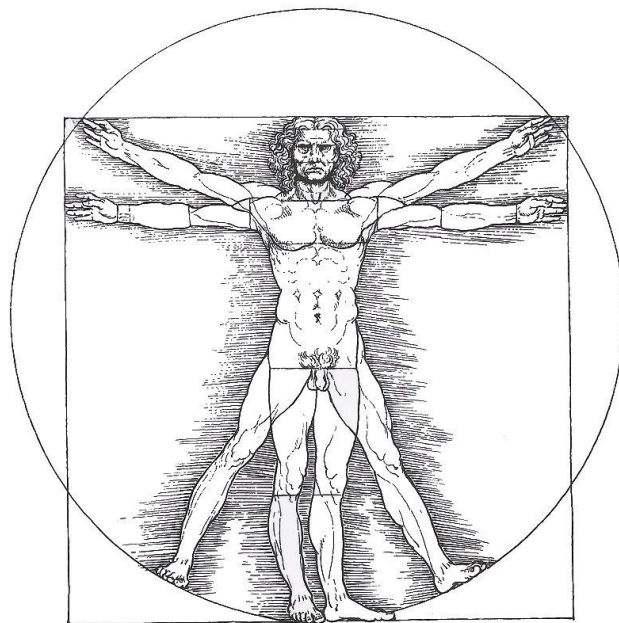


Dr. Lars Satow

Satow[®] Resilience Scale (SRS)

Test- und Skalendokumentation



Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch

Bitte mit folgender Quellenangabe zitieren:

Satow, L. (2026). Satow Resilience Scale (SRS): Test- und Skalendokumentation (ISBN:978-3-949416-08-8). Online verfügbar unter <https://www.drsatow.de/>

ISBN:978-3-949416-08-8

Die *Satow*[®] *Resilience Scale* (SRS) kann für nicht-kommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke unter der „Creative Commons BY NC ND Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) kostenlos genutzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Für andere Zwecke (Gutachten, Therapie, Coaching, Beratung) können über die Webseite des Autors (www.drsatow.de) entsprechende Lizenzen erworben und angefragt werden.

Mehr Informationen, alle Testunterlagen und Kontakt zum Autor: www.drsatow.de

Copyright © 2026 Dr. Lars Satow. Alle Rechte vorbehalten.

B5T[®], Psychomeda[®], Satow[®] sind eingetragene Marken von Dr. Lars Satow.

Über den Autor

Dr. Lars Satow studierte Psychologie an der Georg-August-Universität Göttingen und an der Freien Universität Berlin. Nach Abschluss seines Psychologie-Studiums promovierte er bei Prof. Dr. Ralf Schwarzer am Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie der Freien Universität Berlin. Neben seinem Psychologie-Diplom besitzt er ein Diplom (DAS) in Bildungsmanagement von der Universität St. Gallen sowie einen Master (M.A.) in Personalentwicklung von der Technischen Universität Kaiserslautern. Dr. Lars Satow hat mehrere bekannte Testverfahren entwickelt, darunter den Big-Five-Persönlichkeitstest (B5T®), das Stress- und Coping-Inventar (SCI) sowie die *Satow® Resilience Scale* (SRS).

www.drsatow.de

mail@drsatow.de

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG	5
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	6
3. TESTENTWICKLUNG, TESTFORMEN UND TESTMATERIALIEN	8
4. EINSATZGEBIETE, DURCHFÜHRUNG UND AUSWERTUNG	10
5. PSYCHOMETRISCHE ITEM- UND SKALENKENNWERTE	12
6. RELIABILITÄT UND SKALENKENNWERTE IN DER ÜBERSICHT	15
7. VALIDITÄT	16
8. ZUSAMMENFASSUNG	23
LITERATUR	24
BEISPIELPROFILE	26
SATOW® RESILIENCE SCALE (SRS, DEUTSCH)	27
SATOW® RESILIENCE SCALE (SRS, ENGLISH)	28
SATOW® RESILIENCE SCALE (SRS, ESPAÑOL)	29
SATOW® RESILIENCE SCALE (SRS, FRANÇAIS)	30
SATOW® RESILIENCE SCALE (SRS, ITALIANO)	31

1. Einführung

Die *Satow® Resilience Scale (SRS)* ist ein psychometrisches Verfahren mit 10 Items zur reliablen (Cronbach's $\alpha = .92$) und validen Erfassung von psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Das Verfahren wurde evidenzbasiert auf der Grundlage einer Meta-Analyse von Lee et al. (2013) entwickelt. Die Meta-Analyse, die mehr als 33 Studien mit mehr als 33.000 Teilnehmern zu Grunde liegen, belegt, dass es vor allem zwei Faktoren sind, die zur psychischen Widerstandsfähigkeit beitragen: A) Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten (Self Efficacy Beliefs) und B) positive, zuversichtliche Emotionen (Positive Affect). Beide Faktoren werden mit der *Satow® Resilience Scale (SRS)* zuverlässig und effizient gemessen.

Aufgrund der hohen Testgenauigkeit (Cronbach's $\alpha = .92$) kommt die *Satow® Resilience Scale (SRS)* nicht nur für Diagnostik und Einzelfallentscheidungen in Frage, sondern auch für die Therapieerfolgsmessung. Zahlreiche Therapiemodule zielen auf eine Förderung von positiver Affektivität (Zuversicht) und eine Stärkung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen ab.

Die *Satow® Resilience Scale (SRS)* ist auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch verfügbar und liegt zudem auch als Kurzform (SRS-SF) mit 6 Items vor (Cronbach's $\alpha = .88$).

Die *Satow® Resilience Scale (SRS)* kann für nicht-kommerzielle Forschungs- und Unterrichtszwecke unter der „Creative Commons BY NC ND Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International“ Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>) kostenlos genutzt werden. Dazu zählt insbesondere der Einsatz im Rahmen von studentischen Abschlussarbeiten und universitären Forschungsprojekten. Für andere Zwecke (Gutachten, Therapie, Coaching, Beratung) können über die Webseite des Autors (www.dr.satow.de) entsprechende Lizenzen erworben oder angefragt werden.

Die vorliegende Test- und Skaldokumentation dokumentiert die wichtigsten psychometrischen Kennwerte der *Satow® Resilience Scale (SRS)*. Das zusätzlich verfügbare Testmanual beschreibt leicht verständlich Durchführung, Auswertung und Interpretation des Verfahrens. Zudem enthält es die geschlechts- und altersspezifischen Normen. Die ebenfalls verfügbare Excel-Auswertungshilfe ermöglicht eine schnelle, automatisierte Berechnung und Darstellung der Ergebnisse. Alle Testmaterialien können über die Webseite des Autors (www.dr.satow.de) bezogen werden.

