



Stress- und Beanspruchungserleben

allgemeines Stresserleben

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich Schülerinnen und Schüler in Ihrem Unterricht gestresst fühlen.

Wenn Sie das Stresserleben Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen wollen, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich stehe im Unterricht von Herrn Schulze unter starkem Stress.	<input type="checkbox"/>				
Ich bin durch die Erledigung der Aufgaben, die mir Herr Schulze gibt, sehr erschöpft.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe oft das Gefühl, die Leistungsanforderungen von Herrn Schulze nicht erfüllen zu können.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe im Unterricht von Herrn Schulze zu viele Aufgaben zu erledigen.	<input type="checkbox"/>				
Bei Herrn Schulze muss ich zu viel lernen.	<input type="checkbox"/>				
Ich stehe bei Herrn Schulze im Unterricht ständig unter Anspannung.	<input type="checkbox"/>				
Ich bräuchte eigentlich mehr Zeit, um mich nach dem Unterricht von Herrn Schulze zu erholen.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe oft das Gefühl, dass mir von Herrn Schulze zu viel zugemutet wird.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe oft das Gefühl, dass ich so viele Schwierigkeiten im Unterricht von Herrn Schulze habe, dass ich sie nicht alle lösen kann.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe oft das Gefühl, dass mir bei Herrn Schulze im Unterricht alles über den Kopf wächst.	<input type="checkbox"/>				
Ich muss oft Hobbies und Treffen mit Freunden absagen, damit ich alles für den Unterricht von Herrn Schulze schaffe.	<input type="checkbox"/>				



Anspannungserleben

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich eine Schülerin oder Schüler in Ihrem Unterricht angepannt und unruhig fühlt.

Wenn Sie das Anspannungserleben Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen? Ich fühle mich im Unterricht von Herrn Schulze ...	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beur- teilen
müde.	<input type="checkbox"/>				
angespannt.	<input type="checkbox"/>				
erschöpft.	<input type="checkbox"/>				
unentspannt.	<input type="checkbox"/>				
unruhig.	<input type="checkbox"/>				
nervös.	<input type="checkbox"/>				
niedergeschlagen.	<input type="checkbox"/>				
kraftlos.	<input type="checkbox"/>				
energielos.	<input type="checkbox"/>				

Erschöpfungserleben

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich eine Schülerin oder ein Schüler physisch und psychisch ausgebrannt und ausgelaufen fühlt.

Wenn Sie das Erschöpfungserleben Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich fühle mich von den Schularbeiten, die mir Herr Schulze aufgibt, überfordert.	<input type="checkbox"/>				
Ich schlafe oft schlecht wegen dem Unterricht von Herrn Schulze.	<input type="checkbox"/>				
In meiner Freizeit grübele ich viel über die Aufgaben und den Unterricht von Herrn Schulze.	<input type="checkbox"/>				
Der Druck, den ich durch den Unterricht von Herrn Schulze habe, belastet auch meine Beziehungen mit Freunden, Eltern, Geschwistern usw..	<input type="checkbox"/>				

Kontrollierbarkeitserleben

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler das Gefühl hat, Einfluss auf Ihr bzw. sein Leben und dem was ihr darin wiederfährt zu nehmen.

Wenn Sie das Kontrollierbarkeitserleben Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Wie oft treffen die folgenden Aussagen zu?

Wie oft hast du in den letzten zwei Wochen das Gefühl gehabt, dass ...

	(fast) nie	selten	oft	(fast) immer	kann ich nicht beurteilen
unerwartete Dinge permanent eintreten?	<input type="checkbox"/>				
du wichtige Dinge in deinem Leben nicht kontrollieren kannst?	<input type="checkbox"/>				
du nicht in der Lage bist, Probleme erfolgreich zu lösen?	<input type="checkbox"/>				
die Dinge einfach ihren Lauf nehmen, ohne dass du etwas dagegen machen kannst?	<input type="checkbox"/>				
du nicht zurechtkommst in deinem Leben?	<input type="checkbox"/>				
du das, was dir im Leben wiederfährt, kontrollieren kannst?	<input type="checkbox"/>				
du die Dinge in deinem Leben im Griff hast?	<input type="checkbox"/>				



Wie oft treffen die folgenden Aussagen zu?

