

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

ReRe-Skala

Resistenzorientierung-Regenerationsorientierungs-Skala

Otto, J. & Linden, M. (2018)

Otto, J. & Linden, M. (2018). ReRe-Skala. Resistenzorientierung-Regenerationsorientierungs-Skala [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.4666>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9007495>

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 den damit erzielten Ergebnissen 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](#).

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.

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

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