2. Theoretischer Hintergrund

Resilienz (Widerstandsfähigkeit) ist heute ein vielbeachteter und viel diskutierter Begriff. Allgemein wird darunter die Fähigkeit von Personen verstanden, sich von Rückschlägen schnell zu erholen (Smith et al, 2008), trotz schwieriger Umstände (Armut, Krankheit) und widriger Ereignisse (Mobbing, Trauma, Kriege) zuversichtlich zu bleiben und ein glückliches (und normales) Leben führen zu können (Herrman et al, 2011). Resilienz-Trainings umfassen dementsprechend oft Module zu Stressresistenz, dem Umgang mit Traumata und psychologischer Selbsthilfe (vgl. Böhme et al, 2012, Vanhove et al 2016) und die Förderung von Resilienz wird oftmals als Ziel von therapeutischen Interventionen angesehen (Herrman et al, 2011) – insbesondere weil Resilienz mit zahlreichen Indikatoren der mentalen Gesundheit korreliert ist, wie z.B. mit Lebenszufriedenheit, Depression und Ängstlichkeit (Hu et al, 2015). Darüber hinaus finden sich in großen Metaanalysen Zusammenhänge mit den Big- Five-Persönlichkeitsdimensionen: Während emotionale Instabilität (Neurotizismus) mit verminderter psychischer Widerstandskraft einhergeht, weisen extravertierte und gewissenhafte Personen häufig eine überdurchschnittliche Resilienz auf (Oshio et al, 2018).

Allerdings gibt es bis heute keine allgemein anerkannte Operationalisierung von Resilienz (Liu, 2020). Die meisten Instrumente zur Erfassung von Resilienz wurden nicht theorie- oder evidenzbasiert konstruiert. Oftmals handelt es sich bei den gängigen Verfahren lediglich um lose Sammlungen von Items, die mit Hilfe einer Faktorenanalyse im Nachhinein (explorativ) gruppiert wurden (Connor & Davidson, 2003). Oder sie enthalten Items, wie z.B. „Ich mag mich“ oder „Es ist mir wichtig, an vielen Dingen interessiert zu bleiben“ (Schumacher et al., 2005), die augenscheinlich kaum etwas mit dem eigentliche Konstrukt zu tun haben (fehlende inhaltliche Validität). Andere Skalen erfassen eher das Ergebnis von Resilienz, wie z.B. „I tend to bounce back quickly after hard times“ (Smith et al., 2008) jedoch nicht die der Resilienz zugrundeliegenden Faktoren.

Ein Beispiel für ein bekanntes Verfahren, dem lediglich eine lose Sammlung von Items zu Grund liegt, ist die Connor-Davidson Resilience Scale (Connor & Davidson, 2003). Der Skala umfasst 25 Items, die unterschiedlichen Quellen entnommen und nachträglich (explorativ) fünf Faktoren zugeordnet wurden. Der erste und wichtigste Faktor umfasst vor allem Items zu Zielstrebigkeit („You work to attain your goals“, „When things look hopeless, I don't give up“, „You can achieve your goals“) – der inhaltliche Bezug zu Resilienz bleibt dabei jedoch weitgehend unklar.

Eine Meta-Analyse (Lee et al., 2013), der mehr als 33 Studien mit mehr als 33.000 Teilnehmern zu Grund liegen, belegt hingegen, dass es vor allem zwei Faktoren sind, die zur Widerstandsfähigkeit beitragen:

- A) Self-Efficacy Beliefs (SE): Der Glaube in die eigenen Fähigkeiten
- B) Positive Affect (PA): Eine positive, zuversichtliche emotionale Grundstimmung

Diese beiden Faktoren wiesen in der Meta-Analyse eine deutliche höhere Effektstärke als alle anderen untersuchten Variablen auf. Beide Faktoren sind in der Literatur detailliert beschrieben und sollen an dieser Stelle daher nur in aller Kürze wiedergegeben werden.

Das Konzept der *Self Efficacy Beliefs* (dt. *Selbstwirksamkeitsüberzeugung*) wurde von dem bekannten Sozialpsychologen Albert Bandura eingeführt. Gemeint ist damit eine Kognition, nämlich die

Überzeugung bzw. der Glaube an die eigenen Fähigkeiten. In zahlreichen Studien konnte Bandura belegen, dass sich Menschen, die von Ihren Fähigkeiten überzeugt sind, mehr vornehmen, härter arbeiten, Dinge eher zu Ende bringen und am Ende dadurch auch erfolgreicher sind – ganz unabhängig davon, wie ausgeprägt ihre Fähigkeiten tatsächlich sind. Zudem konnte Bandura zeigen, dass der Glaube in die eigenen Fähigkeiten gezielt aufgebaut werden kann, z.B. über Modellieren und spezielle Trainings.

Positive Affect (PA, dt. positive Affektivität) bezeichnet demgegenüber eine Emotion, nämlich eine positive, energetische Gefühlslage oder Grundstimmung (Watson et al, 1988, 1994), die in Bezug auf Resilienz am besten mit Zuversicht angesichts schwieriger Situationen beschrieben werden kann. Es gibt zahlreiche Studien, die belegen, dass eine positive, zuversichtliche Gefühlslage die Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen kann - von einem reduzierten Risiko für Schlaganfälle bis hin zu einer geringen Sterblichkeit, insbesondere auch bei älteren Menschen (Pressman et al, 2019). Es gab bisher allerdings kein Verfahren, um diese positive Grundstimmung einfach und schnell zu messen. Meistens wird das PANAS-Verfahren eingesetzt, das jedoch lediglich auf einer Reihe von Adjektiven beruht, und keinen Bezug zur Resilienz aufweist.

Mit der *Satow® Resilience Scale* (SRS) liegt erstmals ein Verfahren vor, das theoriegeleitet und evidenzbasiert die beiden Faktoren misst, die der psychischen Widerstandsfähigkeit zu Grunde liegen: Self Efficacy Beliefs (SE) und Positive Affect (PA). Bei dem ersten Faktor handelt es sich um eine Kognition (Überzeugung), bei dem zweiten um eine Emotion (Grundstimmung).

3. Testentwicklung, Testformen und Testmaterialien

Die *Satow® Resilience Scale* (SRS) wurde mit dem Ziel entwickelt, die beiden Resilienz-Faktoren mit der höchsten Evidenz „Self-Efficacy“ (SE) und „Positive Affect“ (PA) reliable und effizient zu erfassen. Dazu wurde ein Item-Pool mit mehr als 30 Fragen und Aussagen neu konstruiert und an mehreren Stichproben erprobt. Die Items wurden so formuliert, dass sie entweder den Glauben in die eigenen Fähigkeiten zum Ausdruck bringen oder die Zuversicht angesichts von Schwierigkeiten.

Beispielitems lauten:

Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten. (SE)

Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn. (PA)

Beantwortet werden die Aussagen auf einer vierstufigen Likert-Skala:

- 1) Trifft gar nicht zu
- 2) Trifft eher nicht zu
- 3) Trifft eher zu
- 4) Trifft genau zu

Die vierstufigen Likert-Skala bietet nicht nur den Vorteil, dass sie sich schnell beantworten lässt, sondern wirkt auch der Tendenz zur Mitte entgegen. Die Teilnehmer müssen sich zwischen Zustimmung und Ablehnung entscheiden, da es keine mittlere Kategorie gibt. Mittlere Kategorien werden von Teilnehmern oft gewählt, um nichts über sich preiszugeben oder um sich unauffälliger darzustellen. Dem wird mit der vierstufigen Skala entgegengewirkt (vgl. Garland, 1991). Ebenso wirkt die vierstufige Likert-Skala einer künstlichen Ausbreitung der Varianz entgegen (Chang, 1994).

Testformen und Struktur

Die *Satow® Resilience Scale* (SRS) liegt in zwei Testformen vor:

Langform mit 10 Items und zwei Sub-Skalen. Für die reliable und valide Beurteilung der Resilienz einer Person.

