RESILIENZFRAGEBOGEN

Resilienz steigern - Stress vorbeugen
in Beruf und Alltag



Nr.	***Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu…***				
	Trifft überhaupt nicht zu □	trifft eher nicht zu □	trifft teilweise zu □	trifft eher zu □	trifft voll und ganz zu □
13	Ich frage nicht “Wer hat Schuld?” sondern “Wie bringen wir das wieder in Ordnung?”.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
14	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
15	Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht`s besser.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
16	In der Regel vertraue ich anderen.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
17	Ich bitte um Hilfe, da ich nicht alles alleine schaffen muss.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
18	Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
19	Ich gehe die Dinge an und werde aktiv.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
20	Wenn sich ein Problem auftut, fallen mir in der Regel mehrere Wege ein, um das Problem zu lösen.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
21	Ich bin offen für neue Ideen und kann ungewohnte Perspektiven einnehmen.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
22	Ich habe kreative Ideen und kann abstrakt denken.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
23	Ich plane meine Zukunft.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
24	Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.				
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□

© DGPG - Deutsche Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung

Nr.	***Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu…***
	Trifft überhaupt nicht zu □	trifft eher nicht zu □	trifft teilweise zu □	trifft eher zu □	trifft voll und ganz zu □
25	Ich weiß sehr genau, was meine Ziele sind.
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
26	Ich stelle mich immer der Realität.
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
27	Ich kann mich gut mit Dingen abfinden, die ich nicht ändern kann.
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
28	Ich kann mich auch mit Niederlagen oder Ungerechtigkeiten abfinden.
	1.□	2.□	3.□	4.□	5.□
29	Ich fühle mich häufig als Opfer und habe den Eindruck wenig oder keine Kontrolle über das zu haben, was mir widerfährt.
	5.□	4.□	3.□	2.□	1.□
30	Ich bemitleide mich häufig selber, wenn Andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.
	5.□	4.□	3.□	2.□	1.□
31	Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich Kritik bekomme.
	5.□	4.□	3.□	2.□	1.□
32	Es ist für mich unerträglich, wenn bestimmte Dinge nicht so sind, wie ich es mir vorstelle und dass sich daran auch nichts ändern wird.
	5.□	4.□	3.□	2.□	1.□

© DGPG - Deutsche Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung

Auswertung der Resilienzfaktoren

Optimismus	Frage 01-04 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20Punkte 
Selbstwirksamkeitserwartung	Frage 05-08 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20Punkte 
Kontrollüberzeugung	Frage 09-11 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15Punkte 
Verantwortung	Frage 12-14 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15Punkte 
Netzwerkorientierung	Frage 15-18 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20Punkte 
Lösungsorientierung	Frage 19-22 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20Punkte 
Zukunftsorientierung	Frage 23-25 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15Punkte 
Akzeptanz	Frage 26-28 3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15Punkte 
Opferrolle	Frage 29-32 4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20Punkte 

© DGPG - Deutsche Gesellschaft für Psychosoziale Gesundheitsförderung

Hinweis zum Test

Resilienzfragebogen (DGGP)

Mit dem wissenschaftlich fundierten Fragebogen der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention (DGGP)erhältst du einen Überblick über deine innere Stärke.

Er zeigt dir, welche Schutzfaktoren bereits gut ausgeprägt sind – und wo du deine Resilienz noch gezielt stärken kannst.

👉 Die Ergebnisse dienen dir als Orientierung und Ausgangspunkt, um passende Trainings, Coaching oder konkrete Übungen auszuwählen und deine Widerstandskraft nachhaltig zu fördern.

LIONIZE YOURSELF
It´s all in you.