

REDHABITS

devoted to solutions

Coaching & Consulting

Kurze Resilienzskala (KRS)

Ein wissenschaftlich fundiertes Freebie

Einleitung zur KRS

Die Kurze Resilienzskala (KRS) nach Chmitorz et al. (2018) misst die Fähigkeit, sich nach Belastungen schnell zu erholen.

Sie besteht aus sechs Aussagen, die auf einer Skala von 1 (stimme nicht zu) bis 5 (stimme zu) bewertet werden.

Die Skala ist wissenschaftlich validiert und eignet sich für Coaching, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.

Die sechs Aussagen der KRS

Bitte bewerten Sie die folgenden Aussagen auf einer Skala

von

1 (stimme nicht zu)

bis

5 (stimme zu):

Anleitung zur Auswertung

- Berechnen Sie den Durchschnitt Ihrer Bewertungen.
- Ein höherer Wert zeigt ein höheres Resilienzpotenzial.
- Werte zwischen 4 und 5 gelten als stark ausgeprägt.
- Werte unter 3 zeigen Entwicklungspotenzial.

Reflexionsimpuls

- Welche Aussage fiel Ihnen besonders leicht oder schwer?
- Welche inneren Ressourcen nutzen Sie in belastenden Situationen?
- Was könnten erste Schritte sein, um Ihre Resilienz gezielt zu stärken?

Jetzt Coaching starten

- Möchten Sie Ihr Resilienzprofil vertiefen und gezielt stärken?
- Buchen Sie ein individuelles Coaching unter www.redhabits.com
- Kontakt: mail@redhabits.com

www.redhabits.com
mail@redhabits.com
M. Perteneder, MBA

ÜBER REDHABITS

devoted to solutions

Was macht redhabits?

Redhabits unterstützt Menschen dabei, aus dem Denken ins Handeln zu kommen – durch alltagsnahe Impulse, psychologisch fundierte Methoden und eine klare Struktur. Der Fokus liegt auf Selbstführung, Resilienz und Selbstdisziplin, mit dem Ziel, nachhaltige Veränderung durch kleine, machbare Schritte zu ermöglichen.

Für wen ist redhabits da?

Für Menschen, die wissen, dass sie etwas verändern wollen – aber nicht wissen, wie sie anfangen sollen.

Für reflektierte Selbststarter, die sich selbst im Weg stehen.

Für Berufstätige, die sich mehr Klarheit, Struktur und innere Stärke wünschen.

Für alle, die nicht nur denken, sondern endlich handeln wollen.

REDHABITS

devoted to solutions

Coaching & Consulting