

Wie steht es um Ihre persönliche Resilienz?

Ziel dieser Checkliste

Diese Checkliste unterstützt Sie dabei, Ihre persönliche Resilienz im Arbeitsalltag bewusst wahrzunehmen. Sie dient der Selbstreflexion und hilft, eigene Stärken ebenso wie Entwicklungsfelder zu erkennen.

Anwendungshinweis

Beantworten Sie die Aussagen ehrlich – ohne Bewertung. Es geht nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern um Klarheit.

A. Selbstwahrnehmung und Stresssignale

- Ich erkenne frühzeitig, wenn mein Stresslevel steigt.
- Ich weiß, welche Situationen mich besonders belasten.
- Ich nehme körperliche Warnsignale ernst (z. B. Erschöpfung, Anspannung).
- Ich reflektiere regelmäßig meinen Arbeitsalltag.
- Ich kenne meine persönlichen Stressverstärker.

Reflexionsimpuls:

Welche Warnsignale übersehe ich vielleicht noch?

B. Selbststeuerung und Prioritäten

- Ich kann Aufgaben priorisieren und bewusst entscheiden.
- Ich lasse mich nicht permanent von Dringlichkeiten treiben.
- Ich plane realistisch und mit Pufferzeiten.
- Ich kommuniziere klar, wenn Arbeitsmengen nicht leistbar sind.
- Ich unterscheide zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Faktoren.

Reflexionsimpuls:

Wo verliere ich im Alltag die Steuerung?

C. Selbstwirksamkeit und Handlungsspielraum

- Ich erlebe mich als handlungsfähig in meinem Arbeitsalltag.
- Ich gestalte meine Arbeitsweise aktiv mit.
- Ich entwickle Lösungen statt in Problemen zu verharren.
- Ich nutze meine Kompetenzen bewusst.
- Ich traue mir zu, mit Veränderungen umzugehen.

Reflexionsimpuls:

Wo kann ich meinen Handlungsspielraum erweitern?

D. Haltung und realistischer Optimismus

- Ich akzeptiere Unsicherheiten, ohne zu resignieren.
- Ich kann Schwierigkeiten benennen, ohne sie zu dramatisieren.
- Ich richte meinen Fokus auf Lösungen.
- Ich bewahre auch in belastenden Phasen Zuversicht.
- Ich trenne sachliche Probleme von persönlichen Bewertungen.

Reflexionsimpuls:

Wie spreche ich innerlich über Herausforderungen?

E. Regeneration, Grenzen und Selbstfürsorge

- Ich plane bewusst Pausen ein.
- Ich kann nach der Arbeit mental abschalten.
- Ich setze klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit.
- Ich achte auf ausreichend Erholung.
- Ich nehme meine Bedürfnisse ernst.

Reflexionsimpuls:

Was brauche ich, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben?

Auswertung & persönlicher Entwicklungsfokus

Diese Checkliste zeigt Ihnen,

- wo Ihre Resilienz bereits gut ausgeprägt ist
- und wo gezielte Veränderungen sinnvoll sein können.

Wählen Sie **maximal zwei Bereiche**, in denen Sie bewusst ansetzen möchten. Kleine, konsequente Schritte wirken nachhaltiger als große Vorsätze.