

WIE SEEFEST BIST DU?

Dein Kohärenz-Selbstcheck

nach Aaron Antonovsky

Du navigierst durch harte Wellen.
Wie stabil ist dein innerer Kurs?

29 Fragen. Drei Dimensionen. Eine ehrliche Bestandsaufnahme.

KOMPASS

Verstehbarkeit

ANKERKRAFT

Handhabbarkeit

NORDSTERN

Sinnhaftigkeit

bemorepirate.ch

BeMorePirate AG · Flo Wieser · Alle Rechte vorbehalten

Was misst dieser Check?

Aaron Antonovsky entdeckte in den 1970er-Jahren: Es geht nicht darum, ob wir Stürme erleben, sondern ob wir mit ihnen umgehen können. Wer ein starkes **Kohärenzgefühl (Sense of Coherence)** hat, navigiert schwierige Situationen widerstandsfähiger und handlungsfähiger.

Der Fragebogen (SOC-29) erfasst drei miteinander verwobene Kernkomponenten.

KOMPASS — Verstehbarkeit

Du weißt, was um dich herum passiert. Die Welt ergibt für dich Sinn — auch wenn sie komplex ist. Du kannst Ereignisse einordnen, auch wenn du sie nicht magst. Chaos wird zu Kontext.

ANKERKRAFT — Handhabbarkeit

Du vertraust darauf, dass du die nötigen Ressourcen hast. Nicht immer alleine, aber genug, um nicht unterzugehen. Das kann Wissen sein, Netzwerk, Kraft oder Geld.

NORDSTERN — Sinnhaftigkeit

Du weißt, wofür du auf See bist. Das Leben fordert dich heraus, und die Herausforderungen sind es wert. Du hast den inneren Antrieb, Kurs zu halten.

So füllst du den Check aus

1. 29 Aussagen, eine Skala von 1 bis 7.
2. Markiere die Zahl, die am besten zu dir passt.
3. Keine Antwort ist falsch. Antworte spontan, ohne lange zu überlegen.
4. Erst nach dem Ausfüllen aller Fragen zur Auswertungsseite blättern!

Skalierung:

1 = trifft voll zu (linke Aussage)
7 = trifft voll zu (rechte Aussage)

4 = weder noch

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

1. Wenn Sie mit anderen Leuten sprechen, haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht verstanden werden?

KOMPASS

Ich habe immer dieses Gefühl.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ich habe nie dieses Gefühl.

2. Wenn Sie in der Vergangenheit etwas machen mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Menschen abhängig war, hatten Sie das Gefühl, dass es ...

ANKERKRAFT

sicher erledigt wird?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sicher nicht erledigt wird?

3. Einmal abgesehen von den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen: Wie gut kennen Sie die Leute, mit denen Sie täglich zu tun haben?

KOMPASS

Sie sind mir völlig fremd.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ich kenne sie sehr gut.

4. Kommt es vor, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?

NORDSTERN

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

5. Waren Sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?

KOMPASS

Das ist immer wieder passiert.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das ist mir nie passiert.

6. Wurden Sie schon von Menschen enttäuscht, auf die Sie gezählt hatten?

ANKERKRAFT

Das ist immer wieder passiert.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Das ist mir nie passiert.

7. Das Leben ist ...

NORDSTERN

reine Routine.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

ausgesprochen interessant.

8. Bis jetzt hatte mein Leben ...

NORDSTERN

überhaupt keine klaren Ziele und
Vorsätze.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr klare Ziele oder Vorsätze.

9. Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden?

ANKERKRAFT

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

10. In den letzten 10 Jahren war Ihr Leben ...

KOMPASS

voller Veränderungen, ohne dass Sie
wussten, was als Nächstes passiert.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

beständig und klar.

11. Das meiste, was Sie in Zukunft tun werden, wird wahrscheinlich ...

NORDSTERN

todlangweilig sein.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

völlig faszinierend sein.

12. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?

KOMPASS

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

13. Was beschreibt am besten, wie Sie Ihr Leben sehen?

ANKERKRAFT

Es gibt nie einen Weg, mit
schmerzlichen Dingen im Leben
fertigzuwerden.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Man kann immer einen Weg finden,
mit schmerzlichen Dingen im Leben
fertigzuwerden.

14. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken ...

NORDSTERN

fragen Sie sich oft, wieso Sie
überhaupt leben.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

spüren Sie oft, wie schön es ist zu
leben.

15. Wenn Sie vor einem schwierigen Problem stehen, ist die Wahl der Lösung ...

KOMPASS

immer völlig klar.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

immer verwirrend und schwer zu
treffen.

16. Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie eine Quelle ...

NORDSTERN

von Schmerz und Langeweile.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

tiefer Freude und Zufriedenheit.

17. Ihr Leben wird in Zukunft wahrscheinlich ...

KOMPASS

voller Veränderung sein, ohne dass
Sie wissen, was als Nächstes
passiert.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

beständig und klar sein.

18. Wenn in der Vergangenheit etwas Unangenehmes geschah, neigten Sie dazu ...

ANKERKRAFT

sich deswegen aufzureiben
("innerlich zu verzehren").

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sich zu sagen: "Nun gut, so ist es
eben, damit muss ich leben und
weitermachen!"

19. Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?

KOMPASS

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

20. Wenn Sie etwas machen, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt ...

ANKERKRAFT

wird sicher etwas geschehen, das
dieses Gefühl verderben wird.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

werden Sie sich sicher auch weiterhin
gut fühlen.

