

# The Resilience Factor Inventory<sup>®</sup>

Ergebnisse von  
MaxMustermann  
03.04.2017 20:57



## Inhalt

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Allgemeine Erläuterungen | Seite 3 |
| Ihre Daten               | Seite 4 |
| Ihre Testergebnisse      | Seite 5 |
| Die 7 Resilienzfaktoren  | Seite 6 |

## Allgemeine Erläuterung

Wir danken Ihnen vielmals, dass Sie das Resilience Factor Inventory<sup>®</sup> (RFI<sup>®</sup>) ausgefüllt haben. Bei dem RFI<sup>®</sup> handelt es sich um einen wissenschaftlich fundierten Fragebogen, der Ihre Resilienz/Psychologische Widerstandsfähigkeit mit Hilfe von sieben Faktoren bestimmt. Sehr resiliente Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie positiv, optimistisch und gelassen durch das Leben gehen und das auch, wenn sie in Druck- und Veränderungssituationen sind, oder Rückschläge erleben. Sie gehen dabei nicht "emotionslos" mit diesen Situationen um, sondern finden ganz automatisch und eher unbewusst Wege, sich schneller wieder in einen emotional positiven Zustand (z.B. Glück, Stolz, Herausforderung, Gelassenheit) zu bringen.

Auf Seite 5 dieses Berichts finden Sie Ihre Werte auf den sieben verschiedenen Faktoren, die Psychologische Resilienz ausmachen. Diese sind:

- Emotionssteuerung
- Impulskontrolle
- Kausalanalyse
- Selbstwirksamkeit
- Optimismus
- Empathie und
- Zielorientierung

Auf Seite 6 finden Sie genaue Erläuterungen, welche Verhaltensweisen sich hinter diesen Fähigkeiten verbergen. Der Resilienzquotient (RQ) ist Ihr allgemeiner Resilienzwert und wird aus den Werten der sieben Resilienzfaktoren errechnet.

Ihr persönlicher Wert wird immer mit dem Wert einer Gesamtpopulation verglichen. Sie können somit feststellen, ob Sie im Vergleich zu dieser Gesamtpopulation unter- oder überdurchschnittliche Werte haben, oder ob Ihre Werte den Werten der Gesamtpopulation entsprechen. Ihre Werte werden entsprechend orange, grau oder grün angezeigt. Grundsätzlich wird in der Forschung davon ausgegangen, dass die Mehrzahl der Menschen ein gewisses Maß an Resilienz mitbringen. Dies ist somit vergleichbar mit körperlicher Widerstandsfähigkeit, die auch die meisten Menschen haben. Wenn Ihre Werte im Normbereich liegen, heißt dies somit, dass Sie über ein "normales" Maß an Resilienz verfügen und wahrscheinlich gut die alltäglichen Herausforderungen des Lebens bewältigen.

Schauen Sie sich Ihre Ergebnisse in Ruhe an. Ermitteln Sie

die Bereiche, in denen Sie über besondere Stärken verfügen und die Bereiche, in denen Sie sich noch weiterentwickeln können und möchten. Bitte beachten Sie, dass es je nach Beruf nicht unbedingt sinnvoll ist, in allen Bereichen besonders hohe Werte zu haben. Beispiel: ein Mensch, der für die Sicherheit eines Atomkraftwerks verantwortlich ist, sollte zum Beispiel nicht zu optimistisch sein und Risiken besser dreimal, als nur einmal prüfen.

Sollten Sie im Anschluss an diesen Test an einem Resilienztraining von uns teilnehmen, wird Ihnen Ihr Trainer die einzelnen Faktoren noch einmal genau erläutern und Ihnen Instrumente zeigen, wie Sie einzelnen Fähigkeiten weiter steigern können.

Sollten Sie an keiner unserer Trainingsmaßnahmen teilnehmen, empfehlen wir Ihnen in englischer Sprache das Buch "The Resilience Factor" von Dr. Andrew Shatté und Dr. Karen Reivich. In deutscher Sprache empfehlen wir Ihnen das Buch "Resilienz: Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen" von Dr. Denis Mourlane. Beide Bücher können über die gängigen Onlinehändler bezogen werden. Sie werden in beiden Büchern viele wertvolle Anregungen finden, wie Sie Ihre Resilienz erhalten und steigern können. Selbstverständlich, können Sie auch über [info@mourlane.com](mailto:info@mourlane.com) direkt Kontakt zu uns aufnehmen und ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren.

