



leibniz-psychology.org

Leibniz-Zentrum für  
Psychologische Information  
und Dokumentation (ZPID)

ELEKTRONISCHES TESTARCHIV

## Testverfahren aus dem Elektronischen Testarchiv

Liebe Nutzerinnen und liebe Nutzer,

wir freuen uns, dass Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen!

Das Elektronische Testarchiv des ZPID stellt Ihnen eine kostenfreie Sammlung von psychologischen Testverfahren aus dem deutschen Sprachraum bereit, die urheberrechtlich geschützt sind und unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 3.0 bzw. CC BY-NC-ND 4.0 verwendet werden können. Sie sollen ausschließlich der Forschung und Lehre vorbehalten sein. Mit der Nutzung des Testarchivs stimmen Sie der Lizenzverpflichtung zu.

Wir möchten Sie als Nutzer eines hier heruntergeladenen Verfahrens bitten, dem Testautor/den Testautoren Rückmeldungen (siehe letzte Seite: Rückmeldeformular) zum Einsatz des Verfahrens und zu den damit erzielten Ergebnissen zu liefern. Die Anschriften finden Sie in der jeweiligen Testbeschreibung, die mit einer PSYNDEX-Tests Dokumentennummer versehen ist. Die Testunterlagen können Sie auf unserer Seite <https://www.testarchiv.eu> herunterladen.

Falls nur Teile eines Instruments verwendet werden, sind die entsprechenden Einschränkungen hinsichtlich der Gütekriterien im Vergleich zum Einsatz des vollständigen Verfahrens zu beachten.

Viel Erfolg!

Ihr ZPID-Team

## Resilienz- und Regenerationsorientierung (ReRe-Skala)

*Bearbeitungshinweis:* Denken Sie an Zeiten, an denen Sie sich belastet, gestresst oder aufgebracht fühlen. Es sind verschiedene Möglichkeiten dargestellt, darauf zu reagieren und mit Belastungen umzugehen. Diese können Sie nach dem Grad ihrer Zustimmung abstufen.

Variablenname		Stimme gar nicht zu	Stimme bedingt zu	Stimme etwas zu	Stimme sehr zu	Stimme voll und ganz
<b>Reg 1</b>	Ich achte auf mein äußeres Erscheinungsbild.	1	2	3	4	5
<b>Res 1</b>	Man darf sich trotz Unwohlsein oder schlechtem Befinden nicht vom Ziel abbringen lassen.	1	2	3	4	5
<b>Reg 2</b>	Ich nehme mir Zeit zum genussvollen Essen.	1	2	3	4	5
<b>Res 2</b>	Man muss auch dann Dinge angehen, wenn man sich nicht wohl fühlt.	1	2	3	4	5
<b>Reg 3</b>	Essen ist für mich die Gelegenheit es mir gut gehen zu lassen.	1	2	3	4	5
<b>Res 3</b>	Ich kann mich überwinden etwas zu tun, was ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5
<b>Reg 4</b>	Ich mache die Augen auf und lasse Farben, Natur und Schönheit in mich eindringen, um es mir geht gehen zu lassen.	1	2	3	4	5
<b>Res 4</b>	Ohne Selbstüberwindung kein Erfolg.	1	2	3	4	5
<b>Reg 5</b>	In anstrengenden Zeiten sind Phasen der Erholung besonders wichtig.	1	2	3	4	5
<b>Res 5</b>	Wenn es darum geht ein Ziel zu erreichen, dann darf man auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen.	1	2	3	4	5
<b>Reg 6</b>	Bei Belastungen muss man gerade besonders auf sich achten.	1	2	3	4	5
<b>Res 6</b>	Wenn man etwas nicht schafft, dann muss man sich stärker anstrengen.	1	2	3	4	5
<b>Reg 7</b>	Fühlen, Schmecken, Riechen sind für mich Mittel, um mich aufzubauen.	1	2	3	4	5
<b>Res 7</b>	Nur wer sich trainiert und sich selbst fordert, bringt etwas zu Stande.	1	2	3	4	5
<b>Reg 8</b>	Ich schaue in Spiegel und achte darauf, was positiv an mir ist.	1	2	3	4	5
<b>Res 8</b>	Man muss sich selbst herausfordern, um etwas zu Stande zu bringen	1	2	3	4	5

<b>Reg 9</b>	Ich verwöhne mich.	1	2	3	4	5
<b>Res 9</b>	Wenn es darauf ankommt, lass ich mich nicht von äußeren Bedingungen beeindrucken.	1	2	3	4	5
<b>Reg 10</b>	Ich versuche meinen Akku aufzuladen,.	1	2	3	4	5
<b>Res 10</b>	Schwäche muss durch Training überwunden werden.	1	2	3	4	5

Absender:

---

---

---

---

---

Adresse des/der Testautoren:

---

---

---

---

**Rückmeldung über die Anwendung eines Verfahrens aus dem Elektronischen Testarchiv des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) an den/die Testautoren**

Sehr geehrte/r Herr/Frau

ich möchte Ihnen hiermit mitteilen, dass ich das unten näher bezeichnete Verfahren aus dem Elektronischen Testarchiv des ZPID in einer Forschungsarbeit eingesetzt habe. Im Folgenden finden Sie dazu nähere Erläuterungen.

Thema der Arbeit: .....

.....

eingesetztes Testverfahren: .....

.....

Publikation geplant in: .....

.....

---

Datum                      Unterschrift