



Förderung von Resilienz durch Self-Assessment

Carrie Kovacs, Silke Preymann & Julia Mayr



psychische Gesundheit an Hochschulen

“State of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community.” (World Health Organization, 2018)

- Verschlechterung von Wohlbefinden & Zunahme psychischer Belastungen unter Studierenden (z.B. Doolan et al. 2021; Backhaus et al. 2020; van de Velde et al. 2021; Zick 2023)
- höherer Leistungsdruck, geringere Soziale Unterstützung (Hartley 2011; van de Velde et al. 2021)
- Studieneingangsphase besonders herausfordernd (Baik et al. 2017; Versteeg & Kappe 2021)
- Wissen über vorhandene Ressourcen zur Förderung mentaler Gesundheit & Wohlbefinden verbesserungswürdig (Versteeg & Kappe 2021)
- persönliche Resilienz als protektiver Faktor (z.B. Hofmann et al., 2020)



Wie fördern wir Wohlbefinden & Resilienz?

- Niederschwelliges Angebot
- Weg zur Verbreitung von Wissen über vorhandene Angebote und Ressourcen



Online Self-Assessment Tool

als Impuls zur selbstständigen Reflexion
über eigene Stärken und Schwächen
in Hinblick auf Resilienz



“The greatest glory in living lies not in never falling, but in rising every time we fall.”

Nelson Mandela





Resilienz

“Resilience is the process and outcome of successfully adapting to difficult or challenging life experiences, especially through mental, emotional, and behavioral flexibility and adjustment to external and internal demands.” (American Psychological Association, n.d.)

„...dynamische[r] Prozess [...], der beschreibt, wie Menschen durch die Nutzung persönlicher/psychologischer, sozialer/interpersonaler oder struktureller Ressourcen [...] ein adaptiver, positiver Umgang mit Rückschlägen und widrigen Bedingungen gelingt (Hofmann, 2020)

- Zusammenhang mit **Wohlbefinden** (Hartley 2011, Harding et al. 2019) & **akademischer Leistung** (Ayala & Manzano 2018)
- könnte negative psychische Effekte von **Stress** puffern (Versteeg & Kappe 2021)



Prädiktoren von Wohlbefinden & Resilienz

im Hochschulkontext (Egan et al., 2022)

- Prokrastination (Procrastination)
- Achtsamkeit (Mindfulness)
- Selbstmitgefühl (Self-Compassion)
- Zugehörigkeitsgefühl an der Hochschule (College Belongingness)





Prokrastination



= bestimmte, schädliche Art des Aufschubs

- freiwillig
- unnötig
- bezieht sich auf eine wichtige Aufgabe, die man erledigen wollte
- fehlende Erledigung hat negative Folgen

(Sirois, 2022)



<https://www.youtube.com/watch?v=xTEPNxx0MsA>

Negative Beziehung zu **Resilienz** (Ko & Chang, 2019)

& **akademischer Leistung** (Egan et al., 2022)





Selbstmitgefühl

- **Selbstfreundlichkeit (Self-Kindness)**
„freundlich und verständnisvoll mit sich selbst umgehen, wenn man Schmerz oder Versagen erlebt, anstatt sich hart und selbstkritisch zu verurteilen“
 - **Geteilte Menschlichkeit (Common Humanity)**
„die eigenen Erfahrungen als Teil der allgemeinen menschlichen Erfahrung wahrnehmen, statt sie als trennend oder isolierend zu betrachten“
 - **Achtsamkeit (Mindfulness)**
„schmerzhafte Gedanken und Gefühle in ausgewogener Aufmerksamkeit halten, statt sich übermäßig mit ihnen zu identifizieren“
- Fähigkeit, die eigenen Fehler und Schwächen zu vergeben, ohne sie zu verleugnen
(Neff, 2003)

positiver Zusammenhang mit **Resilienz** (Bluth et al., 2018) & **Wohlbefinden** (Zessin et al., 2015),
indirekter Zusammenhang mit **akademischer Leistung** (via Stresserleben/Ängstlichkeit Zhang et al., 2021)





Achtsamkeit

Mentaler Zustand, in dem man sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment konzentriert und dabei Gefühle, Gedanken und körperliche Empfindungen ruhig wahrnimmt und akzeptiert.

