

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

## Open Test Archive

### Repositorium für Open-Access-Tests

STARC-5 in Variante 2:

#### **STARC-5 Fragebogen für Empowerment und Resilienz**

Himmer-Gurdan, S. B. (2024)

Himmer-Gurdan, S. B. (2024). STARC-5. Fragebogen für Empowerment und Resilienz [Verfahrensdokumentation unter Mitarbeit von V. Gruhlke und I. Schöll, Fragebogen in 2 Varianten]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.15466>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:  
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9008594>

#### **Verpflichtungserklärung**

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und die damit erzielten Ergebnisse informieren.

---

#### **Terms of use**

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s). By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-SA 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

**Fragebogen STARC-V**

Lieber Teilnehmer,  
in dieser Studie soll untersucht werden, was Menschen stark macht, um ihr Leben auch in schweren Situationen erfolgreich bewältigen zu können.

Bitte beantworten Sie die nun folgenden Fragen auf einer Skala von 1-5, wobei die Werte folgendes bedeuten:

- 1: trifft nicht zu
- 2: trifft selten zu
- 3: trifft manchmal zu
- 4: trifft häufig zu
- 5: trifft voll zu

Bsp.

Extraversion	Wert
Ich bin gerne unter Menschen.	Bitte tragen Sie hier ein, was auf Sie zutrifft.



Extraversion	Wert
Ich bin gerne unter Menschen.	4

Es gibt hierbei keine richtigen oder falschen Antworten.  
Alle Daten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Danke, dass Sie den Fragebogen ehrlich und vollständig ausfüllen.

Skala: 1: trifft nicht zu, 2: trifft selten zu, 3: trifft manchmal zu, 4: trifft häufig zu, 5: trifft voll zu

Self-esteem/Selbstvertrauen	Wert	Trust/Optimismus	Wert
1. Ich bin ein wertvoller Mensch.		1. Ich glaube grundsätzlich an das Gute im Menschen.	
2. Ich fühle mich wertgeschätzt.		2. Ich lache oft.	
3. Ich habe viele positive Seiten.		3. Ich habe eine positive Lebenseinstellung.	
4. Gut über mich zu sprechen, fällt mir leicht.		4. Es fällt mir leicht, mich auf das Gute zu konzentrieren.	
5. Ich glaube an mich.		5. Schlussendlich wird alles gut.	
6. Ich fühle mich schweren Situationen gewachsen.		6. In schweren Situationen fällt es mir leicht, positiv zu bleiben.	
7. Ich traue mir zu, alles zu schaffen.		7. Aus schweren Situationen habe ich viel gelernt.	
		8. Ich blicke positiv in die Zukunft.	

Affective resilience/Affektive Resilienz	Wert	Cognitive strength/Kognitive Stärke	Wert
1. Ich bin emotional sehr belastbar.		1. Ich suche die geistige Herausforderungen.	
2. Ich lasse mich nicht so schnell unterkriegen.		2. Es ist mir wichtig, auf neue Erkenntnisse und Lösungen zu kommen.	
3. Ich kann gut mit Druck umgehen.		3. Ich kann mir gut selbst Mut machen.	
4. Ich kann gut abschalten.		4. Mich zu verändern fällt mir leicht.	
5. Viel Stress macht mir nichts aus.		5. In schweren Situationen rede ich mir gut zu.	
6. Auch in unerwarteten Situationen bleibe ich gelassen.		6. Ich denke gerne intensiv nach.	
7. Mich bringt nichts aus der Ruhe.		7. Ich lerne gerne Neues dazu.	
		8. Ich mag es, mich in verschiedene Perspektiven einzudenken.	
		9. Aufgaben, die viel Nachdenken erfordern, mag ich gerne.	
		10. Ich löse gerne knifflige Aufgaben.	

Reliable problem solving/Problemlösekompetenz	Wert
1. Gewöhnlich erreiche ich die Ziele, die ich mir setze.	
2. Ich möchte stets das Beste aus mir herausholen.	
3. Ich bin für mein Leben selbst verantwortlich.	
4. Bei der Lösung von Problemen setze ich an mir selbst an.	
5. Bei Schwierigkeiten bleibe ich standhaft.	
6. Ich nehme mir Menschen zum Vorbild, die ihre Probleme positiv angehen.	
7. Ich finde Wege, um mit schweren Situationen umzugehen.	
8. Ich stelle mich flexibel auf Herausforderungen/ Probleme ein.	
9. Ich gebe nie auf, egal was kommt.	
10. An mich gestellte Aufgaben beende ich auch.	
11. Ich verliere mein Ziel nicht aus den Augen.	

Vielen Dank für die Bearbeitung!