# Fragebogen: Wohlbefinden

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Optimismus** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich erwarte, dass mir Gutes widerfahren wird. |  |  |  |  |  |
| Ich freue mich auf die Zukunft. |  |  |  |  |  |
| Ich vertraue darauf, dass die Zukunft gut wird. |  |  |  |  |  |
| Ich habe ein gutes Gefühl, was die Zukunft angeht. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Positive Emotionen** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich bin oft fröhlich. |  |  |  |  |  |
| Ich bin oft positiv gestimmt. |  |  |  |  |  |
| Ich bin oft zufrieden. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Resilienz** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich kann gut mit Rückschlägen umgehen. |  |  |  |  |  |
| Ich lasse mich nicht von Lernstress unterkriegen. |  |  |  |  |  |
| Ich glaube, ich kann gut mit Druck in der Schule umgehen. |  |  |  |  |  |
| Ich lasse nicht zu, dass eine schlechte Note mein Selbstvertrauen beeinträchtigt. |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Emotionale Erschöpfung** | Stimme zu | Stimme eher zu | Stimme eher nicht zu | Stimme nicht zu | Kann ich nicht beantworten |
| Ich fühle mich von der Schule überfordert. |  |  |  |  |  |
| Ich schlafe wegen der Schule oft schlecht. |  |  |  |  |  |
| In meiner Freizeit grüble ich viel über Dinge, die mit der Schule zu tun haben. |  |  |  |  |  |
| Der Druck, den ich wegen der Schule empfinde, wirkt sich auf meine Beziehungen zu anderen aus. |  |  |  |  |  |