

## Wittener Ressourcenfragebogen (WIRF)

Philipp Pascal Victor

Jan Schürmann

Michaela Martha Muermans

Tobias Teismann

Ulrike Willutzki

# Wittener Ressourcenfragebogen (WIRF)

- Fragebogenvorlage
- Auswertungsschablone



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

# Wittener Ressourcenfragebogen (WIRF)

Jede/r von uns hat bestimmte Fähigkeiten, Eigenschaften, Verhaltensweisen, Stärken - sogenannte **Ressourcen** - auf die sie oder er mehr oder weniger bewusst bei der Bewältigung von Aufgaben zurückgreift.

Im folgenden Fragebogen geht es uns darum, Ihre Stärken kennen zu lernen.

## Hinweise zur Bearbeitung des Fragebogens

Auf den nächsten Seiten finden Sie Aussagen, die Ihre Ressourcen betreffen und sich auf drei verschiedene Bereiche Ihres Lebens beziehen.

Überlegen Sie bei jeder Aussage, in welchem Maße die Aussage in dem jeweiligen Bereich auf Sie zu trifft.

Zur Beurteilung stehen Ihnen 6 Antwortmöglichkeiten zur Verfügung.

- 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

Es gibt in diesem Fragebogen keine richtigen oder falschen Antworten.

Es geht vielmehr darum zu erfassen, was Sie in verschiedenen Situationen tun.

Bitte überlegen Sie bei der Beurteilung nicht lange. Entscheiden Sie sich möglichst spontan für eine der Antwortmöglichkeiten. Gehen Sie der Reihe nach vor und lassen Sie bitte keine Aussage aus.

**Vielen Dank!**

# 1. Ressourcen bei der allgemeinen Lebensbewältigung

Im alltäglichen Leben werden wir mit den verschiedensten Aufgaben und Anforderungen konfrontiert. Wir müssen unseren Alltag organisieren, dafür sorgen, dass wir unseren Tag geregelt bekommen und uns in unserer Haut einigermaßen gut fühlen. Wie wir diese Aufgaben bewältigen, ist bei jedem Menschen verschieden.

Wir möchte Sie jetzt bitten, sich in Gedanken in eine Zeit zurückzusetzen, als es Ihnen gut ging, Sie sich wohl gefühlt haben und Vieles in Ihrem Leben so verlaufen ist, wie Sie es sich gewünscht haben.

Im Folgenden werden einige Aussagen genannt, wie Menschen mit dem **alltäglichen Leben** umgehen können. Im Bewusstsein „es geht mir gut“ stellen Sie sich jetzt bitte Ihren Alltag vor.

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

		Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu	
		0	1	2	3	4	5	
1.	... ich mir bei anderen Rat geholt habe.	0	1	2	3	4	5	
2.	... ich Aufgaben tatkräftig angepackt habe.	0	1	2	3	4	5	
3.	... ich mir Zeit für schöne Dinge (Hobbies, Interessen...) genommen habe, um neue Kraft zu schöpfen.	0	1	2	3	4	5	
4.	... ich mit anderen über meine Sorgen und Nöte gesprochen habe.	0	1	2	3	4	5	
5.	... ich mich nicht unterkriegen ließ.	0	1	2	3	4	5	
6.	... ich mich zeitweise durch etwas Schönes von meinen Pflichten abgelenkt habe (Kino, Essen gehen, bummeln...).	0	1	2	3	4	5	
7.	... ich Menschen an meiner Seite hatte (Partner, Freunde, Verwandte...), die mich unterstützt haben.	0	1	2	3	4	5	
8.	... ich mir einen Überblick verschafft und das Wichtigste zuerst erledigt habe.	0	1	2	3	4	5	
9.	... ich mir Freizeitaktivitäten gesucht habe, die mir Spaß gemacht haben (Freunde, Sport, Hobbies...).	0	1	2	3	4	5	
10.	... ich es mir wert war, für mich und meine Zukunft zu kämpfen.	0	1	2	3	4	5	
11.	... ich zwischendurch Erholungspausen eingelegt habe (Mittagsschlaf, Spaziergang, Lesen...).	0	1	2	3	4	5	
12.	... ich manche Dinge mit Humor genommen habe.	0	1	2	3	4	5	

## 2. Ressourcen bei der Bewältigung schwieriger Situationen

Im nächsten Schritt möchten wir Sie bitten, sich an eher schwierige Zeiten in Ihrem Leben zu erinnern. Jeder Mensch erlebt solche Zeiten.

Erinnern Sie sich jetzt bitte an eine Situation, die für Sie schwierig war, die Sie jedoch erfolgreich überwunden haben, d.h. eine Situation, über die Sie heute sagen würden: „Das habe ich ganz gut gemeistert“, oder „da bin ich ganz zufrieden mit mir“.

Im Folgenden sind einige Möglichkeiten aufgeführt, was Menschen **in schwierigen Situationen** tun können. Sehen Sie sich bitte diese Aussagen an und schätzen Sie ein, in wie weit Sie dies in erfolgreich gemeisterten schwierigen Situationen genutzt haben.

