Tipps.

Der Kurs geht im März 2026 online: interact-social.de