

Welches Mindset macht uns stark?

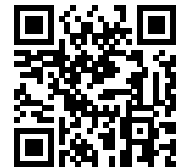
Untersuchung von verschiedenen Einstellungen zum Leben, zur Welt und zu sich selbst

Unsere Einstellungen spielen eine zentrale Rolle darin, wie gut es uns geht. Die Forschung hat verschiedene Einstellungen identifiziert, die sich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken (z.B. ein positives Selbstbild, ein wohlwollender Umgang mit Fehlern oder eine optimistische Zukunftsperspektive). Doch wie spielen diese Einstellungen zusammen und welche sind besonders entscheidend für unser Wohlbefinden?

Helfen Sie uns mit, diese Frage zu beantworten. Die Online-Umfrage ist komplett anonym.

Link zur Umfrage: <https://befragung.usz.ch/mindset/>

Zeitdauer: 10-15 min



Entdecken Sie Ihr Mindset!

Erhalten Sie sofort eine individuelle Rückmeldung zu Ihren Werten – kompakt, präzise und wissenschaftlich fundiert. Wie stehen Sie zum Leben, zur Welt und zu sich selbst? Finden Sie heraus, welche Einstellungen nachweislich zu mehr Wohlbefinden beitragen und in welchen Aspekten Sie Ihre mentale Haltung weiter stärken können.

Wer kann teilnehmen?

Alle erwachsenen Personen mit ausreichenden Deutschkenntnissen.
Leiten Sie den Flyer auch gerne weiter!

Kontakt

Dr. phil. Sonja Weilenmann (Projektleitung) & M.Sc. Karoline Bulut
sonja.weilenmann@usz.ch

Übung

Machen Sie auch eine einfache, kurze Übung mit, die Ihr Mindset verbessern könnte. Die Übung findet imaginativ in Ihrem Kopf statt – Sie müssen nichts sehen, hören oder tun.

Zeitdauer: 5 min + 10 min Fragebogen