

PROFI MIT PERSÖNLICHKEIT

Test: Resilienz-Check-Up

Generell muss sich jede Mitarbeiterin/jeder Mitarbeiter und insbesondere jede Leitungskraft im Rahmen ihrer Entwicklung hin zu einer Persönlichkeit mit individuellen, sozialen und strukturellen Widerständen auseinandersetzen. In der Psychologie wird die Fähigkeit, widerstandsfähig gegenüber Belastungen und Krisen zu sein, als Resilienz bezeichnet. Eine Resilienz-Stärke ist dabei sowohl für die Organisation als auch für die einzelne Person bedeutsam.

Der folgende Resilienz-Test gibt erste Hinweise auf Ihre persönliche Resilienz-Stärke.

Die Aussagen beinhalten Persönlichkeitsmerkmale und Fähigkeiten, die besondere Resilienz-Relevanz besitzen. Sie erfahren, welche Faktoren bei Ihnen stark ausgeprägt sind, und welche Bereiche Sie intensivieren können. Test-Hintergrund ist das Gießener Inventar der Resilienz (GIR).

Das GIR wurde aus drei Konzepten entwickelt. Das ist zum einen das Konzept der Willenskraft (Umsetzungskompetenz) und zum anderen der Ansatz der Transformationalen Führung sowie das Gießener Inventar zur Persönlichkeit (vgl. PELZ, W.: Transformationale Führung – Forschungsstand und Umsetzung in der Praxis. In: AU, C. v. (Hrsg.): Leadership und angewandte Psychologie. Band 1: Wirksame und nachhaltige Führungsansätze. Berlin: Springer Verlag 2016;

PELZ, W.: Umsetzungskompetenz als Schlüsselkompetenz für Führungskräfte. In: AU, C. v. (Hrsg.): Leadership und angewandte Psychologie. Band 5: Führung im Zeitalter von Veränderung und Diversity. Berlin: Springer Verlag 2017; PELZ, W.: Das Gießener Inventar der Persönlichkeit, www.managementkompetenzen.de/persoentlichkeitstest.html. 03.11.2020)

Nach dem GIR besteht die Resilienz aus einem Persönlichkeitsmerkmal (eine Dimension) und vier Kompetenzen (vier Dimensionen), die zur Willenskraft (Umsetzungskompetenz) gehören. Der Grund für die Unterscheidung: Es ist wesentlich schwieriger, die Persönlichkeit eines Menschen zu verändern als (neue) Kompetenzen zu erlernen.

Die fünf Dimensionen sind:

1. **Innere Stärke**, die man auch als inneren Kompass bezeichnen kann. Diese Menschen haben viel Tatkraft und Energie. Ihr Verhalten orientiert sich an ihren persönlichen (moralischen) Wertvorstellungen. Diese Eigenschaften sind tief verwurzelt und daher Persönlichkeitsmerkmal.
2. **Ziele und Perspektiven**: Die persönliche Energie (Engagement) ist auf klare Ziele gerichtet und hilft bei der Verwirklichung persönlicher Perspektiven. Resiliente Men-



Prof. Dr. Richard K. Streich

Executive-Coach und Geschäftsführer von COMMENT! – coaching + communication

Ein Autorenporträt und Kontaktdaten finden Sie unter gmgk-online.de/gm-autoren

schen wissen daher fast immer, was sie wollen.

3. **Emotionsmanagement**: Rückschläge, Niederlagen und alltägliche Ärgernisse können negative Gefühle auslösen. Resiliente Personen haben gelernt, wie sie diese negativen Gefühle überwinden, und wie sie sich selbst und andere in eine positive Stimmung versetzen können.
4. **Selbstvertrauen**: Resiliente Menschen lernen kontinuierlich dazu und verbessern ihre Fähigkeiten, weil sie Schwierigkeiten nicht aus dem Weg gehen und diese als Herausforderung annehmen. Folglich sind sie stolz auf ihre Erfolge.
5. **Selbstdisziplin** kann aus einem inneren oder äußeren Zwang kommen und verpufft sehr schnell. Wichtiger ist eine Selbstdisziplin, die aus dem Gefühl stammt, etwas Wichtiges oder Sinnvolles zu tun.

