

Tabelle 4: Liste der Items gegliedert nach den Dimensionen von AERES und den Definitionen

Persönlichkeitseigenschaften / Persönlichkeitsmerkmale	Freizeitbeschäftigungen / Leidenschaften	Externe Ressourcen
1. Einen Sinn für Humor haben: Die Fähigkeit zu lachen oder die Fähigkeit, andere zum Lachen zu bringen	1. Sport treiben	1. Familie
2. Selbstvertrauen haben / Selbstbewusstsein : sich selbstsicher fühlen, überzeugt von seinen Fähigkeiten sein	2. Kochen	2. Gefühlsbeziehungen / Liebesbeziehungen / romantische Beziehungen
3. Mutig sein : sich trauen, seine Angst zu überwinden / sich trauen, Situationen zu bewältigen, die einem Angst machen	3. Singen / ein Instrument spielen	3. Freunde
4. Neugierig sein / Entdecken wollen : Entdeckungslust, es mögen, neue Sachen/Orte zu entdecken / es mögen, neue Erfahrungen zu machen	4. Malen / Zeichnen / Fotografieren / Kreativ sein	4. Soziales Umfeld / Nachbarn / Arbeitskollegen
5. Ausdauer haben / Durchhaltevermögen haben: Motivation aufrecht erhalten und Leistungen erbringen trotz Hindernissen und schwierigen Situationen	5. Zu Aufführungen gehen (Kino, Konzert, Theater, Tanz)	5. Beruf
6. Enthusiastisch sein / Begeisterungsfähig sein / Geniessen können: Fähigkeit, die Dinge, die man tut, die man sieht,... zu geniessen oder ein Gefühl der Freude, welches einen antreibt, zu handeln.	6. Lesen / Schreiben	6. Lebensort
7. Auf seinen Körper hören und achten : Seinen Körper respektieren, sich Gutes tun, auf negative Signale achten und darauf einfühlsam reagieren	7. Gärtnern / Basteln	7. (Fachliche) Betreuung/ Begleitung /Unterstützung durch Gesundheitsfachkräfte
8. Überlegt handeln : Abstand nehmen, bevor man handelt (versus Impulsivität)	8. Musik hören / TV / Radio / im Internet surfen	8. Haustier
9. Optimistisch sein : die positiven Seiten der gegenwärtigen Situation sehen	9. Reisen / Besichtigen / Ausflüge machen	9. Natur

<p>10. Dankbar sein : Dankbarkeit/ Wertschätzung zeigen, Dankbar sein für die erhaltene Unterstützung und Hilfe, Dankbar sein für das Schöne im Leben</p>	<p>10. Spielen / Spiele machen</p>
<p>11. Zuversicht haben/ Hoffnung haben: Zuversicht in die Zukunft haben. Der Überzeugung sein, die gegenwärtigen Schwierigkeiten/Probleme überwinden/lösen zu können.</p>	
<p>12. Einen Glauben haben / Spirituell sein: an eine höhere und gütige Macht glauben.</p>	