- Sub-Skala „Self-Efficacy“ (SE, dt. Selbstwirksamkeitsüberzeugung) basierend auf 5 Items
- Sub-Skala „Positive Affect“ (PA dt. Positive Affektivität) basierend auf 5 Items
- Resilienz Gesamtscore (SRS) basierend auf 10 Items

Kurzform mit 6 Items ohne Sub-Skalen: Insbesondere für Screenings und Forschungsstudien.

- Resilienz Gesamtscore (SRS-SF) basierend auf 6 Items

Die Fragebogen befinden sich im Anhang dieser Dokumentation.

Testmaterialien

Für die *Satow® Resilience Scale (SRS)* sind folgende Testunterlagen verfügbar:

Test- und Skaldokumentation: Die vorliegende Test- und Skaldokumentation dokumentiert alle Test- und Skalenkennwerte zu Reliabilität und Validität.

Testmanual mit Normen: Das Testmanual beschreibt Durchführung, Auswertung und Interpretation des Verfahrens. Zudem enthält es die geschlechtsspezifischen Normen.

Excel-Auswertungshilfe: Die Excel-Auswertungshilfe ermöglicht die schnelle Auswertung eines Testbogens. Normwerte und Vertrauensintervalle werden automatisch berechnet.

Testbogen: Testbogen sind auf Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch verfügbar.

Profil-Vorlage: Die Profil-Vorlage dient der Darstellung der Ergebnisse als Profil. Die Normwerte können dazu in die Profil-Vorlage übertragen werden.

Alle Unterlagen können über die Webseite des Autors (www.drsatow.de) bezogen werden.

4. Einsatzgebiete, Durchführung und Auswertung

Die *Satow® Resilience Skale* (SRS) wurde als wissenschaftliches Forschungs- und Screeningverfahren entwickelt. Jede darüber hinausgehende Anwendung ist vom jeweiligen Testleiter unter Berücksichtigung von Fragestellung und Zielgruppe sorgfältig abzuwägen. Aufgrund der sehr hohen Reliabilität (Cronbach's $\alpha = .92$) kommt die *Satow® Resilience Skale* (SRS) auch für wichtige Einzelfallentscheidungen in Frage. Ebenso kommt die *Satow® Resilience Skale* (SRS) zur Messung des Therapieerfolgs in Frage.

Des Weiteren gelten für die *Satow® Resilience Skale* (SRS) die folgenden Anwendungsvoraussetzungen:

- Der Test darf nur bei Personen ab 16 Jahren zur Anwendung kommen.
- Instruktion, Test-Items und Antwort-Skalen dürfen nicht verändert werden.
- Die Testteilnehmer sind vor der Durchführung über Sinn und Zweck der Testdurchführung sowie über den Umgang mit ihren Daten aufzuklären.
- Es gibt kein Zeitlimit bei der Beantwortung. In der Regel benötigen Teilnehmer jedoch nicht mehr als 5 Minuten für die Bearbeitung.
- Der Test darf nur von qualifizierten Personen ausgewertet und interpretiert werden.

Auswertung

Auswertung und Interpretation der *Satow® Resilience Skale* (SRS) sind ausführlich im Testmanual (Satow, 2026) beschrieben. Um Fehler zu vermeiden, sollte die Auswertung in der Regel mit der Excel-Auswertungshilfe erfolgen. Ein weiterer Vorteil der Excel-Auswertungshilfe besteht in der Berechnung von Vertrauensintervallen. Excel-Auswertungshilfe und Testmanual sind auf der Webseite des Autors (www.drsatow.de) erhältlich. Im Folgenden wird die Auswertung daher nur in aller Kürze beschrieben.

1. Codierung der Antworten

Im ersten Schritt werden die Antworten pro Item kodiert, wobei die Antworten wie folgt in Rohpunkte umgerechnet werden:

1) Trifft gar nicht zu → 1 Punkt

2) Trifft eher nicht zu → 2 Punkte

3) Trifft eher zu → 3 Punkte

4) Trifft genau zu → 4 Punkte

2. Aufsummieren der Rohwerte

Im zweiten Schritt werden die Rohpunkte pro Subskala (SRS-SE, SRS-PA) und Gesamtskala (SRS) aufsummiert. Pro Subskala kann maximal ein fehlender Wert durch den gerundeten Mittelwert der Subskala ersetzt werden. Es ergeben sich die in Tabelle 1 dargestellten aufsummierten minimalen und maximalen Rohpunkte pro Skala. Bevor die Rohpunkte in Normen umgerechnet werden, sollte sorgfältig geprüft werden, dass die Werte innerhalb der Minima und Maximal liegen.

Tabelle 1. Minimale und maximale Rohpunkte pro Skala

Skala	Anzahl Items	Minimale Ruhpunkte	Maximale Rohpunkte
<i>Satow® Resilience Scale (SRS)</i>	10	10	40
<i>Satow® Resilience Scale Kurzform (SRS-SF)</i>	6	6	24
Subskala Selbstwirksamkeit (SE)	5	5	20
Subskala Positive Affektivität (PA)	5	5	20

3. Umrechnen in Normwerte

Die pro Skala aufsummierten Rohpunkte können mit Hilfe der Normtabellen (siehe Testmanual) in Stanine-Werte und T-Werte umgerechnet werden. Das Testmanual enthält zudem eine Schritt-für-Schritt Anleitung für Auswertung und Interpretation. Mit der Excel-Auswertungshilfe kann die Auswertung und die Berechnung von Vertrauensintervallen automatisch durchgeführt werden. Sowohl das Testmanual als auch die Excel-Auswertungshilfe können über die Webseite des Autors bezogen (www.drsatow.de) werden.

4. Interpretation der Normwerte

Im letzte Schritt erfolgt die Interpretation der Normwerte. Die Rohpunkte selbst sollten nicht interpretiert werden. Die Interpretation der Normwerte sollte unter Berücksichtigung der Standardmessfehler und Vertrauensintervalle erfolgen, die mit Hilfe des Excel-Auswertungshilfe automatisch berechnet werden können.

5. Psychometrische Item- und Skalenkennwerte

Im Folgenden werden die wichtigsten psychometrischen Item- und Skalenkennwerte dargestellt. Alle Analysen wurden mit dem Statistik-Programm R (Version 4.5.1, 2025) durchgeführt (www.r-project.org).

Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe zur Ermittlung der psychometrischen Kennwerte wurde im Jahr 2025 mit Hilfe des Psychologie-Portals Psychomeda® erhoben, auf dem die *Satow® Resilience Skale* (SRS) als kostenloser und anonymer Online-Selbsttest angeboten wird. Alle Besucher des Portals können an dem Test teilnehmen. Dabei werden vor dem Test relevante demographische Daten erfasst. Direkt nach dem letzten Test-Item wird das Testergebnis mit ausführlichen Erläuterungen angezeigt. Aufgrund der Darbietung als Selbsttest mit ausführlichem Ergebnisbericht ist davon auszugehen, dass die meisten Teilnehmer den Test wahrheitsgemäß beantworten, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten. Zudem werden die Teilnehmer gefragt, ob sie den Test nur ausprobieren oder wahrheitsgemäß beantworten wollen. Teilnehmer wurden von den weiteren Analysen ausgeschlossen, wenn sie angaben, den Test nur ausprobieren zu wollen. Ebenso wurden Teilnehmer ausgeschlossen, die an dem Test schon mehrmals teilgenommen hatten.