Wir freuen uns, dass Sie sich auf diese spannende Reise zu Ihrer persönlichen Resilienz begeben und wünschen Ihnen viel Erfolg und auch Spaß bei der Analyse Ihrer persönlichen Testergebnisse.

mourlane management consultants  
steinlestraße 6, 603596 frankfurt am main  
tel. 0049 (0)69-25426076  
mail. [info@mourlane.com](mailto:info@mourlane.com)  
web. [www.mourlane.com](http://www.mourlane.com)



## Ihre Daten

Vorname: Max

Name: Mustermann

Titel: Dr.

Unternehmen: Mustermann GmbH

Job-Titel: CEO

E-Mail: mustermann@mourlane.com

Jahre im derzeitigen Unternehmen: 10

Alter (in Jahren): 42

Abschluss: Bachelor/Vor-Diplom

Geschlecht: männlich

## Selbsteinschätzung

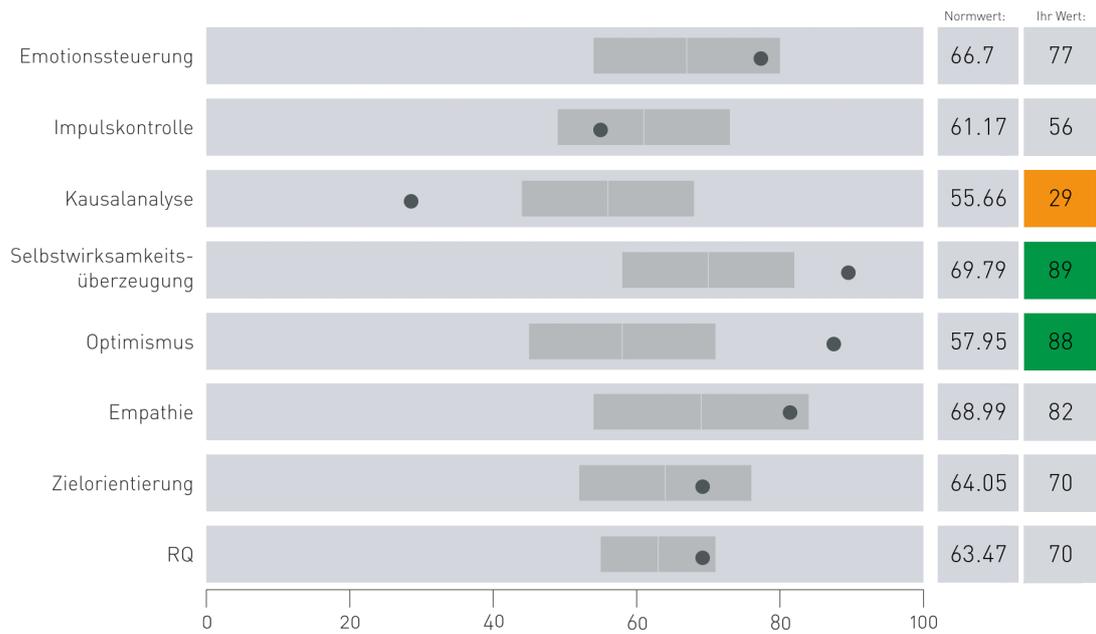
Resilienz/Psychische Widerstandsfähigkeit (1-10): 7

Zufriedenheit mit Ihrem Job (1-10): 8

Beruflicher Erfolg (1-10): 8

Zukünftiger beruflicher Erfolg (1-10): 9

## Ihre Ergebnisse



Legende:

● : Ihr Wert    : Normwert + Standardabweichung    : Über Normbereich    : Unter Normbereich    : Im Normbereich

## Die 7 Resilienzfaktoren

In diesem Abschnitt erfahren Sie, welche Faktoren einen resilienten, also psychologisch widerstandsfähigen Menschen ausmachen und welche Verhaltensweisen sich genau hinter den sieben Resilienzfaktoren verbergen. Beachten Sie, dass sich Ihre Resilienz und die Ausprägung auf den Faktoren je nach Situation (z.B. privat oder beruflich) oder Lebensphase (z.B. schwerer Rückschlag) verändern können. Achten Sie bitte auch darauf, dass Ihre Werte immer in Abhängigkeit Ihrer Tätigkeit interpretiert werden muss. Ein hoher bzw. niedriger Wert ist somit nicht automatisch als positiv oder negativ zu bewerten. Sehr hohe Werte können, ebenso wie sehr niedrige Werte, auch negative bzw. positive Seiten beinhalten.

