

**Der Krisensicherheitstest**  
**Anwendung der Survivalscalen**  
©Dr. Gertrud Müller, [www.tools4life.eu](http://www.tools4life.eu)

- Prüfen Sie in 30 Minuten wie krisensicher Sie sind.
- Prüfen Sie in 30 Minuten wie krisensicher Ihr Unternehmen ist.
- Finden Sie in 30 Minuten Klarheit wo die Ursache in ihre Krise liegt.
- Kreuzen Sie den Wert in jeder Skala an, der Ihrem überwiegenden Zustand entspricht
- Sie finden mit dem Wert Ihre Hauptprobleme und Ihre Risikofaktoren
- Lesen Sie die Auswertung und Sie haben sofort eine Orientierung in welchen Bereichen Sie im roten, im gelben oder im grünen Bereich Ihrer Lebensintelligenz liegen.
- Sind Sie im grünen Bereich: Herzlichen Glückwunsch! Es gilt weiterhin im grünen Bereich zu bleiben, Sie können falls es die Situation erfordert kurz in den gelben und roten Bereich wechseln, sie sollte jedoch dafür sorgen zeitnah wieder in den grünen Bereich zu gelangen.
- Sie sind im gelben Bereich: In diesem Bereich gilt an sich bzw. dem Unternehmen zu arbeiten um wieder in den grünen Bereich zu gelangen
- Sind im roten Bereich, dann sollte Sie sich klar machen, dass Sie nicht dauerhaft so weitermachen können. Wenn Sie sich häufig und in mehreren Bereichen im roten Bereich befinden, sind Sie krankheits-, unfall- und krisengefährdet: Sie schaden sich selbst und/oder anderen. Schauen Sie immer wieder auf die grünen Bereiche, versuchen Sie näher an den grünen Bereich zu gelangen, beobachten Sie, wie machen es andere im grünen Bereich, lernen Sie Hilfe anzunehmen. Lassen Sie es sich gut gehen, achten Sie auf sich, achten Sie Ihre Mitmenschen, die Tiere und ihre Umwelt.

**Fühlen Sie sich...**

frustriert, geschwächt,  
krank,  
allein, deprimiert,  
ängstlich vor Krank-  
heit

gefährdet

glücklich,  
geschätzt in  
Beziehungen,  
gesund, achtsam

gefährdet

extrem leistungsstark,  
häufig im Stress,  
wohler mit Tabak,  
Alkohol, Tabletten



**leben Sie...**

in kranker Umgebung

in gesundem Umfeld

in achtlosem Umfeld



**Ich fühle mich...**

ängstlich,  
hilflos,  
lustlos  
antriebslos

gut gelaunt,  
zuversichtlich,  
gelassen,  
ruhig

wütend,  
bessewischerisch,  
gierig, aggressiv,  
aufgeregt, überheblich



**Wie fühlen Sie sich?**

nutzlos,  
ich kann nichts beitragen,  
das Leben ist sinnlos

ich bin nützlich,  
trage zum Wohlergehen bei,  
es ist gut, dass es mich gibt

ich nütze hauptsächlich mir selbst,  
ich darf anderen schaden,  
es gibt keinen höheren Sinn



**Meine Energie ist...**

verlangsamt,  
niedrig,  
ziellos,  
zerstreut

ausgeglichen,  
der Situation ange-  
messen,  
in Balance, fokussiert

sehr hoch,  
auf Hochleistung  
gerichtet,  
stets in Unruhe,  
keine Denkpause



**Ich bewege mich...**

wenig, liege viel,  
ungem,  
nicht im Freien, fahre Auto

ausgeglichen: Bewegung/Ruhe  
beruflich, in Hobby und Freizeit,  
bei der Gartenarbeit, im Freien

überaus intensiv,  
achte wenig auf Grenzen,  
im Hochleistungssport,  
bei extremen Abenteuern



**Ich ernähre mich...**

mit Fastfood,  
Süßigkeiten/Chips,  
übermäßig oder mangelhaft

mit viel Obst und Gemüse,  
mit selbstgekokchten Speisen,  
mit ausreichender Nahrung

mit extremen Diäten  
nach Ideologie/Religion  
ohne Freude am Essen



**Ich bin...**

viel allein,  
wenig in Kontakt,  
gehemmt, kontaktscheu

wertschätzend in Beziehungen,  
offen, kommuniziere ehrlich,  
zuverlässig in Beziehungen

geschäftlich in Beziehungen  
unehrlich in Beziehungen  
oberflächlich in Beziehungen