Insgesamt umfasst der finale Datensatz 1 783 Personen (weiblich: $n = 1163$), von denen die meisten Personen zwischen 20 und 50 Jahre alt sind. Für die Berechnung der Normen wurde aus der Stichprobe durch das Quotenverfahren eine repräsentative Normstichprobe gebildet, die in wesentlichen Merkmalen (Geschlecht, Alter, Schulbildung, Berufsstatus) der Bevölkerung der Bundesrepublik Deutschland entspricht.

Reliabilität und Trennschärfen für die Satow® Resilience Scale (SRS)

Zu dem wichtigsten psychometrischen Kennwert zählt die Reliabilität (Testgenauigkeit) einer Skala. Sie stellt zugleich die Obergrenze für die Validität dar. Die Reliabilität kann mit unterschiedlichen statistischen Verfahren ermittelt werden, am gebräuchlichsten ist jedoch Cronbach's α . Cronbach's α kann Werte zwischen 0 und 1 einnehmen. Der Wert nähert sich 1 an, wenn eine Skala keinen Messfehler aufweist und eine wiederholte oder parallele Messung zu demselben Ergebnis führt. In der wissenschaftlichen Praxis sind Werte für Cronbach's $\alpha > .80$ als gut anzusehen. Für wichtige Einzelfallentscheidungen sollte die Reliabilität eines Verfahrens über .90 betragen (vgl. Evers, 2015). Auf Item-Ebene sind die Trennschärfen von Bedeutung. Die Trennschärfe gibt an, inwieweit ein Item zur Testgenauigkeit seiner Skala beiträgt.

Die *Satow® Resilience Skale* (SRS) erreicht mit insgesamt 10 Items einen sehr guten Wert für die Reliabilität (Cronbach's Alpha = .92). Auch die Trennschärfen der einzelnen Items können durchweg überzeugen (Tabelle 2). Die beiden Items mit der höchsten Trennschärfe lauten: „Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten“ ($r_{it} = .77$) und „Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn“ ($r_{it} = .77$).

Diese beiden Items mit der höchsten Trennschärfe verdeutlichen, dass die Skala gleichermaßen die Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Kognition) als auch die positive Affektivität (Emotion) erfasst.

Tabelle 2. Psychometrische Kennwerte für die Satow® Resilience Scale (SRS)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
SE1	Egal wie schlimm es auch wird, ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen.	3.0	0.73	0.75
SE2	Wenn es hart auf hart kommt, weiß ich mir selbst zu helfen.	3.1	0.73	0.69
SE3	Egal was kommt, ich finde eine Lösung.	3.1	0.67	0.70
SE4	Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten.	2.9	0.77	0.77
SE5	Ich kann mich auf meine Fähigkeiten in jeder Situation verlassen.	2.9	0.72	0.75
PA1	Auch wenn etwas über lange Zeit schlecht läuft, verliere ich meine Zuversicht nicht.	2.6	0.79	0.73
PA2	Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn.	2.8	0.82	0.77
PA3	Auch wenn ich große Fehler mache, bleibe ich zuversichtlich.	2.6	0.84	0.73
PA4	Ich sehe Schwierigkeiten als positive Herausforderung an.	2.5	0.85	0.68
PA5	Bei Schwierigkeiten konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	2.6	0.80	0.69

Cronbach's Alpha = .92

Sub-Skala „Selbstwirksamkeitsüberzeugung“ (SRS-SE)

Die Sub-Skala zur Messung der Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Self Efficacy Beliefs, SE) erreicht mit fünf Items ebenfalls sehr gute Werte für Reliabilität (Cronbach's $\alpha = .88$) und Trennschärfen (Tabelle 3). Die beiden Items mit den höchsten Trennschärfen lautet „Egal wie schlimm es auch wird, ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen“ ($r_{it} = .81$) und „Ich kann mich auf meine Fähigkeiten in jeder Situation verlassen“ ($r_{it} = .81$).

Tabelle 3. Psychometrische Kennwerte für die Sub-Skala „Self Efficacy Beliefs“ (SRS-SE)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
SE1	Egal wie schlimm es auch wird, ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen.	3.0	0.73	0.81
SE2	Wenn es hart auf hart kommt, weiß ich mir selbst zu helfen.	3.1	0.73	0.72
SE3	Egal was kommt, ich finde eine Lösung.	3.1	0.67	0.69
SE4	Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten.	2.9	0.77	0.76
SE5	Ich kann mich auf meine Fähigkeiten in jeder Situation verlassen.	2.9	0.72	0.81

Cronbach's Alpha = .88

Sub-Skala „Positive Affect“ (SRS-PA)

Die Sub-Skala positive Affektivität (Positive Affect, PA) erreicht mit fünf Items angesichts ihrer Kürze ebenfalls einen guten Wert für die Genauigkeit (Cronbach's $\alpha = .87$; Tabelle 4). Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet „Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn“ ($r_{it} = .81$).

Tabelle 4. Psychometrische Kennwerte für die Sub-Skala „Positive Affektivität“ (SRS-PA)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
PA1	Auch wenn etwas über lange Zeit schlecht läuft, verliere ich meine Zuversicht nicht.	2.6	0.79	0.77
PA2	Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn.	2.8	0.82	0.81
PA3	Auch wenn ich große Fehler mache, bleibe ich zuversichtlich.	2.6	0.84	0.72
PA4	Ich sehe Schwierigkeiten als positive Herausforderung an.	2.5	0.85	0.70
PA5	Bei Schwierigkeiten konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	2.6	0.80	0.75

Cronbach's Alpha = .87

Reliabilität und Trennschärfen der Kurzform (SRS-SF)

Für schnelle Screenings kann die Kurzform der *Satow® Resilience Scale* (SRS-SF) verwendet werden. Diese umfasst 6 Items und erreicht eine Reliabilität von Cronbach's $\alpha = .88$ (Tabelle 5). Eine Unterteilung in Sub-Skalen ist bei der Kurzform nicht vorgesehen. Das Item mit der höchsten Trennschärfe lautet „Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten“ ($r_{it} = .77$).

Tabelle 5. Psychometrische Kennwerte für die Satow® Resilience Scale Kurzform (SRS-SF)

Itemnr.	Item	Mittelwert	SD	Trennschärfe
SE1	Egal wie schlimm es auch wird, ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen.	3.0	0.73	0.76
SE4	Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten.	2.9	0.77	0.77
SE5	Ich kann mich auf meine Fähigkeiten in jeder Situation verlassen.	2.9	0.72	0.76
PA1	Auch wenn etwas über lange Zeit schlecht läuft, verliere ich meine Zuversicht nicht.	2.6	0.79	0.71
PA2	Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn.	2.8	0.82	0.74
PA3	Auch wenn ich große Fehler mache, bleibe ich zuversichtlich.	2.6	0.84	0.73

Cronbach's Alpha = .88

6. Reliabilität und Skalenkennwerte in der Übersicht

Tabelle 6 können die psychometrischen Skalenkennwerte in der Übersicht entnommen werden. Die Langform der *Satow® Resilience Scale (SRS)* erreicht mit nur 10 Items einen sehr guten Wert für die Testgenauigkeit (Cronbach's $\alpha = .92$) und kommt damit auch für wichtige Einzelfallentscheidungen in Betracht. Für schnelle Screenings kann die Kurzform (SDS-SF) eingesetzt werden (Cronbach's $\alpha = .88$). Die Reliabilität der Sub-Skalen bewegt sich zwischen Cronbach's $\alpha = .87$ und Cronbach's $\alpha = .88$.

