

RESILIENZ

Impuls

FRAGEBOGEN-RS13

In diesem Fragebogen findest du eine Reihe von Feststellungen. Bitte lies dir jede Feststellung durch und kreuze an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf dich zutreffen, d.h. wie sehr dein übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

	1= nein		7= ja				
	Ich stimme nicht zu		Ich stimme völlig zu				
o1. Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
o2. Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
o3. Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
o4. Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
o5. Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
o6. Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
o7. Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
o8. Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
o9. Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
o10. Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
o11. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
o12. In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
o13. Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Menschen mögen.	1	2	3	4	5	6	7

Quellenangabe: K. Leppert, B. Koch, E. Brähler, B. Strauß. (2008). *Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Kurzform RS-13. Klinische Diagnostik und Evaluation*, 2, 226-243.

HINWEISE ZUR AUSWERTUNG

Die Auswertung erfolgt über eine Addition der Punktwerte. Für die Interpretation der Merkmalsausprägung für Resilienz empfiehlt sich folgendes Schema:

Punktwerte 13-63 & 64-66 = niedrig

Punktwerte 67-69 & 70-72 = moderat

Punktwerte 73-76 & 77-91 = hoch

Normwerte und Prozenträge sind in der Publikation von Leppert et al., 2008 zu finden.

Quellenangabe: K. Leppert, B. Koch, E. Brähler, B. Strauß. (2008). *Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Kurzform RS-13. Klinische Diagnostik und Evaluation, 2*, 226-243.

Folge mir gerne auf meinen Social Media Kanälen!

- **facebook** praxissarahzelmanovics
- **instagram** praxis_sarahzelmanovics

Melde dich auf meiner Website zu meinem kostenlosen **Impuls-Newsletter** an, um auf dem Laufenden zu bleiben: <https://sarahzelmanovics.at>

Herzlichen Gruß,

Sarah