## Kurz-Auswertung:

**grüner Bereich:** Sie befinden sich aktuell in einer ausgewogenen Situation, ordnen sich weder dem Leben oder anderen gegenüber zu sehr unter, noch wollen Sie das Leben oder andere dominieren. Solange es Ihnen gelingt diese Einstellung auch bei neuen Herausforderungen aufrecht zu erhalten, bleiben sie von Krisen weitgehend verschont.

**5u und 4u:** Sie fühlen sich vom Leben und anderen unterdrückt und erleben sich häufig machtlos. Sie reagieren eher ängstlich und hilflos, ihre Energie ist eher gering; Sie fühlen sich eher antriebslos, brauchen viel Ruhe und denken über das Leben und Probleme nach. Das Leben soll möglichst einfach und bequem sein, darum suchen sie lange, träumen und planen. Sie vermeiden größere Herausforderungen und können eigene Ziele und Pläne kaum realisieren. Ihre Erfolglosigkeit führt zu weiteren Frustrationen. gesundheitliche Gefahren ergeben sich durch Depressionen, Diabetes, Erkrankungen der inneren Organe, Abwehrschwäche und Gewichtsprobleme.

**3u, 2u und 1u:** Sie fühlen sich vom Leben und anderen benachteiligt und übervorteilt. Immer wieder ergreifen Sie Initiativen ohne sich wirklich erfolgreich zu fühlen. Andere sind schneller, besser und das Leben rinnt zu schnell davon um wirklich zur rechten Zeit alles zu schaffen. Erfolge gelingen Ihnen nur teilweise, wenn Sie Glück haben. Sie bleiben gesund und krisenfrei solange die Umstände gut und die Voraussetzungen für Sie glücklich sind. Gesundheitlich sind Sie anfällig für Überlastung, Sie sind leicht irritierbar und leicht kränkbar, anfällig für stressbedingte Erkrankungen z.B. Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Erkältungen, Abwehrschwäche und Magen-Darm-Probleme.

**5d und 4d:** Sie fühlen sich dem Leben gegenüber und gegenüber anderen überlegen. Sie nützen gern Ihre Macht und Verantwortung und glauben Lösungen besser und schneller als andere zu finden und zu erkennen. Sie kontrollieren gern und nehmen gern eine Leitungsfunktion ein, sie bringen gern und viel Leistung, und genießen es anderen zu sagen, was zu tun ist, wie Sie Ihre Aufgaben erledigen müssen. In Ihrer Vitalität sind Sie oft anderen überlegen, sind schneller als andere und gehen gern Risiken ein. Durch Ihre Dominanz und Risikobereitschaft ergeben sich immer wieder Konflikte, Loyalitätsverluste und Gefahren auf Grund hoher Risikobereitschaft, Unfallgefahr, Gefahr von plötzlichen Krisen. Der Ärger durch konflikthafter Interaktionen führt zu schleichenden Veränderungen und Verengungen in den Gefäßen, Neigung zu Bluthochdruck, Gefahr von Schlaganfall und Herzinfarkt.

**3d, 2d und 1d:** Sie nehmen gern Sandwich-Positionen im Leben ein, Sie wollen nicht Chef sein, aber auch nicht Arbeiter oder Angestellter. In Hierarchien sind Sie eher in der Zwischenposition, Sie erhalten Vorschriften und Anordnungen und geben diese weiter. Dadurch gehen Sie keine allzu großen Risiken ein, haben gesellschaftliches Ansehen sind jedoch zahlreichen Konflikten und psychosozialen Stress ausgesetzt. Die Konflikte führen immer wieder zu Ärger und Aufstauen von Groll. Gesundheitlich sind Sie anfällig für Krankheiten der Gelenke, Krebserkrankungen und Übersäuerung vom Blut.

© Dr. Gertrud Müller, Psychoonkologin, Verhaltenswissenschaftlerin

[www.tools4life.eu](http://www.tools4life.eu)

