

M1: Dein Stresslevel

1) Fülle den Fragebogen wahrheitsgemäß aus – er ist nur für dich selbst.

	Ja	Meistens	Selten	Nie
Hast du genug Zeit für deine Hobbys?				
Bist du zufrieden?				
Fällt dir das Erledigen der Hausarbeiten leicht?				
Bist du zufrieden mit deiner schulischen Leistung?				
Kannst du dich in der Schule gut konzentrieren?				
Bist du mit den Gedanken immer bei der Sache? (Schweifst also nicht ab)				
Bist du morgens ausgeschlafen?				
Bist du pünktlich?				
Fällt es dir abends leicht einzuschlafen?				
Fällt es dir tagsüber leicht wach zu bleiben?				
Nimmst du dir Zeit für dich selbst?				
Fühlst du dich wohl, wenn du vor anderen sprichst?				
Machst du dir Sorgen vor Klassenarbeiten und/oder Referaten?				
Fühlst du dich gesund (hast also auch keine häufigen Kopf- oder Bauchschmerzen)?				

M1: Dein Stresslevel

Auswertung 1: Addiere nun die Punkte deiner Antworten im Fragebogen.

Wertigkeiten: Ja → 0 Punkte* _____ = _____
 Meistens → 1 Punkt* _____ = _____
 Gelegentlich → 2 Punkte* _____ = _____
 Nie → 3 Punkte* _____ = _____

Zwischensumme: _____

2) Schätze dich selbst ein. 0 = gar nicht, 5 = extrem.

Wie hektisch bist du auf einer Skala von 0 bis 5? _____

Wie belastet fühlst du dich auf einer Skala von 0 bis 5? _____

Auswertung 2: Addiere die Zahlen. Zwischensumme: _____

3) Betrachte dein übliches Verhalten und fülle den Fragebogen aus.

	Ja	Nein
Kaust du manchmal Fingernägel oder Stifte?		
Wippst du manchmal mit deinem Fuß?		
Spielst du manchmal mit deinen Haaren oder Gegenständen?		

Auswertung 3:

Addiere für jedes „Ja“ 3 Punkte. Zwischensumme: _____

4) Addiere nun die 3 Zwischensummen. **Endergebnis:** _____

5) Zeichne deinen Wert auf dem unten abgebildeten Zahlenstrahl ein.