Tabelle 6. Psychometrische Kennwerte der SRS-Skalen in der Übersicht

Skala	Items	M	SD	Median	Min	Max	Cronbach's Alpha	S _e
Satow® Resilience Scale (SRS)	10	28.16	5.86	29	10	40	.92	1.66
Satow® Resilience Scale Kurzform (SRS-SF)	6	16.75	3.72	17	6	24	.88	1.29
Sub-Skalen								
Self-Efficacy (SRS-SE)	5	15.04	2.98	15	5	20	.88	1.03
Positive Affect (SRS-PA)	5	13.13	3.33	13	5	20	.87	1.20

7. Validität

Faktorielle Validität

Zur Überprüfung der faktoriellen Validität der *Satow® Resilience Scale* (SRS) wurde eine konfirmatorische Faktorenanalyse (CFA) durchgeführt, bei der jedes Item genau einer Sub-Skala zugeordnet ist. Anders als die explorative Faktorenanalyse, die Faktoren erst im Nachhinein aufdeckt, überprüft die konfirmatorische Faktorenanalyse ein vorab definiertes Modell. Die konfirmatorische Faktorenanalyse gilt daher als eine deutlich strengere Prüfung der theoretischen Annahmen.

Das Modell erreichte auf Anhieb einen sehr guten Fit (CFI = .99; RMSEA = .02; SRMR = .03) und bestätigt damit die faktorielle Validität der *Satow® Resilience Scale* (SRS). Die Faktorladungen für dieses Modell sind in Tabelle 7 dargestellt. Ebenso bestätigt die CFA die Reliabilität der Sub-Skalen. Beide Sub-Skalen erreichen sehr gute Werte für die *Composite Reliability* (CR), die nahe an den Schätzungen für Cronbach's α liegen.

Tabelle 7. Faktorladungen und Composite Reliability der SRS-Skalen

	SRS-SE	SRS-PA
Composite Reliability (CR)	.87	.87
SE1	0.77	
SE2	0.72	
SE3	0.73	
SE4	0.81	
SE5	0.77	
PA1		0.77
PA2		0.81
PA3		0.77
PA4		0.72
PA5		0.72

Anmerkungen: SRS-SE: Sub-Skala „Self Efficacy“;

SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

Interskalen-Korrelation

Die Interskalen-Korrelationen (Tabelle 8) zeigen die erwarteten hohen Zusammenhänge zwischen der *Satow® Resilience Scale* (SDS) und ihren beiden Sub-Skalen „Self-Efficacy“ ($r = .92$) und „Positive Affect“ ($r = .94$). Die Sub-Skalen sind untereinander hingegen deutlich geringer korreliert ($r = .72$), was die Annahme unterstützt, dass mit den beiden Sub-Skalen jeweils unterschiedliche Aspekte der Resilienz erfasst werden. Die *Satow® Resilience Scale* (SRS) ist mit ihrer Kurzform zu $r = .97$ korreliert, so dass statt der Langform für schnelle Screenings auch die Kurzform eingesetzt werden kann – eine Differenzierung nach den beiden Faktoren „Self Efficacy“ und „Positive Affect“ ist dann allerdings nicht mehr möglich.

Tabelle 8. Interskalen-Korrelation

	SRS	SRS-SF	SRS-SE	SRS-PA
SRS	1.00			
SRS-SF	.97	1.00		
SRS-SE	.92	0.91	1.00	
SRS-PA	.94	0.90	0.72	1.00

Anmerkung: Alle Korrelation sind hoch signifikant ($p < .01$). SRS: Satow® Resilience Scale; SRS-SF: Satow® Resilience Scale Kurzform; SRS-SE: Sub-Skala „Self Efficacy“; SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

Prognostische Validität

Resilienz sollte sich insbesondere in einem besseren Umgang mit Stress bemerkbar machen. Aus diesem Grund, wurden die Zusammenhänge zwischen der *Satow® Resilience Scale* (SDS) und den Coping-Strategien aus dem Stress- und Coping-Inventar (SCI) untersucht (Satow, 2024). Das SCI ist ein wissenschaftliches Standardverfahren zur zuverlässigen und effizienten Messung von Stressbelastung, Stresssymptomen und Stressbewältigung (Coping).

Einfluss auf den Umgang mit Stress

Die Korrelationen mit den Coping-Strategien des SCI belegen die erwartungsgemäßen Zusammenhänge (Tabelle 9): Self-Efficacy (SRS-SE) geht mit einer aktiven Problembewältigung ($r = .27$) einher, während Positive Affect (SRS-PA) mit Sozialer Unterstützung ($r = .32$) und Religiosität korreliert ($r = .39$) ist.

Tabelle 9. Korrelation mit Stressbewältigung

	COPE_ACT	COPE_SUP	COPE_REL
SRS	0.25	0.33	0.35
SRS-SF	0.24	0.31	0.33
SRS-SE	0.27	0.29	0.25
SRS-PA	0.20	0.32	0.39

Anmerkung: Alle Korrelation sind hoch signifikant ($p < .01$).

SRS: Satow Resilience Scale, SDS-SF: Satow Resilience Scale Kurzform,
SRS-SE: Sub-Skala „Self-Efficacy“, SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

Genauer lassen sich Zusammenhänge und ihre Richtung mittels eines Strukturgleichungsmodells untersuchen. Das Modell (Abbildung 1) erreichte auf Anhieb einen sehr guten Fit (CFI = 0.99; RMSEA = 0.02; SRMR = 0.03) und bestätigt die Annahme, dass die Resilienz einen signifikanten Einfluss auf den Umgang mit Stress ausübt. Dabei führt Self-Efficacy (SE) vor allem zu mehr aktiver Problembewältigung, während Positive Affect (PA) die Suche nach sozialer Unterstützung fördert und eng mit Religiosität verknüpft ist.

Insgesamt belegt das Modell die prognostische Validität für die *Satow® Resilience Scale* (SDS). Die Resilienzfaktoren Self-Efficacy (SRS-SE) und Positive Affect (SRS-PA) gemessen mit der *Satow® Resilience Scale* (SDS) fördern signifikant einen besseren Umgang mit Stress.