Unter Beachtung dieser Dimensionen wurden die nachfolgenden Statements des Resilienz-Check-Ups zusammengestellt.



Test: Resilienz-Check-Up

Beantworten Sie die folgenden Statements, inwieweit diese für Sie **aktuell in Ihrem Berufsleben** zutreffen.

| Nr. | Aussagen | Kaum zutreffend | Teilweise zutreffend | Überwiegend zutreffend | Zutreffend | Sehr zutreffend |
|-----|--|-----------------|----------------------|------------------------|------------|-----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Ich bin fest davon überzeugt, dass die Zukunft mehr Chancen als Risiken bringen wird. | | | | | |
| 2. | Ich habe genügend Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten bei meinen Aufgaben. | | | | | |
| 3. | Ich finde auch in scheinbar ausweglosen Situationen kreative Lösungen. | | | | | |
| 4. | Ich erkenne früher als andere, wenn ich eine Situation falsch eingeschätzt habe. | | | | | |
| 5. | Schwierige Entscheidungen treffe ich bewusst nach meinen moralischen Werten. | | | | | |
| 6. | Ich engagiere mich sehr stark für gemeinsame Ziele und Werte. | | | | | |
| 7. | Ich weiß in jeder Situation, was ich will (und was nicht). | | | | | |
| 8. | Ich setze mir anspruchsvolle und zugleich realistische Ziele. | | | | | |
| 9. | Meine Entscheidungen lassen erkennen, dass ich weiß, worauf es ankommt. | | | | | |
| 10. | Ich erkenne neue Möglichkeiten früher als andere. | | | | | |
| 11. | Ich finde auch bei unangenehmen Aufgaben positive Aspekte. | | | | | |
| 12. | Meistens gelingt es mir, eine negative Stimmung im Team gezielt zu verbessern. | | | | | |
| 13. | Ich kann mich sehr gut in die Gedanken- und Gefühlswelt anderer Menschen hineinversetzen. | | | | | |
| 14. | Es gelingt mir sehr gut, die Gefühle anderer gezielt zu beeinflussen (verbessern). | | | | | |
| 15. | Meistens weiß ich im Voraus, wie ich in verschiedenen Situationen reagieren werde. | | | | | |
| 16. | Im Beruf (oder im Team) erfahre ich viel Wertschätzung und Anerkennung. | | | | | |
| 17. | Ich habe keine Zweifel daran, dass andere Menschen grundsätzlich aufrichtig sind. | | | | | |
| 18. | Aus Niederlagen gehe ich meistens gestärkt hervor, weil ich daraus bewusst lerne. | | | | | |
| 19. | Ich kenne meine Stärken und Schwächen sehr genau und arbeite gezielt daran. | | | | | |
| 20. | Ich gehe Problemen nicht aus dem Weg, sondern betrachte sie als Herausforderung. | | | | | |
| 21. | Ich erledige auch unangenehme Aufgaben ohne zu zögern. | | | | | |
| 22. | Wenn ich Dinge anfangen, dann führe ich sie auch konsequent zu Ende. | | | | | |
| 23. | Ich kann spontan sagen, was die drei wichtigsten Dinge in meinem Leben sind. | | | | | |
| 24. | Mein Umfeld nimmt mich als sehr diszipliniert wahr. | | | | | |
| 25. | Meine Arbeit hat einen höheren Sinn und Zweck als „nur“ Einkommen, Anerkennung oder Ansehen. | | | | | |

Gehen Sie bei der **Test-Auswertung** folgendermaßen vor:

Addieren Sie zunächst die 25 Einzel-Bewertungen zu einer **Gesamtpunktzahl** und beachten Sie die folgenden Interpretationen.

Über 100 Punkte bedeuten, dass schwierige Lebensumstände von Ihnen sehr gut gemeistert werden und Ihre persönliche Resilienz besonders stark ausgeprägt ist.

70 – 99 Punkte weisen bei Ihnen auf eine gute Resilienz hin, die durch selbstbewusstes Agieren und Widerstandskraft in den meisten schwierigen Situationen gekennzeichnet ist.

40 – 69 Punkte zeigen Ihre Fähigkeiten zur Resilienz auf, die aber stark verbesserungswürdig sind. Mehr Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und ein stärkeres Selbstwertgefühl sind wünschenswert.

