



## Aufgabe 1: stressverstärkende Gedanken

Bearbeite bitte die folgende Liste. Das Ziel besteht darin herauszufinden, welche Gedanken bei dir den Stress weiter verschärfen, statt ihn zu entschärfen. Du hast die Möglichkeit zu wählen, ob die jeweiligen Gedanken häufig, manchmal oder nie auftreten. Kreuze Entsprechendes bitte an. Die Auswertung erfolgt, nachdem du den Fragebogen vollständig bearbeitet hast

	Dieser Gedanke kommt in meinem Kopf ... vor:	häufig	manchmal	nie
1	Am liebsten mache ich alles selbst.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
2	Ich halte das nicht durch.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
3	Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es will oder geplant habe.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
4	Ich werde versagen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
5	Das schaffe ich nie.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
6	Es ist nicht akzeptabel, wenn ich eine Arbeit nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
7	Ich kann diesen Druck einfach nicht aushalten.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
8	Ich muss immer etwas die für die Schule tun.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
9	Probleme und Schwierigkeiten sind einfach nur fürchterlich.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
10	Es ist wichtig, dass ich alles unter Kontrolle habe.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
11	Ich will die anderen nicht enttäuschen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
12	Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
13	Auf mich muss 100%iger Verlass sein.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
14	Es ist schrecklich, wenn andere mir böse sind.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
15	Starke Menschen brauchen keine Hilfe.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
16	Ich will mit allen Leuten gut auskommen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
17	Es ist schlimm, wenn andere mich kritisieren.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
18	Wenn ich mich auf andere verlasse, bin ich verlassen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
19	Es ist wichtig, dass mich alle mögen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
20	Bei Entscheidungen muss ich mir 100%ig sicher sein.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
21	Ich muss ständig daran denken, was alles passieren könnte.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
22	Ohne mich geht es nicht.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
23	Ich muss immer alles richtig machen.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
24	Es ist schrecklich, auf andere angewiesen zu sein.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>
25	Es ist ganz fürchterlich, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>0</sub>

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung - Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.

# Fit in der Schule durch selbstreguliertes Lernen

## Sitzung 4: Stress und Konzentration



### Dein persönliches Verstärkerprofil:

Addiere die Punkte zu den Gedanken 6, 8, 12, 13, 23

Wert 1:

Addiere die Punkte zu den Gedanken 11, 14, 16, 17, 19

Wert 2:

Addiere die Punkte zu den Gedanken 1, 15, 18, 22, 24

Wert 3:

Addiere die Punkte zu den Gedanken 3, 10, 20, 21, 25

Wert 4:

Addiere die Punkte zu den Gedanken 2, 4, 5, 7, 9

Wert 5:

Kreuze deine errechneten Werte in diesem Profil an:

1) Sei perfekt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Sei beliebt!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Sei stark!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Sei auf der Hut!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ich kann nicht!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

### Sei perfekt!

Der Stressverstärker besteht in einem überhöhten Wunsch nach Erfolg. Selbstbestätigung und Anerkennung durch andere über Leistung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Misserfolg, Versagen und eigenen Fehlern.

### Sei beliebt!

Der Verstärker besteht in einem überhöhten Wunsch nach Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere.

### Sei stark!

Der Stressverstärker besteht in einem überhöhten Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Abhängigkeit von anderen, eigener Hilfebedürftigkeit und Schwäche.

### Sei auf der Hut!

Der Stressverstärker besteht in einem überhöhten Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor Kontrollverlust, Fehleinschätzungen und Scheu vor Risiko.

### Ich kann nicht!

Der Verstärker besteht in einem überhöhten Wunsch nach eigenem Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Damit verbunden ist eine ausgeprägte Angst vor unangenehmen Gefühlen und vor Anstrengung sowie Einstellungen der eigenen Hilflosigkeit und eine geringe Frustrationstoleranz.