Facetten:

- Gefühle und Gedanken beobachten
- Gefühle und Gedanken beschreiben
- Mit Aufmerksamkeit handeln
- Gefühle und Gedanken ohne Bewertung akzeptieren
- Gefühle und Gedanken zulassen, ohne darauf reagieren zu müssen (e.g., Baer et al., 2006; Burzler et al., 2019)

Positiver Zusammenhang mit **Resilienz** (Pidgeon & Keye, 2014; Liu et al. 2022)

& **Wohlbefinden** (Pidgeon & Keye, 2014) sowie mit

Anpassungsfähigkeit & Problemlösen (Silberstein et al., 2012; Karelaia & Reb, 2015)





Zugehörigkeitsgefühl

„Subjektives Gefühl, von anderen Menschen im sozialen Umfeld [der Universität] respektiert, akzeptiert, einbezogen und unterstützt zu werden.“ (Goodenow, 1993)

- Soziale Nähe ist ein menschliches Grundbedürfnis (siehe z.B. Maslow, 1943) wichtig für **Wohlbefinden** (Chu et al., 2010; Gruttner, 2019) sowie für **intrinsische Motivation** (Ryan & Deci, 2000) & **Leistung** (z.B. Glass & Westmont, 2013; Guay et al., 2008)
- Soziale Unterstützung fungiert darüber hinaus als Ressource für **Resilienz** (Gruttner, 2019)





SELF-ASSESSMENT



Inhalte des Online-Tools

- Erfassung des selbstberichteten Ausmaßes an
 - Achtsamkeit (Mindfulness)
 - Selbstmitgefühl (Self-Compassion)
 - Prokrastination (Procrastination)
 - Zugehörigkeitsgefühl an der Hochschule (College Belongingness)
 - Wohlbefinden (Well-Being)
 - Resilienz (Resilience)
- Freiwillige Angaben zu Soziodemografie, Studium & Gründe für die Teilnahme
- Automatisiertes Feedback zum Abschneiden in den einzelnen Themenfeldern (unterdurchschnittlich, durchschnittlich, überdurchschnittlich)
- Kurze Erklärung der einzelnen Konstrukte und deren Zusammenhang mit Resilienz und Studienerfolg
- Niederschwellige Informationen und weiterführende Ressourcen zur Verbesserung der eigenen mentalen Stärke

(siehe auch Mayr et al., 2025; Preymann et al., 2025)



Herzlich willkommen!

Bist du bereit, einen Schritt für mehr Wohlbefinden und Resilienz zu setzen?

Wohlbefinden und Resilienz sind wesentliche Kriterien für Studienerfolg und Zufriedenheit. Der vorliegende Fragebogen hilft dir dabei, mehr über verschiedene Aspekte deines Lebens herauszufinden, die in Zusammenhang mit deinem Wohlbefinden stehen. Im Anschluss an den Fragebogen bekommst du ein schriftliches Feedback darüber

- in welchen Bereichen deine Stärken und Schwächen liegen könnten
- wie du eventuelle Schwachpunkte verbessern kannst.

Die Teilnahme ist freiwillig. Du kannst den Fragebogen jederzeit abbrechen. Die Teilnahme ist außerdem anonym, deine Antworten können nicht zurückverfolgt oder dir zugeordnet werden.

