



Arbeitsblatt

## LÖSUNGEN - TEST

Wie gut kannst du mit Problemen umgehen? Ein kurzer Test gibt Antwort auf diese Frage. Beurteile jede Aussage und entscheide, ob sie für dich stimmt oder nicht. Am Ende erhältst du eine Rückmeldung.

Den Stress-Test gibt's auch online unter: [feelok.de/test-loesungen/](https://feelok.de/test-loesungen/)



Ich wünsche mir ein bisschen mehr Durchhaltevermögen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Die Zukunft sieht für mich hoffnungsvoll aus.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich werde auch in Zukunft meine Probleme lösen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich habe keine Mühe mit meinen persönlichen Problemen umzugehen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich gehe meinen Problemen aus dem Weg.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich bin schnell überfordert.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht



Meine Probleme kann ich selber lösen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

Ich komme mit meinem Leben genauso gut zurecht wie Andere.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

In der Regel kann ich für mich selbst sorgen.

- Stimmt ganz
- Stimmt ziemlich
- Stimmt eher nicht
- Stimmt gar nicht

---

Weitere Arbeitsblätter auf *feelok* - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)



## AUSWERTUNG

Ich wünsche mir ein bisschen mehr Durchhaltevermögen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich bin schnell überfordert.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte
Ich werde auch in Zukunft meine Probleme lösen.	A= 1 Punkt B= 2 Punkte C= 3 Punkte D= 4 Punkte	Meine Probleme kann ich selbst lösen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Ich gehe meinen Problemen aus dem Weg.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich komme mit meinem Leben genauso gut zurecht wie Andere.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Die Zukunft sieht für mich hoffnungsvoll aus.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	Ich stehe mit beiden Beinen fest auf dem Boden.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt
Ich habe keine Mühe mit meinen persönlichen Problemen umzugehen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt	In der Regel kann ich für mich selbst sorgen.	A= 4 Punkte B= 3 Punkte C= 2 Punkte D= 1 Punkt

Zähle die Punkte zusammen!

Die Punkteskala zeigt dir an, wie du laut Test mit Problemem umgehen kannst.



## PUNKTESKALA

<p>0- 20 von 40 Punkten</p>	<p>Aufgrund deiner Antworten scheint es, als ob es dir schwer fällt mit Problemen umzugehen. Unterschätzt du dich vielleicht, wenn es darum geht, Lösungen zu finden? Bist du der Ansicht, dass dir Andere bei der Lösung deiner Probleme nicht helfen können? Vielleicht kommen dir Probleme manchmal grösser vor als was sie sind?</p> <p>Surfe in dieser Website und suche nach Informationen, die für dich relevant sind. Die Empfehlungen der Rubrik "<b>Selbstvertrauen</b>" (<a href="http://feelok.de/selbstvertrauen-aufpeppen/">feelok.de/selbstvertrauen-aufpeppen/</a>) könnten dich eventuell interessieren.</p> <p>Und sonst empfehlen wir dir, deine persönliche Situation anonym und kostenlos zu besprechen.</p> <p><b>Wichtige Adressen findest du hier: <a href="http://feelok.de/beratung/">feelok.de/beratung/</a></b></p>
<p>15 - 30 von 40 Punkten</p>	<p>Aufgrund deiner Antworten auf die Fragen, scheint es, als ob es hin und wieder Probleme gibt, mit denen du nicht klar kommst. Manchmal findest du aber auch Lösungen, um Schwierigkeiten zu bewältigen.</p> <p>Probleme gehören zum Alltag. Sie sind zwar unangenehm, aber auch eine Chance, um Erfahrungen zu sammeln, um zu lernen und so im Leben weiter zu kommen. Wahrscheinlich hast du selber die Erfahrung gemacht, dass es meistens für Probleme doch auch Lösungen gibt.</p>
<p>31 - 40 von 40 Punkten</p>	<p>Aufgrund deiner Antworten scheint es, als ob du Probleme sehr gut bewältigen kannst. Herausforderungen stellst du dich. Das bringt dich in deinem Leben weiter, verringert Ängste und Sorgen und erleichtert dir das Erreichen deiner Ziele.</p> <p>Mach weiter so!</p>

