

## Fragebogen zur Krisenbewältigung in der Vergangenheit und Gegenwart

- Welche Krisensituation gab es in Ihrer Kindheit und Jugend?
  
- Wie haben Sie diese bewältigt?
  
- Haben Sie Hilfe bekommen? Oder haben Sie die Krise alleine bewältigt?
  
- Welche Personen gehören zu Ihren Resilienz-Ressourcen?
  
- Haben Sie heute eine ähnliche Bewältigungsstrategie oder eine völlig andere?

Diese Fragen helfen Ihnen dabei, sich in Ihrer Konfliktbewältigungsstrategie einzuschätzen, um genauer wahrzunehmen und abzuschätzen, wo Sie etwas verbessern können.