

Analyse Fragebogen Resilienz & Stressmanagement

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

Familienstand: _____

Haben Sie schon Coaching Erfahrungen gemacht?

Haben Personen aus Ihrem Umfeld Einfluss auf Ihr Behandlungsthema (Familie, Partner, Freunde, Kollegen, Vorgesetzte)?

1

Besteht derzeit aktuelle gesundheitliche oder emotionale Sondersituationen?

Rauchen Sie? Wenn ja, in welcher Menge und in welchen Situationen?

Trinken Sie Alkohol? Wenn ja, wie häufig und in welchen Mengen?

Treiben Sie regelmäßig Sport – wenn ja, welche Sportart und wie häufig?

Wie sind Ihre typischen Schlafgewohnheiten? Leiden Sie unter Schlafstörungen?

Wie ernähren Sie sich? Kurze Auflistung Ihrer täglichen Ernährung inkl. Zwischenmahlzeiten.

Lieben Sie Ihren Beruf? Was würden Sie gerne Ändern wollen und was sollte von Ihrer Seite geändert werden?

Welche privaten und beruflichen Herausforderungen haben Sie bereits überwunden?

Resilienz & Stressmanagement Test

Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...											Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:	
Trifft überhaupt nicht zu		Trifft eher nicht zu		Trifft teilweise zu		Trifft eher zu		Trifft voll und ganz zu				
1	Ich kann für jede Herausforderung/ jedes Problem eine Lösung finden.											
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		
2	Wenn ein Problem entsteht, fallen mir in der Regel mehrere Lösungswege ein.											
	1		2		3		4		5	<input type="checkbox"/>		
3	Bei Herausforderungen ver falle ich schnell in eine Denkweise, die das Problem in den Vordergrund rücken lässt, nicht aber deren Lösung.											
	5		4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	2		1	<input type="checkbox"/>		
4	Mein Leben wird häufig von anderen Menschen oder Situationen bestimmt, weniger durch mein eigenes Handeln.											
	5	<input type="checkbox"/>	4		3	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>		
5	Wenn ich mich anstrenge, habe ich auch Erfolg.											____:5 = ____
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		
6	Ich schaue stets optimistisch in die Zukunft.											Skala Optimismus
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		
7	Ich konzentriere mich meist auf die positiven Dinge einer Sache, selbst wenn es Probleme sind.											
	1		2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		
8	Ich gehe eher pessimistisch an Dinge heran, dann kann ich auch nicht enttäuscht werden.											
	5	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>		
9	Ich bleibe stets optimistisch, auch wenn mir Widerstände entgegenstehen.											
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5			
10	Egal, was auf mich zukommt, mir fällt immer ein, wie ich es lösen kann.											
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4		5	<input type="checkbox"/>		
11	Was ich angehe, gelingt mir in der Regel auch.										____:6 = ____	
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>		

Trainingsunterlagen nach dem Konzept der AHAB Akademie

4

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...										Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:
	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher zu	Trifft voll und ganz zu						
12	Ich bemitleide mich häufig selbst, wenn andere oder das Leben mir Unwägbarkeiten auferlegen.										: 5 =
	5	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	
13	Ich fühle mich meistens ungerecht behandelt, wenn ich kritisiert werde.										
	5	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	
14	Ich neige oft zu Rachegefühlen, wenn mir jemand Ungerechtes antut.										
	5	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	
15	Ich lästere nicht gerne über andere.										
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	
16	Bei Krisen oder Problemen sehe ich immer den Anteil, den ich selbst dazu beigetragen habe.										
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	
17	Ich frage nicht "Wer hat Schuld?", sondern "Wie bringen wir das wieder in Ordnung?".										
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	
18	Ich stelle mich auch unangenehmen Einsichten und trage die Konsequenzen.										
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	
19	Ich übernehme gern Verantwortung und gehe oft voran.										
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	
20	Ich empfinde mich als wertvollen Menschen.										
	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	

