

## Resilienzskala RS-13

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, d.h. wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

	1= nein Ich stimme nicht zu							7= ja Ich stimme völlig zu						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

## **Hinweise zur Auswertung**

Die Auswertung erfolgt über eine Addition der Punktwerte.

Für die Interpretation der Merkmalsausprägung für Resilienz empfiehlt sich folgendes Schema:

13–66 = niedrig

67–72 = moderat

73–91 = hoch.

Normwerte und Prozentränge finden sich in der Publikation von Leppert et al., 2008.