

# Wie steht es mit deinem Stress?

Mit diesem Stresstest findest du heraus, wie gross dein Schulstress ist und was genau dich stresst.

**So gehst du vor: Lies die Liste sorgfältig durch. Wenn ein Satz auf dich zutrifft, kreuze das schattierte Feld mit X an, sonst lässt du das Feld leer.**

		A	B	C	D	E
1.	Im Schulunterricht gehen mir andere Gedanken durch den Kopf.					
2.	Bei den Schularbeiten komme ich unter Zeitdruck.					
3.	Das meiste, was ich lernen muss, werde ich nie brauchen.					
4.	An Prüfungstagen habe ich keinen Appetit.					
5.	Es gibt kein Schulfach, das ich wirklich mag.					
6.	In Prüfungen fällt es mir schwer, klar zu denken.					
7.	Wegen der Hausaufgaben habe ich zu wenig Freizeit.					
8.	Meine Eltern sind hinter mir, ich solle mehr lernen.					
9.	Wenn ich vor der Klasse sprechen soll, bin ich ganz nervös.					
10.	Beim Lernen bin ich am Träumen.					
11.	Mir fällt es schwer, mit den Hausaufgaben anzufangen.					
12.	Ich meine, dass nur Streber Spass an der Schule haben.					
13.	Vor bestimmten Lehrpersonen habe ich Angst.					
14.	Das Lernen fällt mir schwer, wenn ich mir die Prüfung vorstelle.					
15.	Geräusche und Störungen lenken mich leicht ab.					
16.	Die meisten Schulfächer interessieren mich nicht.					
17.	Zu Hause habe ich keinen festen Arbeitsplatz.					
18.	In meiner Schulklasse bin ich eher Aussenseiter.					
19.	Im Schulunterricht bin ich abwesend mit meinen Gedanken.					
20.	Ich habe Angstträume wegen der Schule.					
21.	Für Prüfungen lerne ich erst am letzten Tag.					
22.	Die Schule ist mir verleidet.					
23.	Ich finde, dass meine Eltern zu viel von mir erwarten.					
24.	Nach Prüfungen fühle ich mich schlecht.					
25.	Ich fühle mich von Lehrpersonen unter Druck gesetzt.					
26.	Mich lenkt es beim Lernen ab, wenn ich draussen andere sehe oder höre.					
27.	Ich habe in meinen Sachen ein Durcheinander.					
28.	Mir ist wichtig, welche Noten die anderen in der Klasse haben.					
29.	Mir wird komisch im Magen, wenn ich an die Prüfung denke.					
30.	Was ich lerne, vergesse ich schnell.					
31.	Wenn ich bedrückt bin, kann ich nichts mehr lernen.					
32.	Mir fehlt die Lust, für die Schule zu arbeiten.					
33.	Ich finde, einzelne Lehrpersonen verlangen zu viel von mir.					
34.	Es kommt vor, dass ich in Prüfungen zittere oder schwitze.					
35.	Beim Lernen fällt mir ein Film oder Fernsehsendung ein.					
36.	Schlechte Noten machen mich fertig.					
37.	Ich erledige Aufgaben gerade dann, wenn es mir einfällt.					
38.	Eigentlich lerne ich vorallem, weil dies meine Eltern wünschen.					
39.	Ich schlafe schlecht vor wichtigen Prüfungen.					
40.	Ich notiere die Schulaufgaben und die Prüfungsdaten nicht.					
41.	Ich kann mich nur kurze Zeit auf das Lernen konzentrieren.					
42.	Beim Lernen mache ich gar keine Pausen.					
43.	Mir vergeht die gute Laune, wenn ich an die Hausaufgaben oder ans Lernen denke.					
44.	Ich getraue mich nicht, die Lehrpersonen zu fragen, wenn ich etwas nicht verstehe.					
45.	Ich nehme vor Prüfungen Medikamente, um mich zu beruhigen.					
46.	Wenn ich mich geärgert habe, ist es aus mit dem Lernen.					
47.	Wenn ich für die Schule arbeiten soll, werde ich bald müde.					