Wie oft hast du in den letzten zwei Wochen das Gefühl gehabt, dass ...

	(fast) nie	selten	oft	(fast) immer	kann ich nicht beurteilen
du mit Dingen konfrontiert wirst, auf die du keinen Einfluss hast?	<input type="checkbox"/>				
du mit Schwierigkeiten und Probleme konfrontiert wirst, die du nicht überwinden kannst?	<input type="checkbox"/>				

wahrgenommene Anforderungen in der Schule

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich Schülerinnen und Schüler von den Anforderungen der Schule überfordert fühlen.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwieweit sich Ihre Schülerinnen und Schüler in der Schule überfordert fühlen, dann wählen Sie bitte mindestens drei Aussagen aus den folgenden Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?

In der Schule ...

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
habe ich zu viel zu tun.	<input type="checkbox"/>				
habe ich gar keine Zeit für mich.	<input type="checkbox"/>				
stehe ich viel unter Druck.	<input type="checkbox"/>				
fühle ich mich gehetzt.	<input type="checkbox"/>				
habe ich das Gefühl, das zu viel von mir verlangt wird.	<input type="checkbox"/>				

Leistungsdruck im Unterricht

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, wie sehr sich Ihre Schülerinnen und Schüler in Ihrem Unterricht leistungsbezogen unter Druck fühlen.

Wenn Sie den erlebten Leistungsdruck Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Im Unterricht verlangt Herr Schulze sehr viel von uns.	<input type="checkbox"/>				
Ich muss auch am Wochenende lernen, um alles zu schaffen, was Herr Schulze von mir verlangt.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich bei Herrn Schulze ein paar Tage krank bin, muss ich sehr viel nachholen, um den Anschluss im Unterricht wieder zu bekommen.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich im Unterricht nicht mitkommen, nimmt Herr Schulze keine Rücksicht darauf und macht trotzdem einfach weiter.	<input type="checkbox"/>				
Herr Schulze sagt mir oft, dass ich eigentlich mehr leisten müsste.	<input type="checkbox"/>				
Damit ich eine gute Note und Bewertung bei Herrn Schulze bekomme, muss ich sehr viel leisten.	<input type="checkbox"/>				
Wir müssen bei Herrn Schulze so viel in einer Unterrichtsstunde schaffen, dass wir einzelne Verständnisprobleme oft gar nicht besprechen können.	<input type="checkbox"/>				
Herr Schulze lässt uns häufig unangekündigte Tests schreiben.	<input type="checkbox"/>				
Bei Herrn Schulze muss man für eine gute Note sehr viel leisten.	<input type="checkbox"/>				

Überforderung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich Ihre Schülerinnen und Schüler in Ihrem Unterricht überfordert fühlen.

Wenn Sie das Überforderungsgefühl Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Das Tempo bei Herrn Schulze ist oft so hoch, dass ich Schwierigkeiten habe mitzukommen.	<input type="checkbox"/>				
Ich benötige im Unterricht von Herrn Schulze eigentlich mehr Hilfe als ich bekomme.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich finde die Aufgaben im Unterricht und in den Arbeiten von Herrn Schulze sehr schwierig.	<input type="checkbox"/>				

Sorgen über gute Noten

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich eine Schülerin oder ein Schüler um gute Noten in Ihrem Unterricht sorgt.

