

Fragen stellen



Hier finden Sie eine Liste von Fragen, die Sie stellen können (siehe dazu auch die PDF-Datei). Sie können Fragen einfügen oder ersetzen, mit solchen, die aus Ihrem Fach oder aus Ihrer Expertise kommen. Diese Fragen werden nur von der Leitungsperson beantwortet. Von dieser Person erwarten Sie, dass sie die Fragen rasch beantwortet und die Übung, Sätze zu schreiben, ohne Unterbrüche weiterführt. Falls sie eine Frage falsch beantwortet, können Sie diese Frage noch 3-5-mal stellen. Wenn die Antwort immer noch nicht stimmt, können Sie anschliessend die Lösung bekannt geben und zur nächsten Frage übergehen.

Die Fragen sind:

1. Wie alt bist du?
2. Wo bist du zur Welt gekommen?
3. Wie ist das Wetter heute?
4. Welches Organ wird am meisten geschädigt, wenn man Alkohol trinkt? (Lösung: **Leber** | [Quelle](#))
5. Wer jeden Tag ein Päckchen Zigaretten kauft, gibt im Jahr wie viel Geld aus? (Lösung: **Etwa CHF 3'000** | [Quelle](#))
6. In welchen Ländern werden Kinder gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten? Nenne mindestens ein Land. (Lösung: **z.B. Indien, Indonesien, China, Bangladesch, Malawi und Simbabwe** | [Quelle](#))
7. Wie viele Stoffe im Zigarettenrauch stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen? (Lösung: **etwa 90 Stoffe** | [Quelle](#)).
8. Wie viele Menschen pro Tag sterben in der Schweiz frühzeitig, weil sie geraucht haben? (Lösung: **25 Menschen pro Tag oder 9500 Menschen pro Jahr** | [Quelle](#))
9. Hast du Geschwister? Falls ja: Wie alt sind sie? Wie heissen sie? In welche Schule gehen sie?
10. Welche Fächer besuchst du gerne? Welche Fächer magst du nicht?
11. Welche Telefonnummer mit 3 Ziffern soll man anrufen, falls jemand einen medizinischen Notfall hat? (Lösung: **144**)
12. Was war deine beste Note dieses Jahr? In welchem Fach? Was war deine schlechteste Note? In welchem Fach?
13. Falls du ein persönliches Problem hast, welche Telefonnummer für Jugendliche mit drei Ziffern kannst du anrufen? (Lösung: **147**)
14. Wo warst du das letzte Mal in den Ferien? Mit wem warst du in den Ferien? Was hast du in den Ferien gemacht?

15. Falls du 60 kg schwer bist, wie viele kg Wasser enthält dein Körper? (Lösung: **42 kg** | [Quelle](#))
16. Wie viel Wasser oder ungesüsste Getränke sollten Jugendliche pro Tag trinken? (Lösung: **1 bis 2 Liter**)
17. Wie viel Zeit verbringst du mit deinem Smartphone? Was hast du für ein Modell?
18. Welche Websites besuchst du gerne?
19. Welcher YouTuber oder YouTuberin kennst du? Warum schaust du seine oder ihre Videos?
20. Was möchtest du werden, wenn du gross bist?
21. Was machst du in deiner Freizeit? Machst du Sport? Welche Sportart? Hast du auch schon Preise in Wettkämpfen gewonnen?
22. Warum kann die Sonneneinstrahlung Hautkrebs verursachen? (Lösung: **Wegen der UV-Strahlung** | [Quelle](#)).
23. Wie vermeidet man einen Sonnenbrand? (Lösung: **In den Schatten gehen, Kleider, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnencreme auftragen** | [Quelle](#)).
24. Wenn du etwas in der Welt ändern könntest, was würdest du ändern?
25. Wie viel macht $1+1$, $2+2$, $3+3$, $4+6$, $2*5$, $6*8$, Wurzel von 9, 25 geteilt 5.
26. Liest du gerne Bücher? Warum nicht? Falls ja, welche?
27. Magst du Musik? Was für Musik hörst du?
28. Nenne eine psychische Störung... (Lösung: **Z.B. Depression, Ängste, Sucht** | [Quelle](#)).
29. Hast du Haustiere? Falls ja, welche? Wie heisst sie/er? Wie alt ist sie/er?
30. Wie heissen deine Schulkameraden? Kannst du mir einige Vornamen sagen?
31. Was ist dein Lebensmotto?
32. Wenn du für immer allein auf einer Insel wärest, wen oder was würdest du mitnehmen?
33. Welche Farben haben deine Kleider? Welche Farbe hatte der Boden deines Wohnzimmers?
34. Wenn du etwas in deiner Schule ändern könntest, was würdest du ändern?
35. Kannst du mir 5 Emotionen nennen?
36. Wenn du dich entspannen willst, was machst du?
37. Wie viele Bundesräte hat die Schweiz? (Lösung: **7**)
38. Wie viele Kantone hat die Schweiz? (Lösung: **26 Kantone**). Nenne bitte 5 Kantone (Lösung: **Z.B. Zürich, Bern, Genf, Tessin, Thurgau**).

Abschluss



Am Ende der Übung können Sie die beteiligten Personen fragen, wie sie die Übung erlebt haben, was sie dabei gedacht haben, als so viele Fragen gestellt wurden und welche Erkenntnisse sie für sich selbst aus dieser Erfahrung herauslesen.

Dann fragen Sie alle Anwesenden, was aus ihrer Perspektive mit dieser Übung bezweckt wurde.



Zweck der Übung ist es zu erkennen, dass es sicherer und leistungssteigernd ist, sich auf etwas zu konzentrieren, anstatt mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Wenn man z.B. Hausaufgaben macht und gleichzeitig Beiträge in Instagram oder WhatsApp / Signal / Threema konsultiert, die nichts mit den Hausaufgaben zu tun haben, muss man davon ausgehen, dass man für die Hausaufgaben mehr Zeit (mit ev. schlechteren Ergebnissen) brauchen wird.

Wenn man Velo oder Auto fährt und gleichzeitig Nachrichten auf dem Handy liest, können Unfälle mit gravierenden Folgen aufgrund des stark reduzierten Konzentrationsvermögens passieren, denn man kann nicht sicher fahren und gleichzeitig die Bildschirminhalte bearbeiten.



Wenn die Schlussfolgerung ist, dass der erlebte Stress in der Übung unangenehm war, können Sie die Gelegenheit nutzen, Bewältigungsstrategien zu diskutieren.

- Z.B. Sie darum bitten, weniger Fragen zu stellen (= Anforderungen reduzieren)
- oder dass die Fragen von einer anderen Person beantwortet werden (= Aufgaben delegieren),
- die Übung nicht zu ernst nehmen (= negative Folgen relativieren, falls man die Aufgabe nicht gut meistert -> Das wirkt entlastend)
- oder sogar die Übung ablehnen (= Anforderung vermeiden).

Oft hat man gegen Stress mehr Optionen zur Verfügung als man denkt, wenn man mittendrin im Geschehen ist: Durch eine Erweiterung des eigenen Handlungsrepertoires kann man erreichen, gegen Stresserlebnisse besser gewappnet zu sein.