Dieser Fragebogen wurde im Rahmen des von Erasmus+ geförderte Projekt [ENTRANTS - Enhancing the transition of non-traditional students](#) erstellt. Es geht im Projekt darum, Maßnahmen zu erarbeiten, die Studierenden den Studieneinstieg erleichtern und ihre Integration in die Hochschule fördern. Die Forschung folgt keinem kommerziellen Interesse. Wir behandeln alle Daten streng vertraulich. Deine Daten werden ausschließlich zur Verbesserung des Fragebogens und für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Bei Rückfragen, wende dich bitte an Silke Preymann (silke.preymann@fh-ooe.at) oder Carrie Kovacs (carrie.kovacs@fh-hagenberg.at).

Ich habe die Informationen gelesen und erkläre mich bereit zur Teilnahme.



START

Deutsche Version: https://ww3.unipark.de/uc/resilience/?a=de_DE

English Version: https://ww3.unipark.de/uc/resilience/?a=en_GB



Feedback: überdurchschnittliches Ergebnis (obere 16%)

Self-Compassion

Wie liebevoll und freundschaftlich gehst du mit dir selbst um?

Self-Compassion - wörtlich "Selbst-Mitgefühl" - bezeichnet eine wertschätzende und tolerante Haltung gegenüber sich selbst. Es umfasst die Fähigkeit, eigene Fehler und Schwächen verzeihen zu können, ohne sie dabei zu verleugnen. Hohe Werte in diesem Bereich helfen dir dabei, eine bessere Beziehung zu dir selbst aufzubauen. Das steht im Zusammenhang mit besseren akademischen und beruflichen Leistungen und führt zu einem gesünderen und erfüllteren Leben.

Geringere Werte deuten darauf hin, dass du weniger liebevoll und freundschaftlich mit dir selbst umgehst. Das kann auch bedeuten, dass du viel über deine Unzulänglichkeiten oder Misserfolge aus der Vergangenheit nachdenkst, was nicht immer hilfreich ist. Ein besserer Weg damit umzugehen ist es, mehr auf die Gegenwart zu fokussieren und darauf zu achten, was du aktuell tun kannst, um die Situation zu verbessern.



Laut deinen Angaben im Fragebogen hast du im Vergleich zu anderen Personen **eher mehr** Toleranz und Mitgefühl mit dir selbst. Das ist auch gut so! Es ist gesund, die eigenen Schwächen zu erkennen, ohne sich dafür gleich zu verurteilen. Falls du dennoch mehr zu Self-Compassion lernen möchtest, findest du unten Tipps und Übungen, wie du noch wertschätzender mit dir selbst umgehen kannst.

Deine Empfehlungen für mehr Self-Compassion:

[Mindful Self-compassion - Mediationen & Übungen](#)
[Guided Practices - Dr. Kristin Neff \(EN\)](#)
[Übungen - Dr. Kristin Neff \(EN\)](#)

[Compassionate Mind Foundation \(EN\)](#)
[Audios der Compassionate Mind Foundation \(EN\)](#)

[Krick, A., Felfe, J. & Renner, K.-H. \(2018\). *Stärken- und Ressourcentraining*. Hogrefe. Kapitel 5.2.2 Umgang mit schwierigen Gedanken, S. 110ff](#)

[Krick, A., Felfe, J. & Renner, K.-H. \(2018\). *Stärken- und Ressourcentraining*. Hogrefe. Kapitel 5.6.2 Umgang mit schwierigen Gefühlen, S. 122ff](#)



Feedback: durchschnittliches Ergebnis (mittlere 68%)

Achtsamkeit

Wie bewusst nimmst du dich und deine Umgebung wahr?

Achtsamkeit ist ein geistiger Zustand. Du kannst Achtsamkeit erreichen, indem du bewusst auf den aktuellen Moment fokussierst und dabei ruhig deine Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen wahrnimmst und akzeptierst, so wie sie sind. Wenn du vollkommen präsent bist, nichts erzwingst oder dich davor versteckst, kannst du dadurch flexibler auf Situationen reagieren und bessere Entscheidungen treffen. Wir haben nicht immer Kontrolle über unser Leben, aber Achtsamkeit hilft uns dabei, den Alltag bewusster und weniger ängstlich zu erleben.