Wenn Sie die Sorgen, die sich Ihre Schülerinnen und Schüler über gute Noten machen, zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte sämtliche der folgenden Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Ich habe das Gefühl, dass ich Herrn Schulze enttäusche, wenn ich in einer Arbeit schlecht abschneide.	<input type="checkbox"/>				
Ich habe das Gefühl meine Eltern zu enttäuschen, wenn ich eine schlechte Note mit nach Hause bringe.	<input type="checkbox"/>				
Gute Noten sind sehr wichtig für mein Leben und meine Zukunft.	<input type="checkbox"/>				

Selbsterwartung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem Schülerinnen und Schüler überhöhte Erwartungen an sich selbst stellen.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwiefern Ihre Schülerinnen und Schüler an sich selbst zu hohe Erwartungen stellen, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen alle drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
Wenn ich meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werde, belastet mich das sehr.	<input type="checkbox"/>				
Wenn ich in einer Arbeit hinter meinen eigenen Erwartungen zurück bleibe, habe ich das Gefühl, dass ich einfach nicht gut genug bin.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann oft vor lauter Sorgen nicht schlafen, weil ich Angst habe, nicht das zu schaffen, was ich gerne erreichen möchte.	<input type="checkbox"/>				



problemorientierte Bewältigung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem eine Schülerin oder ein Schüler Probleme aktiv zu bewältigen versucht.

Wenn Sie die problemorientierte Bewältigung Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?
Wenn ich in der Schule Schwierigkeiten oder Probleme habe, dann ...

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
versuche ich, es beim nächsten Mal besser zu machen.	<input type="checkbox"/>				
mache ich mich daran, das Problem anzupacken.	<input type="checkbox"/>				
entscheide ich mich für einen Weg, wie ich das Problem lösen.	<input type="checkbox"/>				
denke ich darüber nach, wie ich das Problem lösen kann.	<input type="checkbox"/>				
gebe ich mir Mühe, damit das nicht noch mal passiert.	<input type="checkbox"/>				
ändere ich etwas, damit die Dinge beim nächsten Mal besser laufen.	<input type="checkbox"/>				

vermeidende Bewältigung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem Ihre Schülerinnen und Schüler versuchen, Probleme passiv zu bewältigen.

Wenn Sie das passive Bewältigungsverhalten Ihrer Schülerinnen und Schüler zuverlässig erfassen möchten, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?
Wenn in der Schule vor einem Problem stehe, dann ...

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
tue ich so, als ob alles o.k. ist.	<input type="checkbox"/>				
versuche ich, nicht weiter daran zu denken.	<input type="checkbox"/>				
sage ich mir, dass sich das von allein regelt.	<input type="checkbox"/>				



Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen? Wenn in der Schule vor einem Problem stehe, dann ...	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
tue ich so, als ob mich das nichts angeht.	<input type="checkbox"/>				
denke ich, dass alles schon nicht so schlimm ist.	<input type="checkbox"/>				
gehe ich dem Problem aus dem Weg.	<input type="checkbox"/>				
verdränge ich es am liebsten und widme mich anderen Dingen.	<input type="checkbox"/>				

Suche nach sozialer Unterstützung

Dieser Baustein erfasst das Ausmaß, in dem sich Ihre Schülerinnen und Schüler bei anstehenden Problemen an andere Personen wenden und diese um Hilfe und Unterstützung bitten.

Wenn Sie zuverlässig wissen möchten, inwiefern sich Ihre Schülerinnen und Schüler bei der Bewältigung von Probleme um soziale Unterstützung bemühen, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Aussagen mindestens drei Aussagen aus.

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen? Wenn ich im Unterricht etwas nicht verstehe, dann ...	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	kann ich nicht beurteilen
bitte ich jemanden um Hilfe.	<input type="checkbox"/>				
suche ich nach Unterstützung.	<input type="checkbox"/>				
frage ich meinen Lehrer bzw. meine Lehrerin, ob wir das was ich nicht verstehe nochmal durchgehen können.	<input type="checkbox"/>				
frage ich meinen Lehrer, ob er mir das was ich nicht verstanden haben noch einmal erklären kann.	<input type="checkbox"/>				
bekomme ich schon irgendwie bei den Teilen, die ich nicht verstanden habe, Hilfe.	<input type="checkbox"/>				