

DR. PETRA ZAHN

Praxis für Neuro-Systemisches Coaching



Wie belastbar bist du wirklich?
Finde heraus, wie du mit Druck, Stress und
Herausforderungen umgehst.

Einhardstraße 22
36039 Fulda

+49 155 63529062
kontakt@drpetrazahn.de
www.drpetrazahn.de

Kennst du das Gefühl, dass alles zu viel wird?

Kennst du das Gefühl, dass alles zu viel wird – beruflich wie privat?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, dich zu regulieren und mit Druck und Krisen so umzugehen, dass innere Balance und Handlungsfähigkeit zurückkehren. Sie ist kein festes vererbbares Merkmal, sondern entwickelbar – wie ein Muskel, der trainiert werden kann.

Dieser Selbsttest lädt dich zu einem ehrlichen Blick auf deine aktuelle Resilienz ein: Was trägt dich bereits? Wo lohnt sich gezielte Stärkung?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und antworte spontan.

Der Test dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Therapie.

Bewertung je Aussage:

**1 = trifft nicht zu • 2 = trifft eher nicht zu • 3 = teils/teils • 4 = trifft eher zu •
5 = trifft zu**

Drucke das PDF aus oder notiere deine Werte separat. Die Auswertung findest du ab Seite 6.



Resilienztest

Beantworte die Fragen möglichst spontan und ohne langes Nachdenken.
Gib dir für jede Frage die entsprechende Punktzahl:

		1	2	3	4	5
1	Ich genieße das Leben, auch wenn es manchmal schwierig ist					
2	Ich habe für mich funktionierende Problemlösungsstrategien entwickelt					
3	Es fällt mir leicht, mir bei Bedarf Beratung und Unterstützung zu holen					
4	Ich habe mich und meine Emotionen gut im Griff					
5	Ich weiß, welche Überzeugungen auch in Krisenzeiten Gültigkeit für mich behalten					
6	Wenn mir etwas misslingt, versuche ich es erneut und ggf. auf eine andere Weise					
7	Ich bin immer guter Dinge und erwarte, dass sich alles richtig entwickeln wird					
8	Ich habe regelmäßigen Kontakt zu meinen Freunden und pflege meine Beziehungen					
9	Mir ist bewusst, dass es im Leben nur Gewinne gibt, wenn es auch Verluste gibt					

Resilienztest

		1	2	3	4	5
10	Ich empfinde auch für Kleinigkeiten in meinem Leben Dankbarkeit					
11	Ich habe eine klare Vision für mein Leben					
12	Ich kenne meine Stärken und Schwächen und berücksichtige meine Bedürfnisse					
13	Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen glücklichen Menschen					
14	Ich suche nicht nach Schuldigen oder Fehlern, sondern nach Lösungen					
15	Ich glaube, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme					
16	Ich richte meine Entscheidungen und Handlungen an der Zukunft aus					
17	Ich lerne aus negativen Vorfällen und versuche, ein gutes Ergebnis zu erreichen					
18	Ich bin mir bewusst, dass meine Erlebnisse mein Verhalten beeinflussen					
19	Dinge, die ich nicht ändern kann, hake ich gedanklich schnell ab					

Resilienztest

		1	2	3	4	5
20	Ich habe Vorbilder und/oder Mentoren, die mich inspirieren und unterstützen					
21	Ich gehe davon aus, dass es letztlich für alle Probleme eine Lösung gibt					
22	Ich übernehme für meine Misserfolge und meine Erfolge die Verantwortung					
23	Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und mein Bauchgefühl					
24	Es gibt mindestens eine Person, bei der ich so sein kann, wie ich bin					
25	Ich weiß ziemlich genau, was ich will und wohin die Reise gehen soll					
26	Ich verschwende meine Zeit nicht mit Dingen, die vorüber sind					
27	Ich verliere auch in kritischen Situationen nicht meinen Humor					
28	Ich erkenne und nutze günstige Gelegenheiten, die mich zum Ziel führen					

Testauswertung

Addiere die Punkte aus den jeweiligen Aussagen und trage sie bei den Resilienzfaktoren ein:

Resilienzfaktor	Fragen	Punkte
Akzeptanz	1, 9, 19, 26	
Optimismus	7, 10, 13, 27	
Selbstwirksamkeit	2, 15, 17, 23	
Eigenverantwortung	4, 12, 18, 22	
Zielsetzung	6, 14, 21, 25	
Soziale Netzwerke	3, 8, 20, 24	
Zukunftsplanung	5, 11, 16, 28	
SUMME		



Dein Ergebnis

28 bis 55 Punkte

Momentan gibt es für dich noch einiges zu entwickeln. Fällt es dir schwer, mit Druck umzugehen? Fühlst du dich leicht verletzt, wenn du kritisiert wirst, und manchmal hilflos? Schau in den folgenden Ausführungen nach Lösungen und melde dich gerne für ein unverbindliches kostenfreies Vorgespräch bei mir.

