



Dr. Willmar Schwabe
From Nature. For Health.

• FAKTEN-EXPRESS • • • FAKTEN-EXPRESS • • • FAKTEN-EXPRESS

Professor Astrid Schütz

Professor Schütz zu dynamischem und statischem Mindset

„Ein dynamisches Mindset ist die Überzeugung, dass ich Dinge beeinflussen kann. Während ich bei einem statischen Mindset davon ausgehe, dass Dinge gegeben sind. Wenn ich das ganze nun auf meine Person, mein Wohlergehen, meine Gesundheit beziehe, heißt das, dass ich mit einem dynamischen Mindset sozusagen, ja in Richtung *Selbstoptimierer* im positivsten Sinne gehe. D.h. ich bin der Meinung, ich kann etwas tun für meine Gesundheit. Ich bin in der Lage, die Bedingungen zu beeinflussen, die mich gesund halten.

Ein statisches Mindset dagegen, ist da eben resignativer, pessimistischer. Ich bin der Meinung, ich bin ausgeliefert. Im Extremfall: Ich kann nichts dazu tun, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden.“

Professor Astrid Schütz zu dynamischem Mindset im Lebensverlauf

„Diese Einstellung, ein dynamisches Mindset zu haben, ist typisch für junges Lebensalter und verändert sich leider im Laufe des Lebens. Im Laufe des Lebens werden Menschen da pessimistischer und sind nicht mehr so stark der Meinung, dass sie Dinge verändern können. Resignieren ein bisschen.“

Professor Astrid Schütz zu Auswirkungen von statischem Mindset

„Gesundheitsverhalten wird besonders dann blockiert, wenn ich ein statisches Mindset habe: Wenn ich also denke, egal was ich tue, es wird sich sowieso nichts ändern. Denn warum sollte ich etwas tun, wenn sozusagen mein Handeln keine Auswirkungen hat auf mein Wohlbefinden, auf meine Gesundheit.“