

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Wie funktioniert Mentaltraining?

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: Durch welche Aussagen wird „mentales Training“ am besten beschrieben?

- A) Mentales Training benötigt man nur in Kombination mit Leistungssport
- B) Mentales Training hilft, Gedanken bewusst zu steuern
- C) Mentales Training ist ein Zaubertrick für Erfolg
- D) Mentales Training kann man ausbilden und üben, ähnlich wie beim Sport

Frage 2: Welche Aussagen treffen auf Stress vor einer Prüfung zu?

- A) Der Körper reagiert wie vor einem Wettkampf
- B) Stress ist immer ein Feind
- C) Stress kann leistungssteigernd wirken
- D) Herzrasen und schwitzige Hände sind typische Reaktionen

Frage 3: In welchen Alltagssituationen kann spielt mentale Stärke eine Rolle?

- A) Nur im Sport
- B) Nur, wenn man in Therapie ist
- C) Beim Halten einer Präsentation
- D) Bei einer Prüfung

Frage 4: Was bedeutet Visualisierung?

- A) Sich eine erfolgreiche Situation vorzustellen
- B) Die Situation mit allen Sinnen zu erleben
- C) Das Durchspielen einer Situation im Kopf
- D) Dem Gehirn ein „Drehbuch“ geben

Frage 5: Welche Aussagen beschreiben „Affirmation“?

- A) Affirmationen verstärken negative Gedanken
- B) Affirmationen betonen, dass Fehler unbedingt vermieden werden sollen
- C) Affirmationen sind kurze, stärkende Sätze
- D) Affirmationen wirken wie ein mentaler Anker

Frage 6: Was können regelmäßige Affirmationen bewirken?

- A) Mehr Zuversicht
- B) Eine positivere Ausstrahlung
- C) Eine Veränderung der Körperhaltung
- D) Ein besseres Selbstbewusstsein

Frage 7: Welche Grundhaltung ist empfehlenswert?

- A) Wenn ich nervös bin, breche ich lieber ab
- B) Hoffentlich geht alles gut
- C) Ich darf keine Fehler machen
- D) Ich bin vorbereitet

Frage 8: Welche Kernaussage hast du herausgehört?

- A) Mentale Stärke kann trainiert werden und hilft dir für mehr Power in deinem Mindset
- B) Mehr Power im Alltag bringt eigentlich nur, wenn du regelmäßig ins Fitnessstudio gehst
- C) Mentales Training braucht man nur, wenn man schwach ist
- D) Mentales Training benötigt zu viel Zeit, die man im Alltag für anderes besser nutzen kann