Achtsamkeit lässt sich in verschiedene Facetten unterteilen:

- Gefühle und Gedanken beobachten
- Gefühle und Gedanken beschreiben
- Mit Aufmerksamkeit handeln
- Gefühle und Gedanken ohne Bewertung akzeptieren
- Gefühle und Gedanken zulassen, ohne darauf reagieren zu müssen



Laut deinen Angaben im Fragebogen neigst du dazu, deine Umwelt und dich selbst **ungefähr gleich** achtsam im Vergleich zu anderen Personen wahrzunehmen. Falls du dieses Potential noch weiter steigern möchtest, geht das mit einfachen Entspannungs- und Genussübungen, oder auch mit Meditation. Unten findest du Links zu einigen solchen Übungen, die dir dabei helfen können, einen achtsameren Umgang mit dir und deiner Umgebung zu erlernen.

Deine Empfehlungen für mehr Achtsamkeit:

[Ressourcen zu Achtsamkeit](#)
[Meditation für Entspannung, Innere Ruhe & Zufriedenheit](#)
[Geführte Meditation für mehr Achtsamkeit und Entspannung](#)

[Entspannende Meditation gegen Stress](#)
[Achtsamkeits-Übungen](#)

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung*. Springer. Kapitel 9.3.4 Praktische Übungen zum Genießen, S. 167ff



Feedback: unterdurchschnittliches Ergebnis (untere 16%)

Prokrastination

Wie konsequent bist du bei der Erledigung deiner Aufgaben?

Prokrastination tritt auf, wenn es eine zeitliche Differenz zwischen geplantem und ausgeführtem Verhalten gibt. Prokrastination ist also die menschliche Tendenz, Dinge hinauszuschieben, auf die man sich eigentlich konzentrieren sollte. Meist passiert das zugunsten von angenehmeren oder unterhaltsameren Tätigkeiten und Aufgaben, die man lieber erledigt.

Wenn du gute Gründe hast, deinen Zeitplan zu ändern, dann prokrastinierst du nicht notwendigerweise. Suchst du allerdings nur nach einer Ausrede, weil du eine Aufgabe nicht erledigen willst, dann könntest du prokrastinieren. Gründe für Prokrastination sind beispielsweise:

- Unangenehme oder anstrengende Aufgabe
- Schlechte Organisation
- Gefühl der Überforderung

Für Menschen, die prokrastinieren, ist es wichtig das Problem zu erkennen, um dann die notwendigen Schritte zu setzen, die dabei helfen Stress zu reduzieren und den akademischen Erfolg zu erhöhen.



Laut deinen Angaben im Fragebogen neigst du im Vergleich zu anderen Personen **eher stärker** dazu, Aufgaben aufzuschieben. Wir empfehlen dir daher, die untenstehenden Links und Quellen näher anzusehen. Sie könnten dir helfen, deine Neigung zur Prokrastination zu verringern und deinen akademischen Erfolg zu steigern.

Deine Empfehlungen gegen Prokrastination:

[Ressourcen zu Selbstmanagement](#)
[Ressourcen zu Lernstrategien](#)
[Ressourcen zu Prüfungsangst](#)

[How to stop procrastinating](#)
[How to stay focused on your goals](#)
[How to stop procrastinating](#)
[11 ways to stop procrastinating](#)

[Kaluza, G. \(2018\). *Stressbewältigung*. Springer. Kapitel 10.4.2 Strategien gegen Zeitstress, S. 191ff](#)

[Kaluza, G. \(2018\). *Stressbewältigung*. Springer. Kapitel 12 Übersicht und Trainingsmaterialien: Prioritäten setzen und Zeit richtig planen, S. 272ff](#)





Feedback: Wohlbefinden unterhalb vom klinischen Screening-Wert

(≤ 7 auf einer Skala von 0 bis 25; Löwe et al. 2004)

Wohlbefinden

Wie gut geht es dir aktuell?