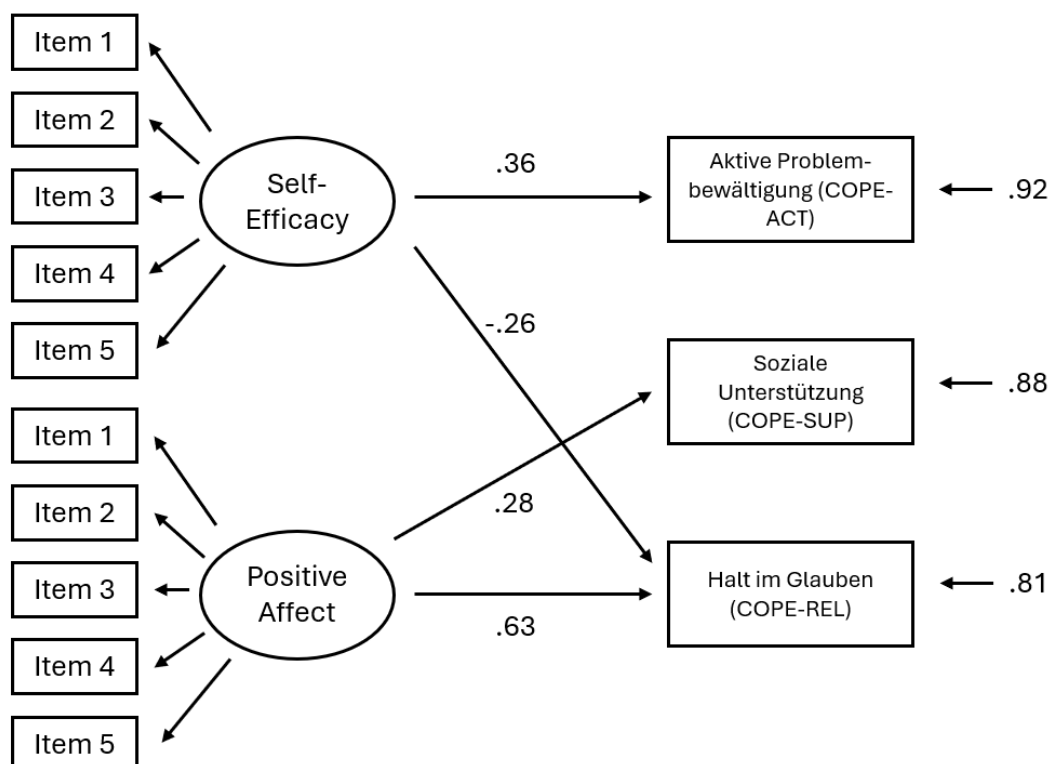


Abbildung 1. Die Abbildung zeigt eine vereinfachte Darstellung des Modells. Zur besseren Verständlichkeit sind nur die signifikanten Pfade dargestellt.

Zusammenhang mit Geschlecht und Alter

Neben den Einfluss auf den Umgang mit Stress, sollte Resilienz auch mit Beruf und Einkommen zusammenhängen. Hier ist insbesondere zu erwarten, dass Selbständige ein höheres Maß an Resilienz aufweisen und dies sollte sich auch im Einkommen widerspiegeln. Die Stärke des Effekts sollte idealerweise größer ausfallen als beispielsweise die Effekte von Geschlecht und Alter. Daher werden im Folgenden zunächst diese Effekte berichtet. Für die *Satow® Resilience Scale (SRS)* finden sich nur geringe (Cohen's $f < 0.10$) Geschlechtsunterschiede. Vor allem der Resilienzfaktor Self Efficacy (SRS-SE) ist für männliche Personen ausgeprägter (Tabelle 10).

Tabelle 10. Geschlechtsunterschiede

	<i>Männlich</i>	<i>Weiblich</i>	<i>Divers</i>	<i>F</i>	<i>Cohen's f</i>
SRS	28.77	27.91	25.83	6.633**	0.09
SRS-SF	17.20	16.55	15.45	7.746**	0.09
SRS-SE	15.43	14.86	14.24	8.364**	0.10
SRS-PA	13.34	13.05	11.59	4.647**	0.07

Anmerkung: ** $p < .01$; * $p < .05$; SRS: Satow Resilience Scale, SRS-SF: Satow Resilience Scale Kurzform, SRS-SE: Sub-Skala „Self-Efficacy“, SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

Für das Alter findet sich ein linearer Trend (Abbildung 2): Die Resilienz nimmt mit dem Alter zu. Dieser Effekt ist wiederum für den Resilienzfaktor Self Efficacy (SRS-SE) am ausgeprägtesten. Insgesamt ist der Effekt des Alters eher als gering zu bezeichnen (Tabelle 11).

Tabelle 11. Altersunterschiede

	<i>Jünger als 20 Jahre</i>	<i>20 bis 30 Jahre</i>	<i>31 bis 40 Jahre</i>	<i>41 bis 50 Jahre</i>	<i>älter als 50 Jahre</i>	<i>F</i>	<i>Cohen's f</i>
SRS	26.34	27.45	28.44	28.62	29.1	9.807**	0.15
SRS-SF	15.71	16.3	16.86	17.03	17.33	8.631**	0.14
SRS-SE	14.07	14.67	15.24	15.36	15.42	10.1**	0.15
SRS-PA	12.28	12.79	13.2	13.26	13.67	7.416**	0.13

Anmerkung: ** $p < .01$; * $p < .05$; SRS: Satow Resilience Scale, SRS-SF: Satow Resilience Scale Kurzform, SRS-SE: Sub-Skala „Self-Efficacy“, SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

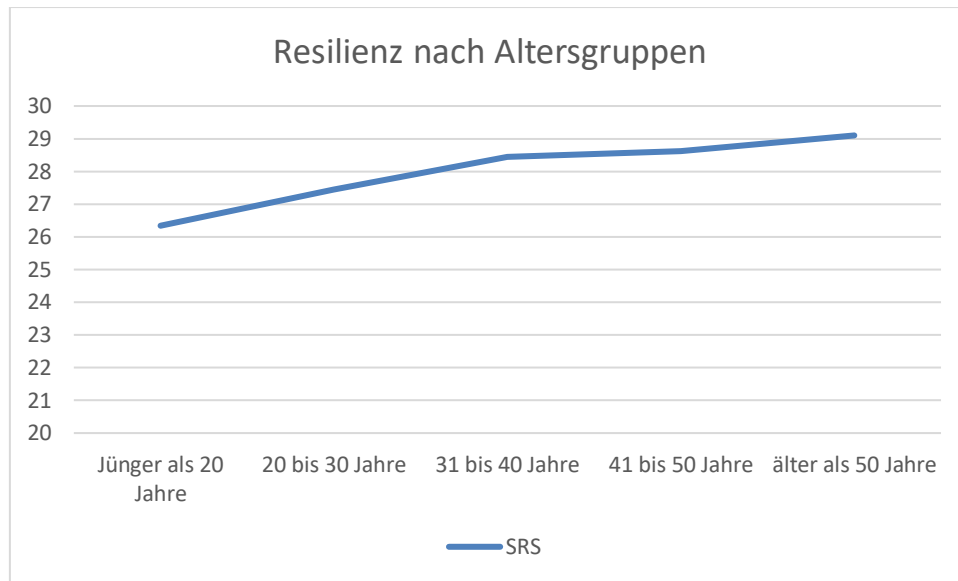


Abbildung 2. Resilienz nach Altersgruppen.

Zusammenhang mit Berufstätigkeit

Wie eingangs erwähnt sollte die Resilienz einen Einfluss auf die Berufswahl ausüben: So ist zu erwarten, dass sich vor allem besonders resiliente Personen für eine Selbständigkeit entscheiden. Für arbeitssuchende Personen sollte die Resilienz abnehmen – und auch für Studierende sollte die Resilienz aufgrund des Alters und der höheren Unsicherheit geringer ausfallen. Genau diese Effekte konnten in Varianzanalysen bestätigt werden, wobei die Effektstärke deutlich über denjenigen von Alter und Geschlecht liegen (Tabelle 12). Mit Abstand die höchste Resilienz weisen Selbständige auf, gefolgt von Angestellten und Beamten (Abbildung 3).