21. Kommt es vor, dass Sie Gefühle in sich spüren, die Sie lieber nicht hätten?

KOMPASS

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

22. Sie nehmen an, dass Ihr zukünftiges Leben ...

NORDSTERN

ohne jeden Sinn und Zweck sein wird.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

voller Sinn und Zweck sein wird.

23. Glauben Sie, dass es in Zukunft immer Leute geben wird, auf die Sie zählen können?

ANKERKRAFT

Ich zweifle daran.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ich bin mir dessen ganz sicher.

24. Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht genau zu wissen, was demnächst geschehen wird?

KOMPASS

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

25. Viele Leute – auch solche mit einem starken Charakter – fühlen sich in bestimmten Situationen wie traurige Versager („Pechvögel“). Wie oft haben Sie sich so gefühlt?

ANKERKRAFT

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

nie

26. Wenn etwas passierte, hatten Sie im Allgemeinen den Eindruck, dass Sie dessen Bedeutung ...

KOMPASS

über- oder unterschätzen?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

richtig einschätzen?

27. Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass ...

ANKERKRAFT

Sie es nicht schaffen werden, die
Schwierigkeiten zu überwinden?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

es Ihnen immer gelingen wird, die
Schwierigkeiten zu überwinden?

28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, eigentlich wenig Sinn haben?

NORDSTERN

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

29. Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sie unter Kontrolle halten können?

ANKERKRAFT

sehr oft

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

sehr selten oder nie

Auswertungstabelle

So gehst du vor: Trage bei jeder Frage deinen Wert (1–7) in die richtige Spalte ein. Addiere dann alle drei Spalten.

#	Dimension	KOMPASS	ANKERKRAFT	NORDSTERN
1.	KOMPASS			
2.	ANKERKRAFT			
3.	KOMPASS			
4.	NORDSTERN			
5.	KOMPASS			
6.	ANKERKRAFT			
7.	NORDSTERN			
8.	NORDSTERN			
9.	ANKERKRAFT			
10.	KOMPASS			
11.	NORDSTERN			
12.	KOMPASS			
13.	ANKERKRAFT			
14.	NORDSTERN			
15.	KOMPASS			
16.	NORDSTERN			
17.	KOMPASS			
18.	ANKERKRAFT			
19.	KOMPASS			
20.	ANKERKRAFT			
21.	KOMPASS			
22.	NORDSTERN			
23.	ANKERKRAFT			
24.	KOMPASS			
25.	ANKERKRAFT			
26.	KOMPASS			
27.	ANKERKRAFT			
28.	NORDSTERN			
29.	ANKERKRAFT			
SUMME				
GESAMTWERT (Kompass + Ankerkraft + Nordstern):				

So liest du dein Ergebnis

Dein Gesamtwert liegt zwischen 29 und 203. Je höher, desto stärker dein Kohärenzgefühl und desto effektiver nutzt du deine psychologischen Widerstandsressourcen. Der Durchschnitt psychisch gesunder Erwachsener liegt bei ca. 145 bis 153 Punkten.

175 bis 203

KAPITAN

Du navigierst mit starkem innerem Kompass. Stressoren begegnest du als Herausforderungen. Dein Kohärenzgefühl ist weit überdurchschnittlich.

145 bis 174

ERFAHRENER SEEBÄUER

Du bist resilient und verfügst über gute Ressourcen. Schwierige See bringt dich kaum aus der Bahn. Einzelne Bereiche kannst du weiter stärken.

120 bis 144

DECKHAND MIT KOMPASS

Du kennst dein Schiff und deinen Kurs. Bestimmte Stürme kosten dich Kraft. Welche der drei Dimensionen ist schwächer? Dort liegt dein nächster Wachstumsbereich.

90 bis 119

IM GEGENWIND

Orientierung, Ressourcen oder Sinn: mindestens eines davon ist gerade unter Druck. Das ist kein Versagen, das ist ein Signal. Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, Unterstützung zu aktivieren.

29 bis 89

SOS

Du navigierst unter schwierigen Bedingungen. Professionelle Begleitung kann jetzt den Unterschied machen. Das Kohärenzgefühl lässt sich stärken. Du musst das nicht alleine navigieren.

Was bedeutet ein schwacher Teilwert?

Schwacher KOMPASS:

Die Welt wirkt chaotisch oder unvorhersehbar. Ereignisse lassen sich schwer einordnen.

Schwache ANKERKRAFT:

Ressourcen fühlen sich knapp an. Unterstützung, Kraft oder Handlungsoptionen fehlen.

Schwacher NORDSTERN:

Motivation fehlt oder der Sinn des eigenen Handelns ist unklar.

Wichtig: Das Kohärenzgefühl ist keine starre Eigenschaft. Es lässt sich durch Coaching, Supervision, Reflexion und bewusste Ressourcenarbeit verändern und stärken. Dieser Check ist ein Startpunkt. Kein Urteil.

Vergleichswerte (nach Antonovsky / Niemann 2011)

Bevölkerung (Schweden)	Mw: 152,6
Medizinstudenten (Israel)	Mw: 150,2
Rentner (Israel)	Mw: 148,9
Eltern von Kindern mit Behinderung (Israel)	Mw: 143,6
Dialyseschwestern (USA)	Mw: 143,1
Patienten mit Fibromyalgie (USA)	Mw: 137,5
Studenten in psychother. Beratung (Finnland)	Mw: 124,9
Patienten psychosomatische Poliklinik (BRD)	Mw: 121,4

Willst du tiefer gehen?

Coaching . Supervision . Workshops für Menschen, die nicht in Schubladen passen.
Für neurodiverse Führungskräfte, Gründer:innen und Solopreneure.

bemorepirate.ch