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

		Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu
13.	... ich Aufgaben tatkräftig angepackt habe.	0	1	2	3	4	5
14.	... ich zwischendurch Erholungspausen eingelegt habe (Mittagsschlaf, Spaziergang, Lesen...).	0	1	2	3	4	5
15.	... ich es mir wert war, für mich und meine Zukunft zu kämpfen.	0	1	2	3	4	5
16.	... ich Menschen an meiner Seite hatte (Partner, Freunde, Verwandte...), die mich unterstützt haben.	0	1	2	3	4	5
17.	... ich mich zeitweise durch etwas Schönes von meinen Pflichten abgelenkt habe (Kino, Essen gehen, bummeln...).	0	1	2	3	4	5
18.	... ich mich nicht unterkriegen ließ.	0	1	2	3	4	5
19.	... ich mit anderen über meine Sorgen und Nöte gesprochen habe.	0	1	2	3	4	5
20.	... ich mir Zeit für schöne Dinge (Hobbies, Interessen...) genommen habe, um neue Kraft zu schöpfen.	0	1	2	3	4	5
21.	... ich manche Dinge mit Humor genommen habe.	0	1	2	3	4	5
22.	... ich mir bei anderen Rat geholt habe.	0	1	2	3	4	5
23.	... ich mir Freizeitaktivitäten gesucht habe, die mir Spaß gemacht haben (Freunde, Sport, Hobbies...).	0	1	2	3	4	5
24.	... ich mir einen Überblick verschafft und das Wichtigste zuerst erledigt habe.	0	1	2	3	4	5

### 3. Ressourcen im Zusammenhang mit aktuellen Problemen

Im Moment haben Sie vielleicht auch Schwierigkeiten die Sie bearbeiten wollen (evtl. mit Unterstützung durch eine Therapie).

Auch das ist eine besondere Situation, mit der jeder Mensch unterschiedlich umgeht. Das heißt, dass Menschen auch hier Ressourcen, über die sie verfügen, unter Umständen nutzen. Dies kann den Umgang mit aktuellen Problemen (und auch eine Therapie) beeinflussen.

Im Folgenden sind verschiedene Aussagen aufgeführt. Beurteilen Sie bitte, wie sehr diese Aussagen für Sie bei Ihrer **aktuellen Problematik** (und ggf. der Behandlungssituation) zutreffen.

Mit meinen **aktuellen Schwierigkeiten und Problemen** gehe ich um, indem ....

		Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu
25.	... ich mich nicht unterkriegen lasse.	0	1	2	3	4	5
26.	... ich mir Zeit für schöne Dinge (Hobbies, Interessen...) nehme, um neue Kraft zu schöpfen.	0	1	2	3	4	5
27.	... ich mir bei anderen Rat hole.	0	1	2	3	4	5
28.	... ich Aufgaben tatkräftig anpacke.	0	1	2	3	4	5
29.	... ich zwischendurch Erholungspausen einlege (Mittagsschlaf, Spaziergang, Lesen...).	0	1	2	3	4	5
30.	... ich es mir wert bin, für mich und meine Zukunft zu kämpfen.	0	1	2	3	4	5
31.	... ich mit anderen über meine Sorgen und Nöte spreche.	0	1	2	3	4	5
32.	... ich mir einen Überblick verschaffe und das Wichtigste zuerst erledige.	0	1	2	3	4	5
33.	... ich mir Freizeitaktivitäten suche, die mir Spaß machen (Freunde, Sport, Hobbies...).	0	1	2	3	4	5
34.	... ich Menschen an meiner Seite habe (Partner, Freunde, Verwandte...), die mich unterstützen.	0	1	2	3	4	5
35.	... ich manche Dinge mit Humor nehme.	0	1	2	3	4	5
36.	... ich mich zeitweise durch etwas Schönes von meinen Pflichten ablenke (Kino, Essen gehen, bummeln...).	0	1	2	3	4	5

37. Haben Sie den Eindruck, dass Sie durch die Befragung an Fähigkeiten, Stärken, Möglichkeiten etc. erinnert worden sind, die Sie schon fast vergessen hatten?

**Ja**

**Nein**

## Auswertungsschablone des Wittener Ressourcenfragebogens (WIRF)

Sechsstufige Likert-Skala von 0 = „Trifft gar nicht zu“ bis 5 = „Trifft völlig zu“

Mittelwerte der folgenden Items für die Skalenbildung der Gesamtkontexte und Subskalen:

<b>Kontext</b>	<b>Dimension</b>			
	Gesamtkontext	Handlungsregulation	Entspannung	Soziale Unterstützung
Alltagsleben (AL)	1-12	2, 5, 8, 10, 12	3, 6, 9, 11	1, 4, 7
Krisenbewältigung (KB)	13-24	13, 15, 18, 21, 24	14, 17, 20, 23	16, 19, 22
Aktuelle Probleme (AP)	25-36	25, 28, 30, 32, 35	26, 29, 33, 36	27, 31, 34

Item 37: Dichotomes Item (Ja/Nein) zur Angabe, ob Ausfüllen des Fragebogens an Ressourcen erinnert hat. Separate Auswertung möglich.