

7 Säulen der Resilienz

Selbsttest mit 14 Aussagen + Auswertung

Eine Arbeitsvorlage aus dem Lehrgang

Fachkraft für Stressmanagement (IHK)

thekey.academy

Stand: 12. Mai 2026 • Version 1.0

Worum geht es?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, nach Belastungen schnell wieder ins psychische Gleichgewicht zu finden. Sie ist keine angeborene Eigenschaft, sondern trainierbar. Die folgenden 14 Aussagen prüfen — paarweise — die sieben Säulen der Resilienz.

Die Aussagen lehnen sich an etablierte Resilienz-Skalen an (u. a. an die Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC und das 7-Säulen-Modell nach Reivich/Shatté und Murlane), sind jedoch für den deutschen Arbeitskontext kalibriert. Der Test ist ein Selbst-Assessment, keine klinische Diagnose.

So funktioniert der Test

1. Lies jede Aussage und entscheide spontan, wie stark sie auf dich zutrifft.
2. Bewerte mit 0 (trifft gar nicht zu) bis 4 (trifft voll zu).
3. Trage deine Bewertung in die rechte Spalte ein.
4. Addiere am Ende die Punkte pro Säule (2 Aussagen × max. 4 = 8 pro Säule).
5. Vergleiche die Werte: deine schwächsten Säulen sind dein Trainings-Fokus.

Selbsttest: 14 Aussagen

#	Säule	Aussage	Bewertung (0-4)
1	Akzeptanz	Wenn etwas Unangenehmes passiert, das ich nicht ändern kann, fällt es mir leicht, das zu akzeptieren und mich auf das zu konzentrieren, was ich tun kann.	
2	Akzeptanz	Ich grübele selten lang über Dinge, die ich ohnehin nicht mehr beeinflussen kann.	
3	Optimismus	Ich gehe davon aus, dass auch schwere Phasen wieder besser werden.	
4	Optimismus	Wenn etwas schiefgeht, finde ich relativ schnell wieder zu einer realistisch-positiven Grundhaltung zurück.	
5	Selbstwirksamkeit	Ich erlebe mich selbst als jemand, der durch eigenes Handeln Dinge bewirken kann.	
6	Selbstwirksamkeit	Bei Herausforderungen vertraue ich darauf, dass ich Wege finden werde — auch wenn ich am Anfang keinen sehe.	
7	Verantwortung	Ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Handeln, ohne mir gleichzeitig für alles, was schiefgeht, die Schuld zu geben.	
8	Verantwortung	Ich treffe Entscheidungen — auch unter Unsicherheit — und stehe zu ihnen.	
9	Netzwerk	Ich pflege bewusst Beziehungen, auch außerhalb akuter Bedürfnis-Phasen.	
10	Netzwerk	Ich habe mindestens 2-3 Menschen, die ich in einer Krise um Hilfe bitten würde — und tatsächlich auch bitten WERDE.	
11	Lösungsorientierung	Wenn ein Problem auftaucht, frage ich mich schnell Was wäre ein nächster, machbarer Schritt? — statt im Problem zu verharren.	

#	Säule	Aussage	Bewertung (0-4)
12	Lösungsorientierung	Ich erkenne, wann Wer ist schuld? eine unproduktive Frage ist, und ersetze sie durch Wie kommen wir weiter?.	
13	Zukunftsorientierung	Ich habe eine konkrete Vorstellung davon, wie mein Leben in 3 Jahren aussehen soll — beruflich, privat, gesundheitlich.	
14	Zukunftsorientierung	Diese Vorstellung gibt mir Energie, auch in schwierigen Phasen durchzuhalten.	

Auswertung pro Säule

Trage hier die Summen ein. Pro Säule sind maximal 8 Punkte möglich (2 Aussagen × 4).

