





KARIN MAURER  
Coaching mit Kopf, Herz & Hand

Auswertung:

**Mehr als 70 Punkte:**

Dich wirft so schnell nichts um. Du kannst mit den meisten Belastungen umgehen und bist den Anforderungen deines Lebens gewachsen. Manche Situationen erscheinen dir vielleicht als schwierig. Aber du bist in der Lage, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren und eine Lösung zu finden, die zu dir passen und dich weiterbringen.

**Zwischen 41 und 69 Punkten:**

Du hast eine durchschnittliche Widerstandskraft. Du findest meist Lösungen für deine Probleme, auch wenn diese dich mitunter viel Kraft kosten. Normalerweise findest du ohne fremde Hilfe wieder neuen Lebensmut und kannst wieder sicher auf den Beinen stehen.

**Weniger als 40 Punkte:**

Du bist wenig belastbar. Auftretende Probleme werden für dich oft zu einer ausgewachsenen Lebenskrise. Deine Resilienz ist nicht sehr groß. Um das Risiko für Depressionen, Burnout und körperliche Erkrankungen zu mindern und deine Lebenszufriedenheit zu erhöhen, solltest du aktives Stressmanagement betreiben und durchaus in Erwägung ziehen, auch beraterische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du sie brauchst.