

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Innere Stärke

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: Wie nennt man die Fähigkeit, mit Rückschlägen umzugehen?

- A) Psychische Stärke
- B) Resilienz
- C) Talent
- D) Glück

Frage 2: Wo kann man innere Stärke trainieren?

- A) Im Fitnessstudio
- B) Im Alltag, zu Hause
- C) In der Schule
- D) Gar nicht

Frage 3: Welche Aussagen zu Rückschlägen stimmen?

- A) Rückschläge sind durch kognitive Planung vermeidbar
- B) Sie bedeuten, dass man versagt hat
- C) Rückschläge sind menschlich, sie gehören zum Leben dazu
- D) Sie machen innere Stärke sichtbar

Frage 4: Warum ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen?

- A) Sie machen Fortschritte sichtbar
- B) Sie verhindern jede Enttäuschung
- C) Sie helfen, stolz auf sich zu sein
- D) Sie stärken die innere Motivation

Frage 5: Warum solltest du deine Erfolge aufschreiben?

- A) Es stärkt das Selbstvertrauen
- B) Es verhindert Rückschläge komplett
- C) Es zeigt, was man schon geschafft hat
- D) Es lenkt den Fokus auf das Positive

Frage 6: Welche Rolle spielt das Umfeld für innere Stärke?

- A) Ein positives Umfeld kann pushen
- B) Das soziale Umfeld hat keinen Einfluss
- C) Druck macht dich stärker
- D) Man sollte sich Menschen suchen, die einem gut tun

Frage 7: Welche Wirkung hat Bewegung?

- A) Sie stärkt nur die Muskeln
- B) Sie schwächt dein Selbstvertrauen
- C) Sie hilft, mit Stress gelassener umzugehen
- D) Sie fördert innere Stärke

Frage 8: Was gehört zu innerer Stärke?

- A) Sich Pausen zu gönnen
- B) Immer voller Energie zu sein
- C) Immer wach und voller Tatendrang zu sein
- D) Eigene Grenzen zu überschreiten

Frage 9: Welche Botschaft steckt im Zitat von Michael Jordan? Was wird damit ausgedrückt?

- A) Scheitern gehört zum Erfolg
- B) Erfolg zählt nur ohne Rückschläge
- C) Fehler sind Teil des Lernens
- D) Aufgeben ist keine Option

Frage 10: Welche Kernaussage fasst das Video am besten zusammen?

- A) Innere Stärke heißt: keine Rückschläge
- B) Innere Stärke heißt: wieder aufstehen
- C) Innere Stärke heißt: weitermachen
- D) Innere Stärke erreicht man durch Druck