Tabelle 12. Resilienz nach Berufsgruppen

	Angestellte/r	Arbeiter/in	Arbeitsuchend	Beamte/r	Selbständig	Student/in	F	Cohen's f
SRS	28.59	27.09	25.66	28.35	31.64	27.83	20.41**	0.26
SRS-SF	16.96	16.17	15.23	16.97	18.91	16.56	18.49**	0.25
SRS-SE	15.35	14.27	13.72	15.1	16.51	14.87	18.35**	0.25
SRS-PA	13.24	12.83	11.94	13.24	15.13	12.96	17.37**	0.24

Anmerkung: ** $p < .01$; * $p < .05$; SRS: Satow Resilience Scale, SRS-SF: Satow Resilience Scale Kurzform, SRS-SE: Sub-Skala „Self-Efficacy“, SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

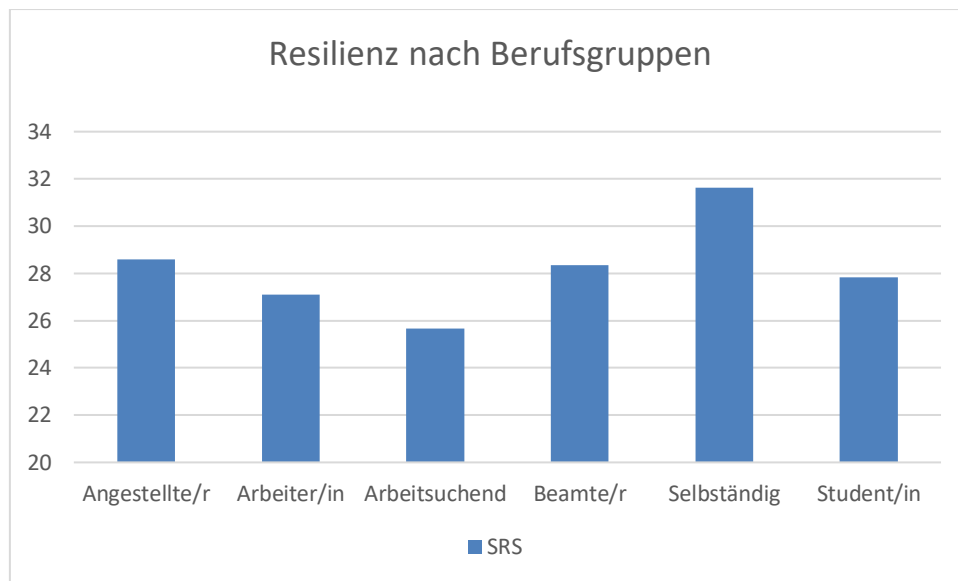


Abbildung 3. Resilienz nach Berufsgruppen

Diese Effekte spiegeln sich auch im Gehalt wider. Die Resilienz nimmt in höheren Gehaltsstufen deutlich zu. Die Effektstärken fallen wiederum höher aus als für Alter und Geschlecht (Tabelle 13).

Tabelle 13. Resilienz nach Gehaltsgruppen

	< 1000 EUR	1000 – 3000 EUR	3000 – 5000 EUR	5000 – 7000 EUR	7000 – 9000 EUR	> 9000 EURO	F	Cohen's f
SRS	26.65	27.87	28.89	29.57	30.49	32	17.18**	0.22
SRS-SF	15.89	16.55	17.13	17.56	18.16	19.27	14.96**	0.21
SRS-SE	14.15	14.96	15.43	15.9	16.12	16.71	19.11**	0.23
SRS-PA	12.5	12.9	13.46	13.67	14.37	15.29	11.93**	0.18

Anmerkung: ** $p < .01$; * $p < .05$; SRS: Satow Resilience Scale, SRS-SF: Satow Resilience Scale Kurzform, SRS-SE: Sub-Skala „Self-Efficacy“, SRS-PA: Sub-Skala „Positive Affect“.

Diese Befunde untermauern die Validität des Verfahrens. Während Alter und Geschlecht nur eine geringe Rolle für die Resilienz spielen, finden sich größere Effekte für Beruf und Einkommen. So ist einerseits davon auszugehen, dass besonders resiliente Personen eher die Selbständigkeit wählen während andererseits Arbeitslosigkeit zu einer abnehmenden Resilienz führt.

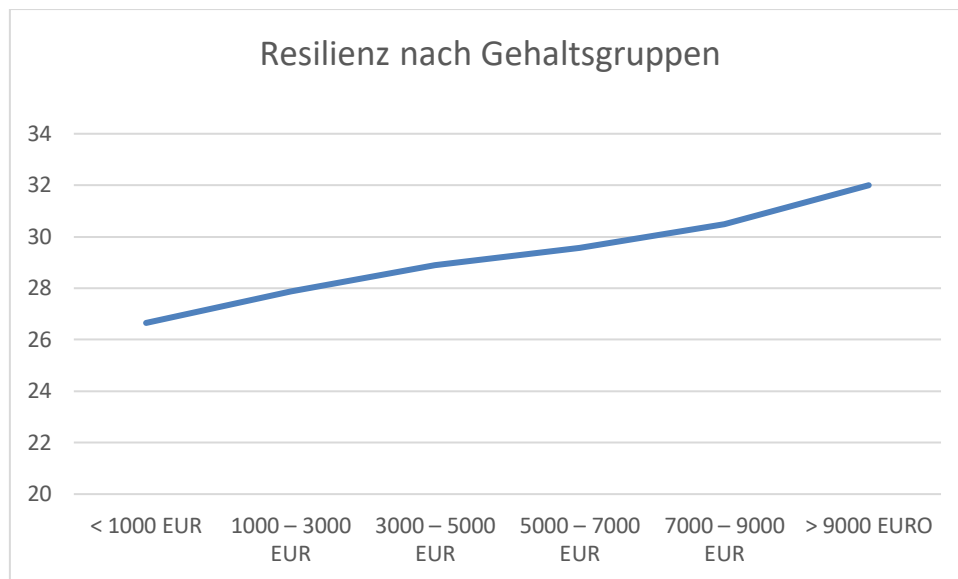


Abbildung 4. Resilienz nach Gehaltsgruppen

8. Zusammenfassung

Die *Satow® Resilience Scale (SRS)* erfasst mit 10 Items die beiden wichtigsten Aspekte von Resilienz: Den Glauben in die eigenen Fähigkeiten (Self Efficacy Beliefs, SE) sowie eine positive, zuversichtliche Affektivität (Positive Affect, PA). Die Skala erreicht trotz ihrer Kürze einen sehr guten Wert für die Messgenauigkeit (Cronbach's Alpha = .92). Auch die beiden Sub-Skalen überzeugen in Hinblick auf ihre Messgenauigkeit (Cronbach's Alpha = .88 / .87). Die *Satow® Resilience Scale* ist für schnelle Screenings zudem auch als Kurzform verfügbar sowie in den Sprachen Englisch, Spanisch, Französisch und Italienisch.

Aufgrund der hohen Testgenauigkeit (Cronbach's $\alpha = .92$) kommt die *Satow® Resilience Scale (SRS)* nicht nur für Diagnostik und Einzelfallentscheidungen in Frage, sondern auch für die Therapieerfolgsmessung. Zahlreiche Therapiemodule zielen auf eine Förderung von positiver Affektivität (Zuversicht) und eine Stärkung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen ab.