Wohlbefinden beschreibt ein selbst wahrgenommenes Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Es geht darum, wie froh, entspannt, mental frisch, positiv aktiviert und am Leben interessiert man sich gerade fühlt.

Laut deinen Angaben im Fragebogen ist dein Wohlbefinden aktuell **besonders niedrig** - so niedrig, dass wir uns Sorgen machen. Das kann nämlich ein Hinweis auf Depression oder Burnout sein. Natürlich kann es auch einfach ein Hinweis darauf sein, dass die letzten zwei Wochen bei dir besonders stressig waren. Falls es dir aber seit längerer Zeit nicht gut geht, würden wir dir **dringend raten, Kontakt mit einer psychologischen Beratungsstelle** in deiner Nähe aufzunehmen. Das kann auch einfach ein Anruf bei einer anonymen Hotline sein.

Unten findest du Kontaktdaten für Unterstützungsangebote in Österreich. **Bitte sprich mit jemandem!**

Kontaktinformationen:

[Krisenhilfe Oberösterreich / Rufnummer 0732 / 2177](#)
[Telefonseelsorge / Rufnummer 142](#)

[Need some help? Ressourcensammlung der FH Oberösterreich](#)
[Psychologische Studierendenberatung](#)
[ÖÖ Clearingstelle für Psychotherapie](#)

Weiter unten findest du viele Hinweise auf Übungen, Videos, Podcasts und Texte, die zur Stärkung von persönlichen Ressourcen wie Achtsamkeit oder Resilienz genutzt werden können. Natürlich können all diese Dinge auch Wohlbefinden fördern. Aber letztendlich sind solche Links kein Ersatz für persönliche Hilfe durch eine geschulte Person, die deine individuelle Situation genau kennt.



Interventionsbeispiel: Prokrastination



Lernvideo



<https://www.youtube.com/watch?v=irp5ghCVNAM>





Interventionsbeispiel: Selbstmitgefühl



Tender Self-Compassion Break

Guided Practices with Dr. Kristin Neff:



<https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/05/Protective-SC-Break.mp3>



Interventionsbeispiel: Achtsamkeit



Raisin Meditation: Mindfulness-Based Stress Reduction

1. Holding
2. Seeing
3. Touching
4. Smelling
5. Placing
6. Tasting
7. Swallowing
8. Following



Full instructions:

https://gqia.berkeley.edu/index.php/practice/raisin_meditation





Diskussion

Fragen? Feedback?

carrie.kovacs@fh-hagenberg.at

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, and includes icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**



