

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Stress

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: Stress entsteht, wenn viele Anforderungen gleichzeitig auf dich zukommen.

Er muss nicht immer gleich schädlich sein. Manchmal wirkt er sogar leistungssteigernd.

Wann wird Stress allerdings problematisch?

- A) Wenn er nie aufhört
- B) Wenn man (auch in der Nacht) nicht mehr „abschalten“ kann
- C) Wenn man kurzzeitig unter Druck steht
- D) Wenn man Vieles zu erledigen hat

Frage 2: Was passiert im Körper bei Dauerstress?

- A) Der Puls bleibt dauerhaft hoch
- B) Die Muskeln entspannen sich stärker
- C) Das Gehirn steht dauerhaft unter „Alarm“
- D) Der Körper schaltet automatisch in den „Energiesparmodus“

Frage 3: Welche Beschwerden kann Dauerstress begünstigen?

- A) Schlafprobleme
- B) Stimmungsschwankungen
- C) Kopfschmerzen
- D) Rückenschmerzen

Frage 4: Welche Maßnahmen können hilfreich sein gegen Stress?

- A) Bewegung
- B) Ablenken durch das Handy
- C) Bewusste Pausen
- D) Frische Luft

Frage 5: Was bedeutet „Bewegung mit Fokus“ Welche Bewegungen gehören dazu?

Was gehört dazu?

- A) Yoga
- B) Stretching
- C) Schnelles Training ohne Pause
- D) Bewusste Konzentration auf Körper und Bewegung

Frage 6: Welche Effekte haben aktive Pausen?

- A) Sie senken die Anspannung
- B) Sie erhöhen den Stress
- C) Sie helfen beim Abschalten
- D) Sie machen dich wieder konzentrierter und fokussierter

Frage 7: Was bewirkt bewusstes Atmen?

- A) Der Herzschlag wird schneller
- B) Der Herzschlag wird langsamer
- C) Stresshormone steigen an
- D) Es erhöht das Stressgefühl

Frage 8: Welche Atemtechnik wird empfohlen?

- A) Einatmen durch die Nase
- B) Ausatmen durch den Mund
- C) Schnelles, flaches Atmen
- D) Langsam und bewusst atmen

Frage 9: Was hilft, Stress regelmäßig „zu löschen“?

- A) Ignorieren von Stress
- B) Frische Luft
- C) Keine Ruhephase
- D) Bewegung

Frage 10: Was ist die zentrale Kernbotschaft des Videos?

- A) Stress ist immer schlecht
- B) Stress kann antreiben
- C) Zu viel Stress macht krank
- D) Ein bewusster Umgang und Ausgleich ist entscheidend