

Resilienztest: Wie stark ist deine emotionale Resilienz?

Teste deine emotionale Resilienz und finde heraus, wie MEVOLYs dir helfen können, sie zu stärken.

1. Wie gehst du mit Stress um?

- A) Ich bleibe meistens ruhig und fokussiert.
- B) Ich fühle mich oft überfordert und weiß nicht, wie ich weitermachen soll

2. Wie reagierst du auf Rückschläge?

- A) Ich sehe sie als Herausforderung und lerne daraus.
- B) Ich bin frustriert und habe das Gefühl, dass mir alles entgleitet.

3. Wie gehst du mit deinen Emotionen um?

- A) Ich kann meine Emotionen gut steuern und sie gezielt nutzen.
- B) Meine Emotionen überwältigen mich oft und ich weiß nicht, wie ich damit umgehen soll.

4. Wie leicht findest du zu deiner inneren Ruhe zurück?

- A) Ich finde schnell zurück zu meiner Balance.
- B) Es dauert lange, bis ich mich wieder gefangen habe.

5. Wie gut gelingt es dir, gesunde Grenzen zu setzen?

- A) Ich kenne meine Grenzen und kommuniziere sie klar.
- B) Oft lasse ich mich über meine Grenzen hinausdrängen und fühle mich dann erschöpft.

6. Kannst du in schwierigen Situationen lösungsorientiert denken?

- A) Ich behalte den Fokus und finde schnell eine Lösung.
- B) Ich verliere mich oft in negativen Gedanken und sehe keine Auswege.

7. Übernimmst du Verantwortung für dich selbst?

- A) Ich stehe zu meinen Entscheidungen und deren Konsequenzen.
- B) Ich habe oft das Gefühl, dass die Umstände oder andere Menschen mich kontrollieren.

8. Wie optimistisch bist du, wenn du vor einer schwierigen Situation stehst?

- A) Ich sehe auch in schwierigen Zeiten immer das Positive und bleibe flexibel.
- B) Ich neige dazu, in schwierigen Zeiten pessimistisch zu werden und mich auf das Negative zu konzentrieren.

9. Wie gut gelingt es dir, aus Rückschlägen zu lernen?

- A) Ich reflektiere meine Erfahrungen und nutze sie, um zu wachsen.
- B) Rückschläge werfen mich aus der Bahn, und ich habe Schwierigkeiten, daraus zu lernen

10. Wie gut kannst du dich emotional abgrenzen, wenn andere Menschen dich belasten?

- A) Ich setze klare Grenzen und lasse mich nicht von den Emotionen anderer überwältigen.
- B) Ich übernehme oft die Lasten anderer und fühle mich dann emotional ausgelaugt.

Auswertung Selbsttest - emotionale Resilienz

Wenn du überwiegend A geantwortet hast, bist du bereits auf einem guten Weg und MEVOLYs können dir helfen, deine emotionale Resilienz weiter zu stärken. Wenn du mehrmals B gewählt hast, zeigt dies, dass deine Resilienz noch Unterstützung benötigt – hier können MEVOLYs eine wertvolle Hilfe sein.

Du möchtest MEVOLYs kaufen?

Nutze gern meinen [Link](#) oder nutze im MEVOLY-Shop die Affiliate Nr. 2605238

Du hast Fragen? Melde dich gern bei mir: <https://linktr.ee/mevoly4you/>

Ich freu mich auf dich!
Herzlichst... Petra Moje