

UW Resilience Scale

Bitte beantworten Sie alle Fragen. Wählen Sie bitte für jede Frage eine Antwort aus.
Geben Sie bitte an, inwieweit die einzelnen Aussagen derzeit auf Sie zutreffen:

	Überhaupt nicht	Ein wenig	In gewissem Maße	Ziemlich	Sehr
Ich sehe die Dinge auch dann positiv, wenn die Umstände schwierig sind.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich Stress ausgesetzt bin, beruhige ich mich in der Regel schnell wieder.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich Rückschläge erleide, blicke ich weiterhin nach vorn.	<input type="checkbox"/>				
Obwohl ich mich manchmal nicht gut fühle, überwinde ich das in der Regel schnell.	<input type="checkbox"/>				
In stressigen Zeiten bleibe ich in der Regel ruhig und gelassen.	<input type="checkbox"/>				
Ich mache auch unter Stress, was für mich wichtig ist.	<input type="checkbox"/>				
Ich lasse mich durch Stress nicht aufhalten.	<input type="checkbox"/>				
Wenn in meinem Leben etwas schief läuft, dann komme ich schnell wieder auf die Beine und beginne erneut.	<input type="checkbox"/>				