

Musterklausur Stress- und Mentalcoach

Einführung in die Psychologie
Einführung in das Coaching
Mentalcoaching I: Stressreduktion und -regulierung durch
Entspannungsmethoden und Bewegungsformen

Datum: _____

Hinweise für die Klausurteilnehmer

1. Die Klausur besteht aus zwei Teilen:
Teil A enthält in der Regel **programmierte Aufgaben**, die Sie bitte direkt auf dem Aufgabenblatt beantworten.
Teil B enthält in der Regel **Fragen mit freier Beantwortung**, die Sie bitte auf den ausgeteilten Blättern (stichwortartig) beantworten.
2. Die maximal zu erreichende Punktzahl ist bei jeder Aufgabe angegeben.
3. Denken Sie daran, dass Sie **zwei Stunden** Zeit für die Bearbeitung der Klausur haben.
Gehen Sie bitte dementsprechend ruhig und gelassen an die Aufgaben heran.

Das IST-Team wünscht Ihnen viel Erfolg!

Interne Korrekturvermerke:				
Punkte	SOLL	IST	Bestanden	<input type="checkbox"/>
Teil A	25		Nicht bestanden	<input type="checkbox"/>
Teil B	75		Datum	_____
Gesamt	100		Korrektor	_____
Prozent	100 %		Endnote	_____

Der **Teil A** enthält die Aufgaben 1–2 mit **Multiple-Choice-Fragestellungen**. Für Ihre Lösungen haben wir eine separate Spalte auf der rechten Seite vorgesehen.

Aufgabe 1	2 Punkte	
<p>Als Stress- und Mentalcoach ist es wichtig, psychologische Grundlagen zu kennen. Welche der Aussagen zur Psychologie sind richtig und welche sind falsch?</p> <p>Tragen Sie nachfolgend eine</p> <p>(1) ein, wenn die Aussage richtig ist, (9) ein, wenn die Aussage falsch ist.</p>	Lösung	Punkte
a) Die kognitive Psychologie beschäftigt sich z. B. mit der Psychoanalyse.		0,5
b) Das Thema „Vorurteile“ fällt in das Gebiet der Persönlichkeitspsychologie.		0,5
c) Störungen des Erlebens gehören zum Gebiet der Klinischen Psychologie.		0,5
d) Bei der Arbeits- und Organisationspsychologie werden u. a. Gruppen analysiert.		0,5

Aufgabe 2	2 Punkte	
<p>Ziele und Methoden psychologischer Forschung sollten Ihnen bekannt sein, damit Sie ggf. Forschungsergebnisse kritisch hinterfragen können.</p> <p>Tragen Sie nachfolgend eine</p> <p>(1) ein, wenn die Aussage richtig ist, (9) ein, wenn die Aussage falsch ist.</p>	Lösung	Punkte
a) Ziel der Psychologie ist es, Verhalten zu beobachten, zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu kontrollieren.		0,5
b) Beschreibungen beziehen sich auf Faktoren, die das beobachtbare Verhalten auslösen.		0,5
c) Der psychologische Forschungsprozess endet immer mit einer Hypothese und Schlussfolgerungen.		0,5
d) Vorhersagen in der Psychologie sind Aussagen über die Wahrscheinlichkeit. Oftmals erlaubt eine zutreffende Erklärung der Ursachen, die einer Verhaltensweise zugrunde liegen, eine zutreffende Vorhersage über zukünftiges Verhalten.		0,5

Der **Teil B** enthält die Aufgaben 3–4 mit **offenen Fragestellungen**. Die Lösungen schreiben Sie bitte auf die ausgeteilten Blätter und nicht in den Klausurbogen.

Aufgabe 3	6 Punkte
Der Bereich der Gedächtnisprozesse ist ein wesentlicher Bestandteil der Psychologie.	
a) Erklären Sie den Begriff „ Enkodierung “.	(2 Punkte)
b) Was versteht man unter dem sensorischen Gedächtnis ? Stellen Sie einen Zusammenhang zum Ultrakurzzeitgedächtnis und dem Kurzzeitgedächtnis her.	(4 Punkte)

Aufgabe 4	10 Punkte
Stellen Sie das Phasenmodell des Beanspruchungs-/Erholungszyklus grafisch dar und erläutern Sie die wesentlichen Begriffe und Zusammenhänge.	