

MINDSET QUIZ



WAS DENKST DU ÜBER DAS THEMA MINDSET UND WIE GEHST DU DAMIT UM?

Hello, schön das du hier bist! Beantworte die Testfragen um herauszufinden wie du über das Thema Mindset denkst!
der Test ist zum selbstaiswerten gedacht!

1. Was bedeutet Mindset für dich?

- a) Die Denkweise oder Einstellung einer Person.
- b) Die Fähigkeit, Herausforderungen positiv anzugehen und zu überwinden.
- c) Die Überzeugung, dass persönliches Wachstum möglich ist.

****Auswertung:****

- a) +1 Punkt
- b) +2 Punkte
- c) +3 Punkte

2. Glaubst du, dass ein positives Mindset wichtig ist, um persönliches Wachstum zu erreichen?

- a) Ja, definitiv.
- b) Vielleicht, ich bin mir nicht sicher.
- c) Nein, ich denke, andere Faktoren sind wichtiger.

****Auswertung:****

- a) +2 Punkte
- b) +1 Punkt
- c) +0 Punkte

MINDSET QUIZ



WAS DENKST DU ÜBER DAS THEMA MINDSET?

Hello, schön das du hier bist! Beantworte die Testfragen um herauszufinden wie du über das Thema Mindset denkst!
der Test ist zum selbstaiswerten gedacht!

3. Welche Strategien verwendest du, um dein Mindset zu verbessern oder zu stärken?

- a) Tägliche Affirmationen oder positive Selbstgespräche.
- b) Lesen von inspirierenden Büchern oder Hören von Podcasts.
- c) Praktizieren von Achtsamkeit oder Meditation.
- d) Sonstiges (bitte angeben).

****Auswertung:****

- a) +2 Punkte
- b) +1 Punkt
- c) +2 Punkte
- d) (variable Punkte je nach Antwort)

4. Hast du schon einmal negative Auswirkungen eines festen (statischen) Mindsets erlebt? Wenn ja, wie bist du damit umgegangen?

- a) Ja, und ich habe versucht, meine Denkweise zu ändern.
- b) Nein, ich habe bisher keine negativen Auswirkungen erlebt.
- c) Nicht sicher / Ich möchte nicht antworten.

****Auswertung:****

- a) +2 Punkte
- b) +1 Punkt
- c) +0 Punkte

MINDSET QUIZ



5. Wie denkst du, dass ein positives Mindset die Leistungsfähigkeit in verschiedenen Lebensbereichen beeinflussen kann (z. B. Beruf, Beziehungen, Gesundheit)?

- a) Es kann die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen verbessern.
- b) Es könnte einige Bereiche beeinflussen, aber nicht alle.
- c) Ich glaube nicht, dass es einen großen Einfluss hat.

****Auswertung:****

- a) +2 Punkte
- b) +1 Punkt
- c) +0 Punkte

6. Glaubst du, dass das Mindset durch äußere Faktoren beeinflusst werden kann (z. B. Umgebung, soziales Umfeld)? Wenn ja, wie?

- a) Ja, die Menschen um mich herum beeinflussen mein Mindset stark.
- b) Nein, mein Mindset ist unabhängig von äußeren Faktoren.
- c) Einige äußere Faktoren können einen Einfluss haben, aber ich kann mein Mindset kontrollieren.

****Auswertung:****

- a) +1 Punkt
- b) +2 Punkte
- c) +2 Punkte

MINDSET QUIZ



7. Was könnten Unternehmen oder Organisationen deiner Meinung nach tun, um ein unterstützendes und förderliches Mindset bei ihren Mitarbeitern zu fördern?

- a) Schulungen und Workshops zum Thema persönliches Wachstum und Resilienz.
- b) Schaffung einer positiven und unterstützenden Arbeitskultur.
- c) Flexible Arbeitsbedingungen und Work-Life-Balance-Programme.
- d) Andere Maßnahmen (bitte angeben).

****Auswertung:****

- a) +2 Punkte
- b) +2 Punkte
- c) +1 Punkt
- d) (variable Punkte je nach Antwort)

Für die Gesamtauswertung kannst du einfach die Punkte aller Antworten zusammenzählen. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto gesünder ist dein Mindset.

Ich hoffe der Test war hilfreich für dich!

Deine

Rosalie



A stylized, cursive signature consisting of the letters 'R', 'A', and 'W' intertwined.

ROSALIE ANN WARNICK

MINDSET