

## Wie ausgeprägt ist meine Selbstregulation?

Eine erste Einschätzung, wie ausgeprägt Ihre Selbstregulation ist und welche Entwicklungsmöglichkeiten Sie haben, können Sie mit diesem Fragebogen vornehmen.

**Selbsteinschätzung**  
1 = kaum, 5 = deutlich

- ▶ Ich habe das Gefühl, dass mein Leben sinnvoll ist, ich habe noch viel vor.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ Ich weiß, dass ich Stresssituationen real bewerten kann.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ Ich kann von mir sagen, dass ich bei Schwierigkeiten nicht überreagiere.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ In Stress- und Belastungssituationen finde ich meistens einen Lösungsweg, weil ich weiß, was ich kann.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ Ich versuche möglichst immer, mir meine Ziele selbst zu suchen und Aufgaben zu übernehmen, die mich fordern.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ Bei besonderen Anforderungen treibt mich vor allem die Lösung der Aufgabe an; Anerkennung und/oder materieller Gewinn sind nachgeordnet.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ Die meisten Aufgaben, die ich zu bewältigen habe, machen mir Spaß.

\_\_\_\_\_

■

\_\_\_\_\_

Meine Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Ich glaube, vorausschauendes Handeln ist eine besondere Stärke von mir.

\_\_\_\_\_

■

\_\_\_\_\_

Meine Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Entscheidungen treffe ich schnell und sicher, das macht mir immer richtig Spaß.

\_\_\_\_\_

■

\_\_\_\_\_

Meine Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Meine Leistungen und Fähigkeiten kann ich realistisch beurteilen.

\_\_\_\_\_

■

\_\_\_\_\_

Meine Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Ich vertraue meinen Leistungen und Fähigkeiten, deshalb fühle ich mich in schwierigen Situationen meistens auch recht sicher.

\_\_\_\_\_

■

\_\_\_\_\_

Meine Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Ich sehe mich als wertvollen Menschen an und akzeptiere mich so, wie ich bin.

\_\_\_\_\_

■

\_\_\_\_\_

Meine Weiterbildungsmöglichkeiten

- ▶ Neugier und Veränderung sind für mich sehr wichtig, denn nur so kann ich meine eigenen Ressourcen erkennen und mir neue erschließen.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

- ▶ Ich kann ganz gut Prioritäten setzen sowie zwischen wichtig und unwichtig unterscheiden.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meine Weiterentwicklungsmöglichkeiten

Summe

**Auswertung:**

- ▶ **bis 30 Punkte:** noch geringe Ausprägung – Entwickeln und stärken Sie Ihre Ressourcen, setzen Sie individuelle Schwerpunkte und gehen Sie schrittweise vor, suchen Sie sich stützende äußere Ressourcen (Familie, Freunde, Coach, Therapeut ...).
- ▶ **31 bis 50 Punkte:** normale bis ausbaufähige Ausprägung – Nutzen Sie die Bereiche, wo Sie schon gut unterwegs sind, und stärken Sie Ihre Ressourcen weiter, seien Sie sich Ihres Entwicklungspotenzials bewusst und nutzen Sie es.
- ▶ **über 51 Punkte:** sehr starke Ausprägung – Machen Sie sich bewusst, wie Sie zu dieser starken Regulationsfähigkeit gekommen sind, bleiben Sie dran und zeigen Sie sich für andere als Vorbild.

Bitte beachten Sie, dass die Punktwerte lediglich eine persönliche Orientierung geben und keine Normwerte sind.

Quelle: in Anlehnung an Mathesius, R., Scholz, W-U.: Multimodale Stresskompetenz