

ERI

Essener Ressourcen – Inventar

Chiffre/Name: _____

Alter: _____

Untersuchungsdatum: _____

Anleitung: Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu verschiedenen Lebensbereichen. Bitte lesen Sie sich jede Aussage in Ruhe durch und beurteilen Sie, wie gut diese auf Sie zutrifft (**0 = nie** bis **3 = immer**).

Wir bitten Sie darum jede Aussage in Bezug auf **zwei verschiedene Zeiträume** zu bearbeiten:

- Wie gut trifft die Aussage auf Ihr Leben in den **letzten 4 Wochen** zu?

- Wie gut trifft die Aussage auf Ihr Leben in den **letzten 3 Jahren** zu?

Ihre Antworten werden selbstverständlich anonym behandelt. Bitte bearbeiten Sie die Aussagen vollständig und lassen Sie keine aus.

	Die letzten 4 Wochen				Die letzten 3 Jahre			
	nie	manch- mal	häufig	immer	nie	manch- mal	häufig	immer
1. Ich bin für meine Umwelt offen und lasse mich gern überraschen.	0	1	2	3	0	1	2	3
2. Ich erlebe Freude und Befriedigung bei meinen täglichen Aktivitäten.	0	1	2	3	0	1	2	3
3. Ich unternehme regelmäßige Aktivitäten mit Freunden oder Familienmitgliedern.	0	1	2	3	0	1	2	3
4. Ich kann mich auf meine wichtigen Bezugspersonen verlassen.	0	1	2	3	0	1	2	3
5. Ich kann berufliche Niederlagen schnell beiseite legen.	0	1	2	3	0	1	2	3
6. Ich kann im beruflichen Bereich meine Rechte gut durchsetzen.	0	1	2	3	0	1	2	3
7. Ich lege großen Wert auf selbstbestimmtes Handeln.	0	1	2	3	0	1	2	3
8. Ich habe mein Leben in der Hand.	0	1	2	3	0	1	2	3
9. Ich mag Konkurrenzsituationen.	0	1	2	3	0	1	2	3
10. Ich habe einen guten Zugang zu meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.	0	1	2	3	0	1	2	3
11. Ich glaube an mich und an meine Fähigkeiten, selbst wenn die Situation hoffnungslos erscheint.	0	1	2	3	0	1	2	3
12. Ich bin finanziell gut abgesichert.	0	1	2	3	0	1	2	3
13. Ich packe schwierige Probleme direkt an.	0	1	2	3	0	1	2	3
14. Ich bin sehr häufig in der Natur (z.B. Spazieren gehen, Radtouren).	0	1	2	3	0	1	2	3
15. Ich erreiche im Leben im Allgemeinen das, was ich will.	0	1	2	3	0	1	2	3
16. Ich bewahre die Ruhe, auch wenn ich unter Druck stehe.	0	1	2	3	0	1	2	3
17. Ich bin eine liebenswerte Person.	0	1	2	3	0	1	2	3
18. Ich halte nicht starr an meinen Plänen fest, wenn ich merke, dass es bessere Alternativen gibt.	0	1	2	3	0	1	2	3

	Die letzten 4 Wochen				Die letzten 3 Jahre			
	nie	manch- mal	häufig	immer	nie	manch- mal	häufig	immer
19. Ich bin gern mit Menschen zusammen.	0	1	2	3	0	1	2	3
20. Ich habe in meinem Leben klare Ziele.	0	1	2	3	0	1	2	3
21. Ich kenne genügend Menschen, die in schweren Zeiten zu mir stehen.	0	1	2	3	0	1	2	3
22. Ich vertraue meinen wichtigen Bezugspersonen.	0	1	2	3	0	1	2	3
23. Ich kann private Enttäuschungen gut verarbeiten.	0	1	2	3	0	1	2	3
24. Ich kann Anderen eine Bitte ausschlagen.	0	1	2	3	0	1	2	3
25. Ich lege großen Wert auf Unabhängigkeit.	0	1	2	3	0	1	2	3
26. Ich lege Wert darauf, mich in meinen Fähigkeiten und Begabungen entfalten zu können.	0	1	2	3	0	1	2	3
27. Ich kann offen mit meinen Gefühlen umgehen.	0	1	2	3	0	1	2	3
28. Ich lebe in einer Umgebung, in der ich mich gut entfalten kann.	0	1	2	3	0	1	2	3
29. Ich fühle mich zur Natur stark hingezogen.	0	1	2	3	0	1	2	3
30. Ich gebe nicht schnell auf, wenn ich ein Problem nicht auf Anhieb lösen kann.	0	1	2	3	0	1	2	3
31. Ich versuche immer das Bestmögliche auch aus Situationen zu machen, in denen ich nicht viel ändern kann.	0	1	2	3	0	1	2	3
32. Ich stehe zu meinen Stärken und Schwächen.	0	1	2	3	0	1	2	3
33. Ich beharre nicht immer auf meiner Meinung, wenn ich überzeugende Argumente höre.	0	1	2	3	0	1	2	3
34. Ich kann mit unerwarteten Situationen umgehen.	0	1	2	3	0	1	2	3
35. Ich habe Ideale, die mich in meinem Verhalten lenken.	0	1	2	3	0	1	2	3
36. Ich habe in meinem Umfeld Menschen, mit denen ich meine Sorgen teilen kann.	0	1	2	3	0	1	2	3
37. Ich erlebe es als angenehm, wichtigen Bezugspersonen gefühlsmäßig nahe zu sein.	0	1	2	3	0	1	2	3
38. Ich bin bestrebt aus Rückschlägen zu lernen und an ihnen zu wachsen.	0	1	2	3	0	1	2	3
39. Ich finde es leicht andere Menschen um eine Gefälligkeit zu bitten.	0	1	2	3	0	1	2	3
40. Ich bin in der Lage meine Bedürfnisse zu äußern.	0	1	2	3	0	1	2	3
41. Ich habe das Gefühl, von meiner Umwelt in meiner Entwicklung gefördert zu werden.	0	1	2	3	0	1	2	3
42. Ich übernehme gerne Verantwortung.	0	1	2	3	0	1	2	3

Im Folgenden finden Sie zwei offene Fragen, die sich auf mögliche außergewöhnliche Ereignisse in Ihrem Leben innerhalb der **letzten 3 Jahre** beziehen.

1. Gab es in Ihrem Leben in den letzten 3 Jahren im privaten oder beruflichen Bereich **schwerwiegende negative** Ereignisse (z.B. Trennung/Scheidung, schwere Krankheit, Mobbing am Arbeitsplatz, Verlust des Arbeitsplatzes)?

Nein Ja

Wenn Ja, welche: _____

2. Gab es in Ihrem Leben in den letzten 3 Jahren im privaten oder beruflichen Bereich **einschneidende positive** Veränderungen (z.B. Hochzeit, Geburt des ersten Kindes, Besserung der Beziehung zu wichtigen Bezugspersonen, berufliche Beförderung)?

Nein Ja

Wenn Ja, welche: _____