### Faktor 1: Emotionssteuerung

Emotionssteuerung ist ein Maß dafür, wie emotional ausgeglichen sich ein Mensch fühlt und auf Andere wirkt. Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor nehmen ihre Gefühle bewusst wahr, können diese benennen und diese durch unterschiedliche, meist unbewusste, Verhaltensweisen und Techniken steuern. Ihre Leistungsfähigkeit wird entsprechend nur wenig durch ihre Emotionen beeinträchtigt. Ein sehr hoher Wert auf diesem Faktor kann gelegentlich dazu führen, dass ein Mensch als eher kühl, emotionslos und wenig durchschaubar wahrgenommen wird.

### Faktor 2: Impulskontrolle

Impulskontrolle beschreibt die Fähigkeit, seine ersten Verhaltensimpulse zu steuern und entsprechend mit hoher Disziplin eine Aufgabe zu Ende zu bringen. Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor sind in der Regel in der Lage, sich über einen längeren Zeitraum auf eine Aufgabe zu konzentrieren und nicht permanent (z.B. durch eingehende Emails) ablenken zu lassen. Sie können auch Selbstbelohnungen („Jetzt gönne ich mir mal...“) aufschieben. Sie planen außerdem gerne im Voraus. Bei einem sehr hohen Wert können sie teilweise als verbissen und wenig spontan erlebt werden.

### Faktor 3: Kausalanalyse

Kausalanalyse beschreibt im RFI die Bereitschaft, ein Problem, zeitlich und inhaltlich, gründlich, und dadurch häufig auch treffend, zu analysieren. Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor nehmen sich entsprechend Zeit, Problemstellungen gründlich zu durchdenken und vertrauen eher weniger auf ihr Bauchgefühl und ihre Intuition. Bevor sie handeln, entwickeln sie gerne verschiedene

Lösungsszenarien, was, bei einem sehr hohen Wert, teilweise zu Lasten ihrer Entscheidungsschnelligkeit gehen kann.

### Faktor 4: Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung eines Menschen, dass er durch sein eigenes Handeln Dinge verändern und Probleme lösen kann. Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor suchen bei Problemen nach neuen Lösungsmöglichkeiten und erwarten grundsätzlich, dass sie Dinge gut machen werden. Sie engagieren sich entsprechend intensiv, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Sie bevorzugen, statt Routinetätigkeiten, Aufgaben, die eine Herausforderung für sie darstellen, auch wenn dies vielleicht erst einmal mit einer erhöhten Anspannung verbunden ist. Dies kann bei einem sehr hohen Wert auch dazu führen, dass sie Routineaufgaben zu sehr vernachlässigen oder zu lange versuchen Dinge zu ändern, die nicht veränderbar sind.

### Faktor 5: Optimismus

Optimismus beschreibt die Überzeugung, dass sich Dinge zum Guten wenden können und werden. Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor sehen einen hohen Optimismus als einen wichtigen persönlichen Wert an. Ihr Glaube an einen positiven Ausgang von Herausforderungen führt auch dazu, dass sie hart arbeiten und bereit sind, starke persönliche Einschränkungen dafür in Kauf zu nehmen. Ein sehr hoher Wert kann teilweise dazu führen, dass sie die Realität aus den Augen verlieren und Chancen und Risiken falsch einschätzen.

### Faktor 6: Empathie

Empathie beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, sich auf der Basis von beobachteten Verhalten, in die psychologische und emotionale Lage eines Menschen zu versetzen. Sinngemäß "fühlen" empathische Menschen "mit". Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor bringen viel Verständnis für die Gefühlslage und die Verhaltensweisen ihres Gegenübers auf. Sie achten interessiert auf verbale und non-verbale Signale ihrer Interaktionspartner und können auf dieser Basis, deren Gefühlslage und die Gründe für diese Gefühle gut einschätzen. Menschen mit einem sehr hohen Wert auf diesem Faktor müssen häufig darauf achten, ihre eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren.

## Die 7 Resilienzfaktoren

### Faktor 7: Zielorientierung

Im RFI ist Zielorientierung ein Maß dafür, wie gerne sich ein Mensch neuen Herausforderungen stellt und, vor allem, diese überwiegend unabhängig von der Meinung Anderer angeht. Menschen mit einem hohen Wert auf diesem Faktor sind überzeugt davon, dass sie einen guten Job machen, sind neugierig und wissen in der Regel, was sie zu tun haben, um ihre Ziele zu erreichen. Sie gehen ihren Weg in einer überwiegend selbstbewussten Art und Weise und lassen sich von kritischen Feedbacks nur wenig aus der Fassung bringen. Sie fühlen sich in Situationen, in denen sie die alleinige Verantwortung haben meistens wohl. Menschen mit einem sehr hohen Wert müssen gegebenenfalls darauf achten, das Feedback anderer Menschen wirklich ernst zu nehmen und aufgrund ihres hohen Selbstvertrauens nicht einfach zu übergehen.