5

Nr.	Diese Aussage trifft auf mich wie folgt zu...					Punktzahl geteilt durch Anzahl der beantworteten Fragen:
	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher zu	Trifft voll und ganz zu	
24	Es ist für mich unerträglich, wenn Dinge nicht so laufen, wie ich es gerne hätte.					_____ : 5 = _____
	5	4	3	2	1	
25	Ich begreife Herausforderungen stets als Chance für Neues.					_____ : 5 = _____
	1	2	3	4	5	
26	Ich bin offen für fremde Unterstützung, denn gemeinsam geht's besser.					_____ : 4 = _____
	1	2	3	4	5	
27	In der Regel vertraue ich Mitmenschen.					_____ : 4 = _____
	1	2	3	4	5	
28	Es ist leicht für mich, andere um Hilfe zu bitten.					_____ : 4 = _____
	1	2	3	4	5	
29	Ich habe für verschiedene Lebensbereiche Ansprechpartner, die mir helfen können.					_____ : 4 = _____
	1	2	3	4	5	
30	Wenn ich mir etwas vornehme, prüfe ich Chancen und Risiken, bevor ich mich für einen Weg zum Ziel entscheide.					_____ : 5 = _____
	1	2	3	4	5	
31	Ich habe konkrete Lebensziele und verfolge diese auch konsequent.					_____ : 5 = _____
	1	2	3	4	5	
32	Es bereitet mir Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.					_____ : 5 = _____
	5	4	3	2	1	
33	In unerwarteten Situationen weiß ich meistens, wie ich mich verhalten soll.					_____ : 5 = _____
	1	2	3	4	5	
34	Ich mag es, mich an Zielen zu orientieren, auch wenn es nicht meine eigenen sind.					_____ : 5 = _____
	1	2	3	4	5	

Trainingsunterlagen nach dem Konzept der AHAB Akademie

Auswertung Ihrer beantworteten Fragen

Bitte addieren Sie die Punkte (links neben den Kästchen in der Aussage hinterlegt) und teilen Sie die Summe durch die Anzahl der Fragen, die Sie in der jeweiligen Kategorie beantwortet haben.

Lösungsorientierung	Frage 1-5 1 2 3 4 5 	Durchschnitt
Optimismus	Frage 6-11 1 2 3 4 5 	Durchschnitt
Opferrolle verlassen	Frage 12-15 1 2 3 4 5 	Durchschnitt
Verantwortung	Frage 16-20 1 2 3 4 5 	Durchschnitt
Akzeptanz	Frage 21-25 1 2 3 4 5 	Durchschnitt
Netzwerkorientierung	Frage 26-29 1 2 3 4 5 	Durchschnitt
Zukunftsplanung/ Zielorientierung	Frage 30-34 1 2 3 4 5 	Durchschnitt

Ihre Auswertung:

geringe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 1 - 2,5)

mittlere Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 2,51 -3,5)

hohe Ausprägung des Resilienzfaktors (Durchschnittswert: 3,51 - 5)

Sonstige Anmerkungen und Vereinbarungen:

Wichtige Hinweise:

Ich habe zur Kenntnis genommen und verstehe, dass eine Verbesserung meiner persönlichen

Anliegen von Seiten des Coaches nicht versprochen wird. Das Coaching und die dazugehörigen Tools leiten einen Veränderungsprozess ein. Nur mit meiner Bereitschaft und Zusammenarbeit können sich meine persönlichen Anliegen nachhaltig verbessern.

Coaching ersetzt keine ärztliche oder psychologische Behandlung. Ich bestätige hiermit, dass ich keine ärztliche Diagnose einer notwendigen psychologischen Behandlung erhalten habe oder mich in psychologischer Behandlung befinde.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine oben gemachten Angaben für meine Coaching Sitzungen verwendet werden dürfen und die gemachten Angaben der Richtigkeit entsprechen.

8

Datum, Ort, Unterschrift