56 bis 83 Punkte

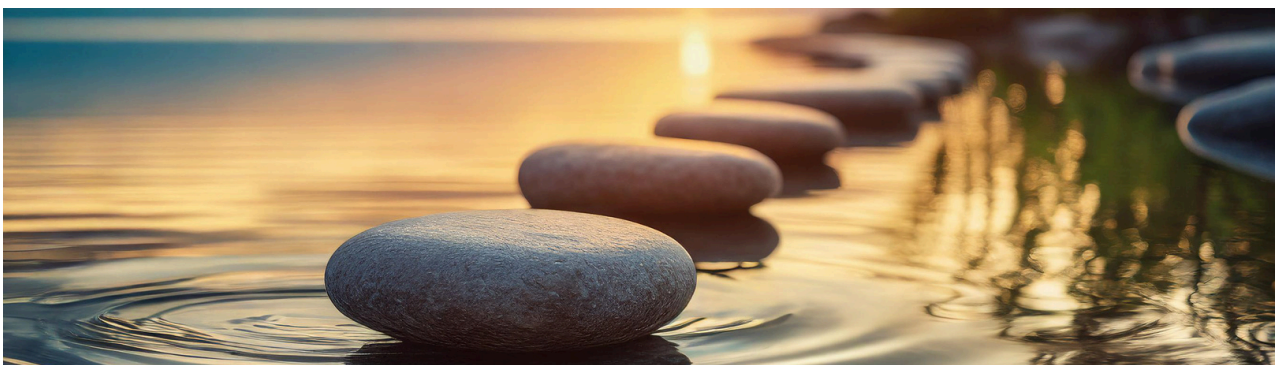
Deine Resilienz bietet dir bereits einige Stärken, doch in manchen Bereichen hast du noch Entwicklungsbedarf. Schau insbesondere nach den Bereichen, in denen du die geringste Punktzahl erreicht hast, und stärke diese. Gerne biete ich dir ein persönliches kostenfreies Vorgespräch an.

84 bis 111 Punkte

Du bist bereits gut gerüstet und hast ausgeprägte Resilienzfähigkeiten. Pflege diese weiterhin, damit du auch in Zukunft gut mit Herausforderungen umgehen kannst. Gerne erhältst du von mir persönliche Unterstützung, um noch bestehende kleine Schwächen auszugleichen.

112 bis 140 Punkte

Deine Resilienz ist sehr ausgeprägt und du zeigst in allen Bereichen innere Stärke. Deine Einstellungen und Handlungen geben dir Flexibilität und Stabilität zugleich. Achte weiterhin gut auf dich, um auch künftige Krisen mit Bravour zu meistern. Ich unterstütze dich, um deine Resilienz tief in deinem System zu stabilisieren.



Dein nächster Schritt: Klarheit und innere Stärke

Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, diesen Test zu machen. Vielleicht hast du erkannt, welche Stärken du bereits in dir trägst – oder welche Bereiche dich aktuell herausfordern. Wichtig ist: Resilienz ist keine feste Größe. Sie ist ein Prozess, den du selbst beeinflussen kannst.

Auf meiner Homepage erfährst du, wie du durch Systemische Regulation von Körper, Energiesystem und Mindset raus aus der Stressfalle kommst und deine innerer Balance findest und stabilisierst.

Zur Homepage

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Worte aus der Zusammenarbeit

SANDY

| Abteilungsleiterin

Ich bin Petra sehr dankbar. Durch ihre herzliche und tiefgreifende Begleitung bin ich nicht mehr gegen meinen Körper gegangen, sondern mit ihm. Ich konnte meine Symptome, die keine medizinische Ursachen hatten, erstmals verstehen und sie dadurch auch akzeptieren und annehmen, was eine ganz neue Erfahrung für mich war. Das ebnete den Weg dafür, dass die Beschwerden peu à peu weniger wurden und ich innere Ruhe finden, konnte. Ich kann Petra von Herzen weiter empfehlen!

ANNE

| Qualitätsmanagerin

Da ich selbst eine Ausbildung in systemischem Coaching habe, war es mir wichtig für meine persönlichen Themen eine versierte Expertin an meiner Seite zu wissen. Petra hat sich eine große Bandbreite von Coaching-Methoden angeeignet. Zudem hat sie sich mit Traumatherapie auseinandergesetzt. Mir gefällt ihre pragmatische und gleichzeitig empathische Art. Sie hat mir geholfen alte hartnäckige Blockaden ganz sanft zu lösen. Dabei strahlt sie Ruhe aus und stärkt mich wieder mehr auf mich selbst zu "hören" und mir zu vertrauen. Systemische Arbeit wirkt - ganz besonders mit der Begleitung durch Petra.

TIM

| Hochschuldozent

Ich bin überaus skeptisch. Bei Petra entwickelte ich aber schnell den Wunsch, mich auf eine Begleitung einzulassen. Sie überzeugte mich sofort mit ihrem Humor und Herz. Es ist ihr gelungen, mich zu mir selbst zu führen und war dabei behutsam und beständig. Direkt nach den Sitzungen war eine deutliche positive Veränderung spürbar, auf die ich von meinem Umfeld angesprochen wurde. Auch noch Tage später zehre ich von den Ergebnissen. Nicht-Nachvollziehbares kann wirksam sein - mit der richtigen Begleitung, und das ist für mich Petra!



Ich freue mich auf dich!

+49 155 62539062

kontakt@drpetrazahn.de

www.drpetrazahn.de

Einhardstraße 22
36039 Fulda

Folge mir auf Social Media

