

# Mentaltraining, Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmotivation



## Dozent

DI Thomas W. Albrecht,

Speaker – Profiler – Transformer

Buchautor „Die Rhetorik des Sebastian Kurz | Was steckt dahinter?“

## Fragenkatalog:

### 10 Multiple Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

- 1. Was bezeichnet man als internen emotionalen Zustand? (A richtig)**
  - A. Dein Befinden zu jedem beliebigen Zeitpunkt.
  - B. Die Wirklichkeit rund um dich.
  - C. Wenn Menschen versuchen, dich zu beleidigen.
  - D. Wenn du von außen kontrolliert wirst.
- 2. Der kinesiologische Muskeltest beruht auf der Tatsache, dass (A richtig)**
  - A. die Muskelspannung eine Rückmeldung auf die Denkstrukturen liefert.
  - B. Muskelspannung und Denkstrukturen voneinander unabhängig sind.
  - C. Menschen ihre Muskelspannung ausschließlich durch Willenskraft steuern.
  - D. Geist und Körper voneinander getrennt sind.
- 3. Epigenetik ist das Fachgebiet der Biologie, das sich mit der Frage beschäftigt, (A richtig)**
  - A. welche Faktoren die Aktivität eines Gens zeitweilig festlegen.
  - B. welche Form die DNA hat.
  - C. welche Kombinationsmöglichkeiten die Basenpaare haben.
  - D. wie die Zellmembran aufgebaut ist
- 4. Delta-Wellen des Gehirns werden assoziiert mit (D richtig)**
  - A. Aufmerksamkeit, Wachheit und auch mit Besorgnis und Ängsten
  - B. Wohlbefinden und Regeneration
  - C. Träumerei und kreativen Ideen
  - D. Schlafzustand

**5. Die Buchstaben des T.O.T.E Modells stehen für (B richtig)**

- A. Tolerant – Order – Test – Exit
- B. Test – Operate – Test – Exit
- C. Test – Operate – Trial – Exit
- D. Trial – Operate – Trial – Exit

**6. Ein Problem als Ergebnis einer Strategie verschwindet, wenn: (C richtig)**

- A. über das Problem gesprochen wird.
- B. das Problem verstanden wird.
- C. der Auslöser wirkungslos gemacht wird.
- D. das Problem in seine Einzelteile zerlegt wird.

**7. Der Bereich optimalen Lernens ist gegeben, wenn (A richtig)**

- A. die empfundenen Schwierigkeiten den verfügbaren Ressourcen entsprechen.
- B. die empfundenen Schwierigkeiten die verfügbaren Ressourcen übersteigen.
- C. die verfügbaren Ressourcen die empfundenen Schwierigkeiten übersteigen
- D. die verfügbaren Ressourcen unter den empfundenen Schwierigkeiten liegen.

**8. Die Aussage: „Ich habe ausgezeichnete Fähigkeiten“ ist Sprachmuster welcher logischen Ebene nach Dilts: (C richtig)**

- A. Umgebung
- B. Verhalten
- C. Fähigkeit
- D. Werte und Überzeugungen

**9. Als „zweite Wahrnehmungsposition“ bezeichnet man folgende Position (B richtig)**

- A. ich selbst
- B. mein involviertes Gegenüber
- C. einen unbeteiligten neutralen Beobachter
- D. den Beobachter des unbeteiligten neutralen Beobachters

**10. Als „kritische Submodalitäten“ bezeichnen wir (A richtig)**

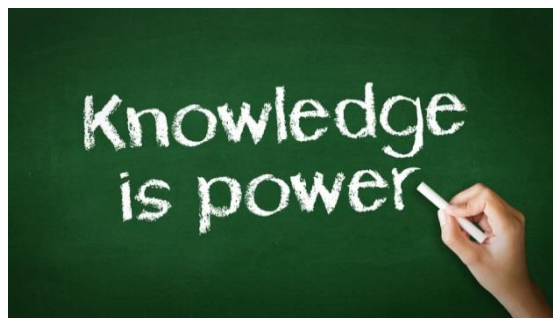
- A. jene Submodalitäten, die den Unterschied machen, der den Unterschied macht.
- B. alle Submodalitäten, die unterschiedlich sind
- C. Submodalitäten, die der Klient als kritisch wahrnimmt
- D. Submodalitäten, die wir neu entdecken

**Wir freuen uns auf Ihre Fragen!**

Fragen vor Kursbeginn: [studienberatung@amc.or.at](mailto:studienberatung@amc.or.at)  
Fragen während des Kurses: [studienabteilung@amc.or.at](mailto:studienabteilung@amc.or.at)

Infos zur Bildungskarenz:  
<http://www.mba-studium.at/bildungskarenz>

**Wir wünschen viel Erfolg im Studium!**



**Auf zum nächsten Karrieresprung!**

