

# Gesundheitspsychologie

## Dozentin

Mag.<sup>a</sup> Romana Sailer,  
Psychologin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin,  
Dipl. Ernährungstrainerin



## Fragenkatalog:

### 10 Multiple Choice Prüfungsfragen zur Stoffreflexion

**1. Wie bezeichnet man Gruppen, die durch eigene Erfahrungen vielfältige Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit haben und Kompetenzen entwickelt haben, um im Alltag zur Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit und Vermeidung von Krankheiten beizutragen?**

- A. Krankenversicherungssystem.
- B. Komplementärversorgungssystem.
- C. Selbstverwaltungssystem.
- D. Laiengesundheitssystem.

Antwort: D

**2. Welches sind die in der EU verbreitetsten psychischen Störungen?**

- A. Schizophrenie.
- B. Tourette-Syndrom.
- C. Bipolare Störung
- D. Depression und Angst.

Antwort: D

**3. Bei der progressiven Muskelrelaxation liegt die Konzentration ...**

- A. Auf der Einatmung.
- B. Auf der Ausatmung.
- C. Auf dem Spüren der Verspannung.
- D. Auf dem Wechsel von An- und Entspannung.

Antwort: D

**4. Ergänzen Sie bitte: „Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein ...“**

- A. Erbrecht des Menschen.
- B. Ursprungsrecht des Menschen.
- C. Grundrecht jedes Menschen.
- D. Völkerrecht.

Antwort: C

**5. Mit welchem Konzept sind in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhundert umfassende Vorstellungen darüber entstanden, wie der Staat die Gesundheit der Bevölkerung gezielt beeinflussen könne?**

- A. Steuereintreibungen
- B. Strafverfolgung
- C. Medizinische Policey
- D. Marktregulierung

Antwort: C

**6. Was bedeutet SORK?**

- A. Stressoren – Organismus – Reaktion – Konsequenzen.
- B. Standards – Organisation – Ring – Konferenz.
- C. Spezific – Organ – Reaction – Keeper.
- D. Society of Regional Cooperation.

Antwort: A

**7. Womit beginnt Stress-Management?**

- A. Sachorientierung.
- B. Schuldzuweisungen.
- C. Systemanalyse.
- D. Selbstfürsorge.

Antwort: D

**8. MBSR ist ein Programm zur ...**

- A. Stressinduktion durch Reize.
- B. Stressanalyse durch Übungen.
- C. Stressreduktion durch Achtsamkeit.
- D. Stressverarbeitung durch Analyse.

Antwort: C

**9. Wie lauten die 3 zentralen Begriffe der Logotherapie?**

- A. Leben – Soziales – Beraten.
- B. Unbewusstes – Bewusstes – Überbewusstes.
- C. Denken- Wünsen – Handeln.
- D. Geist – Wert – Sinn.

Antwort: D

**10. Worauf zielt kognitives (mentales) Stressmanagement?**

- A. Stressoren reduzieren oder ganz ausschalten.
- B. Beibehaltung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen.
- C. Änderung von persönlichen Motiven, Einstellungen und Bewertungen.
- D. Regulierung und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktion.

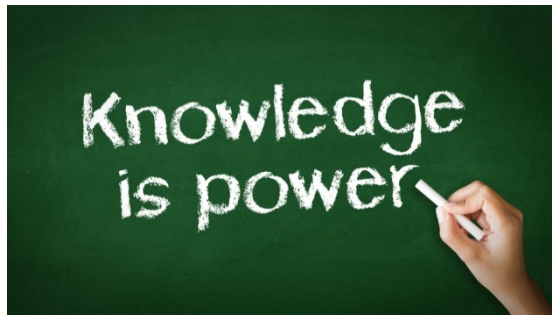
Antwort: A

**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!**

Version:1

