

Abschluss-Quiz

Preis: Gummibären für das Sieger-Team

	Quizfrage	Lösung	Erläuterung zur Lösung
1	Stress ist ausschließlich eine körperliche Reaktion auf Anforderungen.	Falsch!	Stress ist eine gefühlsmäßige und körperliche Reaktion auf Anforderungen.
2	Stress ist durch verringerte Anspannung gekennzeichnet.	Falsch!	Stress ist durch erhöhte Anspannung gekennzeichnet.
3	Stress ist mit dem Gefühl verbunden, man kann etwas nicht bewältigen.	Richtig!	
4	Stressreaktionen sind ausschließlich abhängig von der Veranlagung einer Person (genetisch festgelegt).	Falsch!	Stress ist abhängig von der Veranlagung, der persönlichen Erfahrung und der aktuellen Situation.
5	Für eine gemeinsame, problemorientierte Stressbewältigung im Team brauchen die Mitarbeiter eine gemeinsame Vorstellung des Problems.	Richtig!	
6	Durch Stress wird die Adrenalin-ausschüttung (Stresshormon) gebremst.	Falsch!	Durch Stress wird die Adrenalin-ausschüttung (Stresshormon) erhöht.
7	Ein regelmäßiger Austausch über die Arbeit nimmt zu viel Zeit in Anspruch, die besser für die Arbeitserledigung benötigt wird.	Falsch!	Ein regelmäßiger Austausch über die Arbeit ermöglicht es den Mitarbeitern erst, Stresssituationen zu erkennen.
8	Ressourcen sind Hilfsquellen zur Stressvermeidung, die immer zur Verfügung stehen.	Richtig!	Ressourcen stehen eigentlich immer zur Verfügung, man nutzt sie nur nicht immer, z.B. tatkräftige Hilfe durch einen Kollegen.
9	Zum gemeinsamen Problemlösen im Team gehört eine Ideensammlung, ein Brainstorming, bei der Qualität vor Quantität geht.	Falsch!	Quantität geht vor Qualität: Zum gemeinsamen Problemlösen im Team sollten Lösungswege ungehemmt und unbewertet erst mal gesammelt werden.

10	Gute Ziele sind zeitlich festgelegt.	Richtig!	
11	Ziele sollten möglichst allgemein formuliert sein.	Falsch!	Ziele sollten möglichst konkret formuliert sein.
12	Stress führt zu Blutdruckabfall.	Falsch!	Stress führt zu Blutdruckanstieg.
13	Stress erhöht das Herzinfarktrisiko.	Richtig!	
14	Stress begünstigt Tinnitus (Ohrgeräusche) und Tics (z.B. Zuckungen, Augenzwinkern).	Richtig!	
15	Durch Stress wird die Kortisolausschüttung gebremst (Stresshormon).	Falsch!	Durch Stress wird die Kortisolausschüttung erhöht (Stresshormon).
16	Wenn ich mich nur 15 Minuten täglich bewege, bringt das nichts.	Falsch!	Es bringt viel! Ziel sind 2 Stunden pro Woche oder 15 Minuten täglich.
17	Als Folge von Stress können nur bestimmte Organe (wie das Herz) erkranken.	Falsch!	Als Folge von Stress können grundsätzlich alle Organe erkranken.
18	Wenn man sich bei der Arbeit bereits viel bewegt, braucht man keine Ausgleichsbewegungen.	Falsch!	Gerade wenn man sich viel einseitig bewegt, braucht man Ausgleichsbewegungen.
19	Stress kann die Nervenzellen im Gehirn nicht dauerhaft schädigen.	Falsch!	Stress kann die Nervenzellen im Gehirn dauerhaft schädigen.