

Resilienz-Statusbericht – Max Mustermann

Sehr geehrter Herr Mustermann,

im Rahmen des Resilienz Check des HERA Resilience Center erhalten Sie eine klar strukturierte, verständliche und fundierte Einordnung Ihrer aktuellen Widerstandskraft. Gemeint ist damit die Frage, wie belastbar Sie in Phasen von Druck, Veränderung oder Rückschlägen sind und über welche inneren sowie sozialen Ressourcen Sie dabei verfügen. Diese Analyse basiert auf Ihrer biografischen Selbstauskunft sowie den sechs zentralen Resilienzfaktoren Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Eigenverantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung. Die folgenden Ausführungen fassen Ihre Angaben zusammen und übersetzen die dahinterliegenden Muster in einen zusammenhängenden Bericht.

Ihre biografischen Angaben zeigen mehrere Phasen, in denen Ihre Belastbarkeit gefordert war. Sie berichten von einem beruflichen Umbruch mit unsicherem Ausgang, von einer längeren Phase hoher Arbeitsbelastung sowie von einem einschneidenden Umzug in eine neue Stadt, in der Sie sich ein soziales Umfeld neu aufbauen mussten. Sie geben zudem an, in der Vergangenheit eine wichtige berufliche Enttäuschung verarbeitet zu haben. Insgesamt ergibt sich daraus eine biografische Ausgangslage, die Ihnen wiederholt abverlangt hat, sich auf veränderte Bedingungen einzustellen. Erkennbar ist, dass Sie aus diesen Erfahrungen ein solides Repertoire an Bewältigungsstrategien entwickelt haben, das Ihre heutige Belastbarkeit deutlich mitträgt.

Im Bereich Optimismus zeigt sich eine sehr positive Grundhaltung. Sie blicken überwiegend zuversichtlich auf zukünftige Entwicklungen, gehen davon aus, dass sich Schwierigkeiten mit der Zeit klären lassen, und können auch nach Rückschlägen vergleichsweise schnell wieder eine positive Perspektive einnehmen. Etwas verhaltener fällt Ihre Einschätzung aus, wenn es um sehr langfristige, schwer beeinflussbare Entwicklungen geht; hier zeigen Sie eine realistische Zurückhaltung statt unbegründeten Optimismus. Insgesamt bleibt Ihr Grundoptimismus jedoch eine klare Stärke.

[...] Die vollständige Auswertung – mit allen Dimensionen, der Einschätzung Ihrer strukturellen Fähigkeiten und der individuellen Gesamtempfehlung – erhalten Sie nach der Buchung Ihres persönlichen Checks.