



**Ralf
Behn**

**ERFOLGREICH
&
UNZERSTÖRBAR
DURCH JEDE KRISE**

**ERFOLGREICHER SEIN, MIT DEN
RICHTIGEN ENTSCHEIDUNGEN**

RALFBEHN.COM

Selbst-Test
„Bin ich mental stark?“

Wie steht es um meine mentale Stärke?

Entscheiden Sie schnell und intuitiv. Bei jeder Aussage können Sie entscheiden, inwieweit Sie das Kriterium erfüllen und dann klicken Sie auf das Feld- **am Schluss speichern Sie bitte das Dokument!**

Akzeptanz	0 trifft nicht zu	1 trifft eher nicht zu	2 trifft teilw. zu	3 trifft weitg. zu	4 trifft voll zu
Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insgesamt genieße ich das Leben unabhängig von meiner Situation und mache aus allem das Beste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich richte meinen Fokus konsequent auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soziale Verbundenheit					
Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem ein persönlicher Austausch möglich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mich gut in Andere – auch schwierige – Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mindestens einen guten Freund/eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freude und Leid teilen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Positive Einstellung					
Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere selbst in kritischen Situationen nicht meinen Humor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen sehr glücklichen Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Selbstbewusstsein	0 trifft nicht zu	1 trifft eher nicht zu	2 trifft teilw. zu	3 trifft weitg. zu	4 trifft voll zu
Ich lerne aus negativen Vorfällen und versuche erneut, zu einem guten Ergebnis zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ein Ziel verfolgen					
Ich habe klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft sorgfältig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sehe Sinn in meiner Arbeit und glaube, dass ich einen wichtigen Beitrag leiste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selbstliebe					
Im Zweifelsfall ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich weiß, was mir guttut, und nehme mir regelmäßig Zeit dafür. Ich passe gut auf mich auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Selbstsicherheit	0 trifft nicht zu	1 trifft eher nicht zu	2 trifft teilw. zu	3 trifft weitg. zu	4 trifft voll zu
Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein Bauchgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich probiere gern etwas Neues aus und lerne gern dazu, auch wenn es mir zunächst schwierig erscheint.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spielräume & Lösungen					
Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Probleme packe ich an und werde aktiv. Den Kopf in den Sand zu stecken ist nicht meine Sache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitalität					
Ich kann auch in besonders stressigen Zeiten gut entspannen und abschalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe allgemein gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich allgemein körperlich gut, belastbar und kräftig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Souveränität	0 trifft nicht zu	1 trifft eher nicht zu	2 trifft teilw. zu	3 trifft weitg. zu	4 trifft voll zu
Ich sage deutlich und klar, wenn mir etwas zu viel wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mich etwas stört, spreche ich es frühzeitig aktiv an und warte nicht, bis ein größerer Konflikt entstanden ist	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bleibe gelassen, wenn mich jemand abweist oder ablehnt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Arbeitsumfeld					
Ich mache genau das, was ich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meine Arbeit erfüllt mich und entspricht meinen Stärken, Begabungen und Talenten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe neben der Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Auswertung:

132 bis 165 Punkte: Sie besitzen große innere Stärke und sind sehr widerstandsfähig. Auch künftige Krisen werden Sie mit Bravour meistern.

99 bis 131 Punkte: Sie sind innerlich gut gerüstet. Achten Sie auf die Bereiche mit der niedrigsten Punktzahl, und arbeiten Sie in diesen Feldern gezielt an sich.

66 bis 98 Punkte: Sie tun sich in einigen Bereichen noch schwer und können noch besser darin werden, Belastungen gut zu verarbeiten. Nehmen Sie sich zunächst die Bereiche vor, in denen Sie die niedrigste Punktzahl erzielt haben. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und lassen Sie uns in Ruhe darüber sprechen, wie wir gemeinsam an Ihrer „Inneren Stärke“ arbeiten können.

33 bis 65 Punkte: Ihr Ergebnis zeigt, dass das (Arbeits-) Leben für Sie schwierig ist. Es ist für Sie nicht leicht, mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich oft vermutlich hilflos, nehmen Sie mit uns Kontakt auf und lassen Sie uns in Ruhe darüber sprechen, wie wir gemeinsam an Ihrer „Inneren Stärke“ arbeiten können.

Was würden Sie sagen, wenn Sie auf der Grundlage dieses Fragebogens detaillierte und tiefgreifende Informationen über Ihre Resilienz erhalten könnten?

...Genau das bieten wir Ihnen. Schicken Sie uns Ihren ausgefüllten Fragebogen und wir senden Ihnen eine sehr informative Analyse und Lösungsansätze zu.

Sie wünschen sich Klarheit!

Nutzen Sie diese einmalige Chance!

Wir freuen uns auf Ihren ausgefüllten Fragebogen.



Quelle: angelehnt an „Die Bambusstrategie“ von K. Maehrlein, Gabal Verlag