

## 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.