

Welche Schutzfaktoren sollten Sie am bevorzugtesten trainieren?

Bewerten Sie auf einer Skala von **1** – *kaum zutreffend* bis **10** – *völlig zutreffend* welche Aussagen wie zutreffend sind?

- **Verantwortungsübernahme** – Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln und kenne meine Leistungsgrenzen. Scheitern gehört zum Leben dazu.
- **Akzeptanz** – Ich nehme an, was geschieht und was geschehen ist. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden.
- **Zukunftsorientierung** – Ziele zu setzen und Schritt für Schritt etwas anzugehen ist typisch für mich. Ich Sorge für mich.
- **Lösungsorientierung** – Ich gehe Dinge an, werde aktiv. Ich bin mir meiner Werte, Wünsche und Visionen bewusst.
- **Optimismus** – Auch wenn die Lage kritisch ist, vertraue ich darauf, dass es besser wird. In allem steckt auch eine Chance.
- **Netzwerkorientierung** – Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten und nehme Unterstützung an. Gemeinsam geht's besser.
- **Selbstwirksamkeit** – Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann. Ich kenne meine Stärken genau.

Entscheidend ist nicht, dass Sie in allen Bereichen auf 10 kommen. Vielmehr geht es darum, wie zufrieden Sie mit Ihren aktuellen Werten sind und wo Sie etwas verändern möchten.