Säule	Punkte (max. 8)	Interpretation
Akzeptanz (Frage 1+2)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Optimismus (Frage 3+4)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Selbstwirksamkeit (Frage 5+6)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Verantwortung (Frage 7+8)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Netzwerkorientierung (Frage 9+10)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Lösungsorientierung (Frage 11+12)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Zukunftsorientierung (Frage 13+14)		0-3: trainieren • 4-5: solide • 6-8: stark
Gesamtsumme (max. 56)		

Gesamt-Interpretation

Gesamt-Punkte	Stufe	Bedeutung
46-56	Stark ausgeprägt	Du bringst hohe Resilienz mit. Fokus: einzelne schwächere Säulen ausgleichen, das Erreichte stabilisieren, andere bei deren Aufbau unterstützen.
28-45	Solide Basis	Du hast tragfähige Resilienz, aber einzelne Säulen sind schwächer. Wähle 1-2 schwächste Säulen aus und investiere 4-6 Wochen gezielt in deren Stärkung.
14-27	Aufbaubedarf	Mehrere Säulen sind dünn. Empfohlene Reihenfolge: zuerst Netzwerkorientierung stärken (stärkster Einzelfaktor in der Forschung), dann Selbstwirksamkeit, dann Akzeptanz.
0-13	Hoher Schutzbedarf	Du befindest dich vermutlich in einer Belastungsphase. Ergebnis ernst nehmen — Gespräch mit Hausärzt:in, Coach oder Beratungsstelle empfohlen. Resilienz lässt sich aufbauen, aber nicht im Alleingang in einer akuten Krise.

Was du jetzt tun kannst

Sofort (heute)

- Identifiziere deine schwächste Säule.
- Notiere eine einzige konkrete Mini-Übung, die du diese Woche für diese Säule machst — siehe Übungs-Tabelle unten.

Diese Woche

- Mache die Übung mindestens 3-mal.
- Notiere dir abends in einem Satz, was du beobachtet hast.

In 4–6 Wochen

- Wiederhole den Selbsttest. Verändert sich der Wert?
- Wenn ja: weiter so. Wenn nein: andere Übung oder professionelle Begleitung in Erwägung ziehen.

Mini-Übungen pro Säule

Säule	Übung
Akzeptanz	Vor jeder schwierigen Entscheidung 3-mal tief atmen + den Satz formulieren: Das ist gerade so. Was kann ich JETZT damit tun?
Optimismus	3 Dinge, die heute gut liefen-Tagebuch — abends 2 Minuten, 4 Wochen am Stück. Hirnforschung zeigt: Aufmerksamkeit lässt sich umtrainieren.
Selbstwirksamkeit	Liste 3 Situationen aus den letzten 6 Monaten, in denen du aktiv etwas verändert hast. Welches Muster erkennst du?
Verantwortung	Bei Stress die Frage: Was liegt jetzt konkret in MEINER Hand? — selbst bei nur 5 % Einflussspielraum.
Netzwerk	Jede Woche EINE Person, mit der du länger nicht gesprochen hast, gezielt anrufen. Nicht für ein Ziel, sondern zum Reden.
Lösungsorientierung	In Meetings die Frage Wer ist schuld? ersetzen durch Was wäre der nächste 5%-Schritt nach vorne?
Zukunftsorientierung	Schreibe in 5 Sätzen, wie dein Leben in 3 Jahren aussehen soll. Update quartalsweise — kein Berufs-Plan, sondern Lebensbild.

Vertiefung im Lehrgang

Diese Selbsttest-Vorlage ist eine Arbeitshilfe aus Modul 4 des Lehrgangs Fachkraft für Stressmanagement (IHK) bei thekey.academy — 5 Lektionen widmen sich den 7 Säulen, mit konkreten Übungen, Fallbeispielen und Selbstreflexions-Aufgaben.

Diese Vorlage ersetzt keine therapeutische Beratung. Bei anhaltend hoher Belastung wende dich an eine:n Hausärzt:in oder Psychotherapeut:in. Telefonseelsorge Deutschland: 0800 111 0 111 (kostenfrei, 24/7).

Version 1.0 · Stand: 12. Mai 2026