

TRUST-Resilienz-Fragebogen (RF15)

In diesem Fragebogen geht es um die psychische Widerstandskraft (Resilienz) im Alltag. Ihre Aufmerksamkeit soll damit auf resilienzfördernde Aspekte gelenkt werden. Wir wünschen Ihnen interessante Erfahrungen damit.

Instruktion: Bitte geben Sie an, wie Ihr momentanes Wohlbefinden in den nachfolgend genannten Bereichen ist (von 0 = gar nicht bis 10 = sehr). Stellen Sie sich dabei in etwa den Zeitraum der letzten Woche, einschließlich heute vor. Kreuzen Sie bitte spontan für jeden Bereich die am ehesten zutreffende Zahl an.

	gar nicht ▼											sehr ▼
1. Ich kann mich freuen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
2. Ich fühle mich mit Anderen verbunden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3. Ich vertraue auf „etwas Höheres“	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
4. Ich kann verschiedene Perspektiven einnehmen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
5. Ich kann mein Leben genießen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
6. Ich kann auf Anforderungen flexibel reagieren	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
7. Ich bin entschlossen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
8. Ich bewege mich ausreichend	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
9. Ich ernähre mich gut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10. Ich kann auf mein Leben Einfluss nehmen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11. Ich blicke hoffnungsvoll in meine Zukunft	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
12. Ich habe Vertrauen in das Leben	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
13. Ich nehme mir Zeit für mich	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
14. Ich beschäftige mich damit, was mir gut tut	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
15. Ich kann mich gut abgrenzen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Bitte summieren Sie alle angekreuzten Zahlen zum TRUST-Resilienz Gesamtwert:

Bitte beantworten Sie die folgende Frage ebenfalls aus der Sicht der letzten Woche

Wie zufrieden sind Sie zur Zeit mit Ihrem Leben allgemein

völlig unzufrieden	0	1	2	3	4	5	6	7	völlig zufrieden
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---------------------