REFERENCES

- Ayala, J. C., & Manzano, G. (2018). Academic performance of first-year university students: The influence of resilience and engagement. *Higher Education Research & Development*, 37(7), 1321-1335.
- Backhaus, I., Varela, A. R., Khoo, S., Siefken, K., Crozier, A., Begotaraj, E., Fischer, F., Wiehn, J., Lanning, B., Lin, P., Jan, S., Zaranza Monteiro, L., Al-Shamli, A., La Torre, G., & Kawachi, I. (2020). Associations between social capital and depressive symptoms among college students in 12 countries: Results of a cross-national study. *Frontiers in Psychology*, 11, 644.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baik, C.; Larcombe, W.; Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38 (4), 674-687.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of child and family studies*, 27, 3037-3047.
- Burzler, M. A., Voracek, M., Hos, M., & Tran, U. S. (2019). Mechanisms of mindfulness in the general population. *Mindfulness*, 10(3), 469-480. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0988-y>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Doolan, K., Barada, V., Buric, I., Krolc, K., Tonkovic, Z., Schmidt, N.S., Napier, R., & Darmanin, M. (2021). *Student life during the COVID-19 pandemic lockdown: Europe-wide insights*. European Students' Union. Verfügbar unter: https://esu-online.org/wp-content/uploads/2021/04/0010-ESU-SlderalCovid19_WEB.pdf [18.02.2024]
- Egan, H., O'Hara, M., Cook, A., & Mantzios, M. (2021). Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education*, 46(6), 301-311. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Glass, C. R., & Westmont, C. M. (2014). Comparative effects of belongingness on the academic success and cross-cultural interactions of domestic and international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 38, 106-119.
- Goodenow, C. (1993). The psychological sense of school membership among adolescents: Scale development and educational correlates. *Psychology in the Schools*, 30(1), 79-90. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199301\)30:1<79::AID-PITS2310300113>3.0.CO;2-X](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199301)30:1<79::AID-PITS2310300113>3.0.CO;2-X)
- Gruttmir, M. (2019). Belonging as a resource of resilience: Psychological wellbeing of international and refugee students in study preparation at German higher education institutions. *Student Success*, 10(3), 36-44.
- Guay, F., Ratelle, C. F., & Chana, J. (2008). Optimal learning in optimal contexts: The role of self-determination in education. *Canadian Psychology*, 49(3), 233-240. <https://doi.org/10.1037/a0012758>
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10, 578-594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American college health*, 59(7), 596-604.
- Hofmann, Y. E., Müller-Hotop, R., & Datzler, D. (2020). Die Bedeutung von Resilienz im Hochschulkontext – Eine Standortbestimmung von Forschung und Praxis. *Beiträge zur Hochschulforschung*, 42(1/2), 10-35. <https://www.bzh.bayern.de/archiv/artikelarchiv/artikeldetail/die-bedeutung-von-resilienz-im-hochschulkontext-eine-standortbestimmung-von-forschung-und-praxis>
- Karelaia, N., & Reb, J. (2015). Improving decision making through mindfulness. In J. Reb & P. W. B. Atkins (Eds.), *Mindfulness in Organizations* (pp. 163-189). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107587793.009>
- Ko, C.-Y. A., & Chang, Y. (2019). Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. *Psychological Reports*, 122(1), 231-245.
- Mayr, J., Preymann, S., & Kovacs, C. (2025). The enhancement of students' wellbeing and resilience: Developing and implementing a self-assessment approach. In J. Nooij, B. Broucker, A. Gannon, M. O'Hara, S. Preymann, & A. Santucci (Eds.), *Transcending Boundaries* (pp. 285-304). Brill. https://doi.org/10.1163/9789004740990_015
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Preymann, S., Kovacs, C., & Mayr, J. (2025). Self-Assessment zur Förderung der Selbstreflexion und Resilienz von Studienanfänger*innen. In E. Nairz-Wirth, K. Ledermüller, S. Weiß, B. Thaler, F. Lessky, M. Unger, & M. Fellner (Eds.), *Transition and Transformation in Higher Education* (pp. 257-272). Waxmann. <https://doi.org/10.31244/9783830999867>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Silberstein, L. R., Tirsch, D., Leahy, R. L., & McGinn, L. (2012). Mindfulness, psychological flexibility, and emotional schemas. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 406-19. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406>
- Sirois, F. M. (2022). Procrastination: What it is, why it's a problem, and what you can do about it. American Psychological Association.
- Van de Velde, S., Buffel, V., Bracke, P., Van Hal, G., Somogyi, N. M., Willems, B., ... & C19 ISWS consortium. (2021). The COVID-19 international student well-being study. *Scandinavian Journal of Public Health*, 49(1), 114-122.
- Versteeg, M., & Kappe, R. (2021). Resilience and higher education support as protective factors for student academic stress and depression during Covid-19 in the Netherlands. *Frontiers in Public Health*, 9, 737223. World Health Organization. (n.d.). *Health and Well-Being*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Zhang, J. W., Kessler, E., & Braasch, J. L. G. (2021). Self-compassion mindsets can predict statistics course performance via intelligence mindsets and statistics anxiety. *Learning and Individual Differences*, 90, 102047.
- Zick, I. (2023, 18 Januar). Mental-Health-Barometer 2022: Ergebnisse der Studie. Studo. Verfügbar unter: <https://studo.com/at/blog/mental-health-barometer-2022>.

