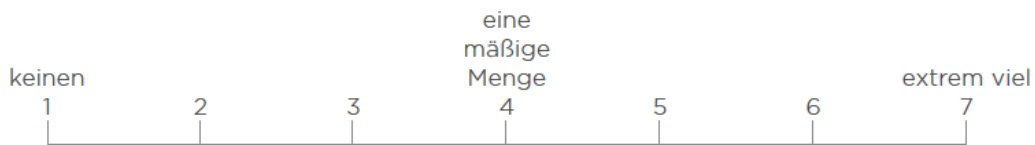


## Stress Mindset Fragebogen

a. Wieviel Stress haben Sie aktuell in Ihrem Leben? (bitte ankreuzen)



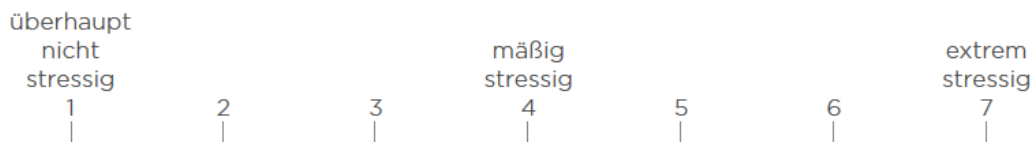
b. Was ist die Hauptquelle für Stress in Ihrem Leben?

---



---

c. Wie stressig empfinden Sie diese? (bitte ankreuzen)



Im Folgenden finden Sie acht Aussagen zu Stress. Bitte beurteilen Sie inwiefern Sie diesen Aussagen zustimmen oder nicht zustimmen:

	Stimme überhaupt nicht zu 0	Stimme überwiegend nicht zu 1	Teils – Teils 2	Stimme überwiegend zu 3	Stimme voll und ganz zu 4
1. Die Auswirkungen von Stress sind negativ und sollten vermieden werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Das Erleben von Stress fördert mein Lernen und meine Weiterentwicklung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Das Erleben von Stress erschöpft meine Gesundheit und Vitalität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Das Erleben von Stress steigert meine Leistung und Produktivität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Das Erleben von Stress hemmt mein Lernen und meine Weiterentwicklung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Das Erleben von Stress verbessert meine Gesundheit und Vitalität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Das Erleben von Stress schwächt meine Leistung und Produktivität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Die Auswirkungen von Stress sind positiv und sollten genutzt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>