allgemeines Stresserleben

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

Anspannungserleben

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.	☐	☐	☐	☐	☐

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**
angespannt.	☐	☐	☐	☐	☐
erschöpft.	☐	☐	☐	☐	☐
unentspannt.	☐	☐	☐	☐	☐
unruhig.	☐	☐	☐	☐	☐
nervös.	☐	☐	☐	☐	☐
niedergeschlagen.	☐	☐	☐	☐	☐
kraftlos.	☐	☐	☐	☐	☐
energielos.	☐	☐	☐	☐	☐

Erschöpfungserleben

Inwieweit stimmen die folgenden Aussagen?	**stimmt gar nicht**	**stimmt eher nicht**	**stimmt eher**	**stimmt genau**	**kann ich nicht beur-teilen**
Ich fühle mich von den Schularbeiten, die mir Herr Schulze aufgibt, überfordert.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich schlafe oft schlecht wegen dem Unterricht von Herrn Schulze.	☐	☐	☐	☐	☐
In meiner Freizeit grüble ich viel über die Aufgaben und den Unterricht von Herrn Schulze.	☐	☐	☐	☐	☐
Der Druck, den ich durch den Unterricht von Herrn Schulze habe, belastet auch meine Beziehungen mit Freunden, Eltern, Geschwistern usw..	☐	☐	☐	☐	☐

Kontrollierbarkeitserleben

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?	☐	☐	☐	☐	☐
du wichtige Dinge in deinem Leben nicht kontrollieren kannst?	☐	☐	☐	☐	☐
du nicht in der Lage bist, Probleme erfolgreich zu lösen?	☐	☐	☐	☐	☐
die Dinge einfach ihren Lauf nehmen, ohne dass du etwas dagegen machen kannst?	☐	☐	☐	☐	☐
du nicht zurechtkommst in deinem Leben?	☐	☐	☐	☐	☐
du das, was dir im Leben wiederfährt, kontrollieren kannst?	☐	☐	☐	☐	☐
du die Dinge in deinem Leben im Griff hast?	☐	☐	☐	☐	☐
du mit Dingen konfrontiert wirst, auf die du keinen Einfluss hast?	☐	☐	☐	☐	☐
du mit Schwierigkeiten und Probleme konfrontiert wirst, die du nicht überwinden kannst?	☐	☐	☐	☐	☐