

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Hilfe holen ist Stärke, keine Schwäche

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweise zum Quiz

- Kreuze die richtige(n) Aussage(n) an
- Es kann/können eine, zwei, drei oder alle vier Antwort(en) richtig sein.

Frage 1: Was können Anzeichen für mentale Erschöpfung sein?

- A) Ständige Müdigkeit
- B) Gefühl von Leere
- C) Lustlosigkeit
- D) Unsicherheit, wie es weitergeht

Frage 2: Wen kann mentale Erschöpfung treffen?

- A) Nur Menschen mit psychischen Vorerkrankungen
- B) Nur Erwachsene
- C) Nur sehr sensible Personen
- D) Jeden Menschen

Frage 3: Welche Aussage beschreibt mentale Erschöpfung am besten?

- A) Sie ist Einbildung
- B) Sie ist genauso real wie körperliche Schmerzen
- C) Sie entsteht durch Faulheit
- D) Sie verschwindet von selbst, wenn man sie ignoriert

Frage 4: Welche körperlichen oder seelischen Signale kann der Körper bei Erschöpfung senden?

- A) Unruhe
- B) Schlafprobleme
- C) Gereiztheit
- D) Gefühl, nicht genug zu sein

Frage 5: Was kann in schwierigen Momenten helfen?

- A) Probleme für sich behalten
- B) Ehrlich reden
- C) Zuhören
- D) Unterstützung annehmen

Frage 6: Mit wem kann Reden hilfreich sein?

- A) Freund:innen
- B) Familie
- C) Ausschließlich mit professionellem Fachpersonal
- D) Niemand – man muss das alleine schaffen

Frage 7: Welche Aussagen zu professioneller Hilfe sind korrekt?

- A) Psycholog:innen sind nur für „andere“ da
- B) Beratungsstellen sind für jeden da
- C) Man darf sich Hilfe holen, bevor es eskaliert
- D) Professionelle Hilfe ist ein Zeichen von wenig Selbstverantwortung

Frage 8: Was bedeutet „aktives Zuhören“?

- A) Wirklich aufmerksam und ohne Ablenkung zuhören
- B) Den anderen ausreden lassen
- C) Interesse zeigen
- D) Sofort Lösungen liefern, Tipps und Ratschläge geben

Frage 9: In welchen Situationen kann aktives Zuhören helfen?

- A) Wenn man selbst Unterstützung braucht
- B) Wenn jemand andere Probleme hat
- C) Als Teil einer „Mentalen Pause“
- D) Nur im therapeutischen Setting

Frage 10: Welche der Aussagen beschreibt Stärke am besten?

- A) Immer durchhalten
- B) Keine Schwäche zeigen
- C) Zu sagen: „Ich brauche Unterstützung“
- D) Alles alleine lösen

Frage 11: Welche Aussagen über Reden stimmen?

- A) Reden löst Probleme sofort
- B) Reden öffnet neue Wege
- C) Reden verändert nicht alles auf einmal
- D) Reden ist sinnlos

Frage 12: Welche Kernaussagen vermittelt das Kurzvideo?

- A) Man muss nicht alleine bleiben
- B) Hilfe holen ist erlaubt
- C) Hilfe holen ist Stärke
- D) Unterstützung annehmen ist für schwache Charaktere

Frage 13: Welche Aussage passt am besten als Abschlussbotschaft?

- A) Durchhalten ist immer die beste Lösung
- B) Probleme verschwinden, wenn man sie ignoriert
- C) Reden verändert nicht alles sofort, aber es öffnet einen neuen Weg
- D) Hilfe holen sollte man vermeiden