



ERI

Essener Ressourcen – Inventar

Chiffre/Name: _____

Alter: _____

Untersuchungsdatum: _____

Anleitung: Im Folgenden finden Sie eine Reihe von Aussagen zu verschiedenen Bereichen im Leben. Bitte lesen Sie sich jede Aussage in Ruhe durch und beurteilen Sie, wie gut diese **in den letzten 4 Wochen** auf Sie zutrifft (0 = „nie“ zu bis 3 = „immer“).

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

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

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