|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Test: So resilient sind Ihre SuS** | | | | | | | | | | | |
| **Frage** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Ich glaube an mich selbst. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich passe gut auf mich selbst auf. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe mindestens einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich immer über alles reden kann und der mich liebt, wie ich bin. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Wenn ich etwas nicht ändern kann, finde ich mich damit ab und nehme die Herausforderung an. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich spüre, dass mein Leben lebenswert ist. Ich sehe einen Sinn in meinem Leben. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich kenne die Signale, die mein Körper mir sendet, genau und ich nehme diese ernst. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich sehe mich nicht als Opfer meiner Umwelt, sondern ich weiß, dass ich selbst Einfluss auf mein Leben habe. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe Menschen, die mir wichtig sind, und verbringe Zeit mit ihnen. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Gesundheit geht immer vor – auch wenn ich Erwartungen dann nicht erfüllen kann. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Es gibt jemanden, dem ich vertraue und von dem ich Unterstützung bekomme. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich habe erlebt, dass ich schwierige Situationen meistern kann. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich kann benennen, welche Gefühle ich habe. Ich lasse mich aber nicht von ihnen beherrschen. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich gehe Dinge an – auch wenn sie manchmal unangenehm sind. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich weiß, welche Stärken ich habe und was ich gut kann. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich vertraue auch in schweren Zeiten auf meine Stärken. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ich lerne aus meinen Fehlern und weiß auch, wie oft ich schon Erfolge feiern durfte. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Für meine Wünsche und Träume bin ich bereit zu kämpfen. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Es hilft mir nicht, andere für meine Probleme verantwortlich zu machen: Ich suche nach Lösungen. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Auch in schweren Zeiten gebe ich die Hoffnung nicht auf und glaube daran, dass bessere Zeiten kommen werden. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Auswertung des Tests:**   * 0–10 Punkte: Ihre Schülerin / Ihr Schüler braucht Hilfe. Nehmen Sie Kontakt zum Beratungslehrer und Schulpsychologen auf. * 11–20 Punkte: Ihre Schülerin / Ihr Schüler ist auf einem guten Weg, die Krise zu bewältigen. Stärken Sie ihr/sein Selbstbewusstsein, z. B., indem Sie ihr/ihm immer wieder positives Feedback zu ihren/seinen Stärken geben. * 21–30 Punkte: Ihre Schülerin / Ihr Schüler scheint eine hohe Resilienz zu haben. Beobachten Sie ggf. die Aspekte, wo sie/er „schwächer“ gepunktet hat. | | | | | | | | | | | |