

Auswertung Wittener Ressourcenfragebogen (WIRF)

10.09.2023

Kontext	Dimension			
	Gesamtkontext	Handlungsregulation	Entspannung	Soziale Unterstützung
Alltagsleben	3,1	4,6	2,0	2,0
Krisenbewältigung	3,1	2,6	4,5	2,0
Aktuelle Probleme	2,5	2,2	3,3	2,0

0 trifft gar nicht zu, 1 trifft ganz selten zu, 2 trifft manchmal zu, 3 trifft häufig zu, 4 trifft meistens zu, 5 trifft völlig zu

Zu einer Zeit, **als es mir gut ging, habe ich den Alltag gemeistert**, indem ...

... ich mir bei anderen Rat geholt habe.	Trifft manchmal zu
... ich Aufgaben tatkräftig angepackt habe.	Trifft völlig zu
... ich mir Zeit für schöne Dinge (Hobbies, Interessen...) genommen habe, um neue Kraft zu schöpfen.	Trifft häufig zu
... ich mit anderen über meine Sorgen und Nöte gesprochen habe.	Trifft gar nicht zu
... ich mich nicht unterkriegen ließ.	Trifft völlig zu
... ich mich zeitweise durch etwas Schönes von meinen Pflichten abgelenkt habe (Kino, Essen gehen, bummeln...).	Trifft manchmal zu
... ich Menschen an meiner Seite hatte (Partner, Freunde, Verwandte...), die mich unterstützt haben.	Trifft meistens zu
... ich mir einen Überblick verschafft und das Wichtigste zuerst erledigt habe.	Trifft häufig zu
... ich mir Freizeitaktivitäten gesucht habe, die mir Spaß gemacht haben (Freunde, Sport, Hobbies...).	Trifft häufig zu
... ich es mir wert war, für mich und meine Zukunft zu kämpfen.	Trifft völlig zu
... ich zwischendurch Erholungspausen eingelegt habe (Mittagsschlaf, Spaziergang, Lesen...).	Trifft gar nicht zu
... ich manche Dinge mit Humor genommen habe.	Trifft völlig zu

Ich habe **früher eine schwierige Situation erfolgreich bewältigt**, indem ...

... ich Aufgaben tatkräftig angepackt habe.	Trifft völlig zu
---	------------------

... ich zwischendurch Erholungspausen eingelegt habe (Mittagsschlaf, Spaziergang, Lesen...).	Trifft völlig zu
... ich es mir wert war, für mich und meine Zukunft zu kämpfen.	Trifft ganz selten zu
... ich Menschen an meiner Seite hatte (Partner, Freunde, Verwandte...), die mich unterstützt haben.	Trifft ganz selten zu
... ich mich zeitweise durch etwas Schönes von meinen Pflichten abgelenkt habe (Kino, Essen gehen, bummeln...).	Trifft völlig zu
... ich mich nicht unterkriegen ließ.	Trifft ganz selten zu
... ich mit anderen über meine Sorgen und Nöte gesprochen habe.	Trifft meistens zu
... ich mir Zeit für schöne Dinge (Hobbies, Interessen...) genommen habe, um neue Kraft zu schöpfen.	Trifft häufig zu
... ich manche Dinge mit Humor genommen habe.	Trifft häufig zu
... ich mir bei anderen Rat geholt habe.	Trifft ganz selten zu
... ich mir Freizeitaktivitäten gesucht habe, die mir Spaß gemacht haben (Freunde, Sport, Hobbies...).	Trifft völlig zu
... ich mir einen Überblick verschafft und das Wichtigste zuerst erledigt habe.	Trifft häufig zu
Mit meinen <u>aktuellen Schwierigkeiten und Problemen</u> gehe ich um, indem ...	
... ich mich nicht unterkriegen lasse.	Trifft manchmal zu
... ich mir Zeit für schöne Dinge (Hobbies, Interessen...) nehme, um neue Kraft zu schöpfen.	Trifft meistens zu
... ich mir bei anderen Rat hole.	Trifft meistens zu
... ich Aufgaben tatkräftig anpacke.	Trifft ganz selten zu
... ich zwischendurch Erholungspausen einlege (Mittagsschlaf, Spaziergang, Lesen...).	Trifft manchmal zu
... ich es mir wert bin, für mich und meine Zukunft zu kämpfen.	Trifft häufig zu
... ich mit anderen über meine Sorgen und Nöte spreche.	Trifft manchmal zu
... ich mir einen Überblick verschaffe und das Wichtigste zuerst erledige.	Trifft ganz selten zu
... ich mir Freizeitaktivitäten suche, die mir Spaß machen (Freunde, Sport, Hobbies...).	Trifft völlig zu
... ich Menschen an meiner Seite habe (Partner, Freunde, Verwandte...), die mich unterstützen.	Trifft gar nicht zu
... ich manche Dinge mit Humor nehme.	Trifft meistens zu
... ich mich zeitweise durch etwas Schönes von meinen Pflichten ablenke (Kino, Essen gehen, bummeln...).	Trifft manchmal zu
Haben Sie den Eindruck, dass Sie durch die Befragung an Fähigkeiten, Stärken, Möglichkeiten etc. erinnert worden sind, die Sie schon fast vergessen hatten?	Nein