



Bitte ankreuzen 0=nein, Ich stimme nicht zu	10=Ja, Ich stimme völlig zu										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wahrnehmung											
Ich empfinde mein Leben als sinnvoll und lebenswert.											
Mir fallen neue und positive Dinge eher auf als Altbekanntes und Negatives.											
Ich nehme meine Gefühle wahr, ohne mich von ihnen beherrschen zu lassen.											
Sein Leben im Griff haben											
Ich glaube, dass ich Einfluss auf mein Leben nehmen kann und nicht Opfer der Umstände bin.											
Ich gehe (auch unangenehme) Dinge an, werde aktiv.											
Ich habe klare Prioritäten für mein Leben.											
Beziehungen aufbauen und pflegen											
Ich habe zumindest einen Menschen an meiner Seite, mit dem ich über alles, ob gut oder schlecht, reden kann											
Ich nehme mir Zeit für Menschen, die mir wichtig sind.											
Ich vertraue anderen und weiß, dass ich Unterstützung von anderen bekomme, wenn ich sie brauche.											
Akzeptanz und optimistisches Denken											
Ich blicke positiv in die Zukunft und weiß, dass ich Schwierigkeiten meistern kann.											
Ich werte meine Erfahrungen aus und lerne aus Fehlern genauso wie aus Erfolgen.											
Ich kann mich gut an Veränderungen anpassen und kann mich ganz gut abfinden, wenn etwas nicht zu ändern ist.											
Lösungs- und Zielorientierung											
Ich finde lieber Lösungen, als mich mit der Suche nach Fehlern oder Schuldigen zu beschäftigen.											
Ich kenne meine Visionen und bin bereit, mir meine Wünsche zu erfüllen.											
Ich habe Ziele für mein Leben und diese stimmen mit meinen Werten überein.											
Gesunder Lebensstil											
Ich achte gut auf mich.											
Ich habe einen guten Kontakt zu meinem Körper und spüre, was mir gut tut und was nicht.											
Wenn es eng wird, ist mir meine Gesundheit wichtiger als die Erwartungen von anderen.											
Selbstvertrauen											
Ich weiß, was ich kann und traue mir etwas zu.											
Auch in schwierigen Zeiten kann ich auf meine Fähigkeiten und Ressourcen vertrauen.											
Ich glaube an mich.											