Interne Validität

Die faktorielle Struktur mit zwei Sub-Skalen konnte durch eine konfirmatorische Faktorenanalyse eindrucksvoll bestätigt werden. Die Interskalenkorrelationen belegen die erwartungsgemäßen Zusammenhänge: Beide Sub-Skalen sind hochgradig mit der Gesamtskala korreliert, jedoch weitweniger untereinander.

Externe Validität

Resilienz sollte sich insbesondere positive auf den Umgang mit Stress auswirken. Die Analyse eines entsprechenden Strukturgleichungsmodells belegt, dass die Sub-Skala „Self Efficacy“ insbesondere die aktive Problembewältigung fördert (.36), während Positive Affektivität zu mehr sozialer Unterstützung und vor allem zu einem größeren Halt im Glauben (.63) führt.

Während sich nur geringe Unterschiede in Hinblick auf Geschlecht und Alter finden, waren die Unterschiede in Bezug auf den ausgeübten Beruf bedeutend: Selbständige weisen die höchsten Resilienz-Werte auf, Arbeitssuchende die geringsten (Cohen's $f = .26$).

Literatur

- Böhme, J., Ungerer, J., Klein, R., Jacobsen, T., Zimmermann, P. & Kowalski, J.T. (2012). Psychische Ressourcenstärkung bei VN-Beobachtern zur Prävention einsatzbedingter psychischer Störungen – eine Pilotstudie. *Wehrmedizinische Monatsschrift* 2011/10. Online verfügbar unter <https://wehrmed.de/humanmedizin/psychische-ressourcenstaerkung-bei-vn-beobachtern-zur-praevention-einsatzbedingter-psychischer-stoerungen-eine-pilotstudie.html>
- Chang, L. (1994). A psychometric evaluation of 4-point and 6-point Likert-type scales in relation to reliability and validity. *Applied psychological measurement*, 18(3), 205-215.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Garland, R. (1991). The mid-point on a rating scale: Is it desirable. *Marketing bulletin*, 2(1), 66-70.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual differences*, 76, 18-27.
- Lee, J., Nam, S., Kim, A.-R., Kim, B., Lee, M. & Lee, S. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*. 91. 10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x.
- Liu, J.J.W., Ein, N., Gervasio, J., Battaion, M., Reed, M. & Vickers, K. (2020). Comprehensive meta-analysis of resilience interventions, *Clinical Psychology Review*, Volume 82, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101919>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 127, 54-60.
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Positive affect and health: What do we know and where next should we go?. *Annual review of psychology*, 70(1), 627-650.
- Satow, L. (2024). Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skaldokumentation (2., überarbeitete und neunormierte Version). Verfügbar unter <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/>
- Schumacher, J., Leppert, K., Gunzelmann, T., Strauß, B., & Brähler, E. (2005). Die Resilienzskala – ein Fragebogen zur Erfassung der psychischen Widerstandsfähigkeit als Personmerkmal. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 53(1), 16-39.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.

Vanhove, A. J., Herian, M. N., Perez, A. L., Harms, P. D., & Lester, P. B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness. *Journal of occupational and organizational psychology*, 89(2), 278-307.

Watson, D., & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule-expanded form.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

Beispielprofile

Die Beispielprofile zeigen die Stanine-Normwerte für drei Personen:

Person A (blaues Profil): Hohe psychische Widerstandsfähigkeit aufgrund von besonders positiver Affektivität.

Person B (grünes Profil): Hohe psychische Widerstandsfähigkeit aufgrund von besonders hoher Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

Person C (rotes Profil): Geringe psychische Widerstandsfähigkeit aufgrund von mangelnder Selbstwirksamkeitsüberzeugung und mangelnder positiver Affektivität.

Im Rahmen einer Therapie sollte sich das Profil eines Klienten durch die therapeutische Intervention in Richtung einer höheren Widerständigkeit verbessern. Dies kann mittels Vorher- / Nachher-Messung belegt werden.

Satow® Resilience Scale (SRS) - Beispielprofile

Stanine-Norm		1	2	3	4	5	6	7	8	9
T-Werte		30		40		50		60		70
Satow® Resilience Scale Gesamt-Score (SRS)	Psychische Widerstandsfähigkeit insgesamt									
Selbstwirksamkeits-Überzeugungen (SRS-SE)	Überzeugung bzw. der Glaube an die eigenen Fähigkeiten (Kognition)									
Positive Affektivität (SRS-PA)	Positive, zuversichtliche emotionale Grundhaltung (Emotion)									
Häufigkeit		4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%

Satow® Resilience Scale (SRS, Deutsch)

Vorname: _____

Nachname: _____

Geburtsdatum: ____ ____ ____

Geschlecht: männlich weiblich
anderes

Testdatum: ____ ____ ____

Ort: _____

Anleitung

Inwieweit treffen die folgenden Aussagen auf Sie zu? Antworten Sie möglichst offen und ehrlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Achten Sie darauf, dass Sie keine Aussage auslassen.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
1. Egal wie schlimm es auch wird, ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Ich blicke immer zuversichtlich nach vorn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ich sehe Schwierigkeiten als positive Herausforderung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich habe viel Vertrauen in meine Fähigkeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Wenn es hart auf hart kommt, weiß ich mir selbst zu helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ich kann mich auf meine Fähigkeiten in jeder Situation verlassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Auch wenn etwas über lange Zeit schlecht läuft, verliere ich meine Zuversicht nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Egal was kommt, ich finde eine Lösung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Auch wenn ich große Fehler mache, bleibe ich zuversichtlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Bei Schwierigkeiten konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Satow® Resilience Scale (SRS, English)

First name: _____

Last name: _____

Birth date: ___ ___ ___

Gender: male female

 other

Test date: ___ ___ ___

Location: _____

Instructions

To what extent do the following statements apply to you? Answer as openly and honestly as possible. There are no right or wrong answers. Make sure you don't leave any statements out.

	Does not apply at all	Rather does not apply	Rather applies	Applies exactly
1. No matter how bad things get, I can rely on my abilities.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I always look ahead with confidence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. I see difficulties as a positive challenge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I have a lot of confidence in my abilities.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. When push comes to shove, I know how to help myself.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I can rely on my abilities in any situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Even if things go badly for a long time, I don't lose my confidence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. No matter what, I will find a solution.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Even if I make big mistakes, I remain confident.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. When difficulties arise, I simply focus on the positive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Satow® Resilience Scale (SRS, Français)

Prénom: _____ Nom de famille: _____

Date de naissance: _____ Genre: masculin femelle
autre

Date du test: _____ Emplacement: _____

Instructions

Dans quelle mesure les affirmations suivantes vous concernent-elles ? Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Veillez à ne rien omettre.

	Fortement en	Plutôt pas vrai	S' applique plutôt	Tout à fait exact
1. Peu importe la gravité de la situation, je peux compter sur mes capacités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je me tourne toujours vers l'avenir avec confiance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je perçois les difficultés comme un défi positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai une grande confiance en mes capacités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quand il le faut, je sais me débrouiller.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je peux compter sur mes capacités dans n'importe quelle situation.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Même si les choses vont mal pendant longtemps, je ne perds pas confiance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Quoi qu'il arrive, je trouverai une solution.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Même si je commets de grosses erreurs, je reste optimiste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lorsque des difficultés surviennent, je me concentre simplement sur le positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