Eine **Punktzahl unter 40** bedeutet, dass Ihr Leben wahrscheinlich als schwierig von Ihnen empfunden wird. Ihre Erfahrungen im Umgang mit Druck sind evtl. nicht gut ausgeprägt. Schlechten Erfahrungen können Sie nur selten etwas Nützliches abgewinnen. Wenn Menschen Kritik an Ihnen äußern, wird dies von Ihnen als verletzend empfunden. Manchmal stellen sich Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit bei Ihnen ein.

Nach Ihrer quantitativen Eingruppierung in die aufgeführten Kategorien, können Sie diese Erkenntnisse vertiefen unter qualitativer Perspektive.

Bei den Aussagen (1 bis 25) handelt es sich um Verhaltensgewohnheiten, die Sie verändern und somit Ihre Resilienz stärken können. Markieren Sie vier dieser Aussagen, denen Sie die meisten Punkte und vier Aussagen, denen Sie die wenigsten Punkte gegeben haben. **Das sind Ihre wichtigsten Stärken und Schwächen.**

Reflektieren Sie die ausgewählten Statements im Hinblick auf veränderte Verhaltensweisen Ihrerseits. Beispiel Aussage Nr. 16: Was kann ich für an-

dere tun oder welchen Beitrag kann ich leisten, um von anderen Menschen oder von meinem Umfeld mehr Wertschätzung und Anerkennung zu bekommen? Was kann ich von Freunden, Bekannten oder Vorbildern lernen? Wie machen sie das?

Formulieren Sie gemäß dem Prinzip „**Stärken stärken**“ und „**Schwächen schwächen**“ für Ihre ausgewählten vier Stärken und vier Schwächen **konkrete Veränderungsvorhaben**. Beantworten Sie dabei die folgenden Fragestellungen: Warum will ich was bis wann und wie (mit wem) verändern? Legen Sie diese Projektliste auf eine dreimonatliche Wiedervorlage zwecks einer Fortschrittskontrolle.

Es ist weiterhin sehr hilfreich, mit Freunden und Bekannten über die von Ihnen ausgewählten Veränderungsvorhaben zu sprechen, um von ihnen Tipps und Anregungen zu bekommen. Fragen Sie konkret, was Sie anders oder besser machen können.

Beachten Sie abschließend die nachfolgenden Ausführungen und beziehen Sie diese in Ihre Überlegungen mit ein.

Die APA – American Psychological Association (vgl. SCHARNHORST, J.: Biegen statt brechen – Resilienz erhöht den Widerstand gegenüber Belastungen, in: Wirtschaftspsychologie aktuell, 3/2007, S. 57-60.) empfiehlt zur Stabilisierung bzw. Stärkung der persönlichen Resilienz folgendes:

- **Soziale Kontakte aufbauen und pflegen:** Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen wichtigen Menschen pflegen oder in ehrenamtlichen Gruppen aktiv werden.
- **Krisen nicht als unüberwindbares Problem betrachten:** Belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber man kann die Art ändern, in der man auf diese Ereignisse reagiert.
- **Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind:** Wenn Lebenssituationen sich nicht mehr

umfassend ändern lassen, ist es sinnvoll, sich auf das zu konzentrieren, was man noch beeinflussen kann.

- **Sich auf die eigenen Ziele zubewegen:** Realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zustreben – ruhig, auch in ganz kleinen Schritten.
- **Selbst entscheiden:** Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen.
- **Auf Wachstumschancen achten:** Häufig lernt man gerade in Krisen mehr über sich und entwickelt ungeahnte Fähigkeiten.
- **Ein positives Selbstbild aufbauen:** Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können.
- **Perspektive bewahren:** Auch wenn die gegenwärtige Situation äußerst schmerzlich und belastend ist, an die langfristige Perspektive denken. Die Dinge nicht unnötig dramatisieren.
- **Optimistisch bleiben:** Daran glauben, dass auch gute Dinge im Leben zu erwarten sind. Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die eigenen Wünsche.
- **Für sich selbst sorgen:** Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmäßig bewegen – um Körper und Geist für Situationen zu stärken.

Prof. Dr. Richard K. Streich