

Dein persönlicher Mindset Shift



Ein Growth Mindset entsteht nicht von heute auf morgen.

Es entwickelt sich, wenn du lernst, hinderliche Gedanken zu erkennen und bewusst in hilfreichere Perspektiven umzuwandeln.

Damit beschäftigst du dich in dieser Übung: Mit etwas Reflexion und Reframing kannst du deinen Blick auf Herausforderungen und Veränderungen Schritt für Schritt verändern.

Denke jetzt an drei typische Gedanken oder Überzeugungen, die dich in herausfordernden oder neuen Situationen eher ausbremsen. Diese Gedanken spiegeln häufig ein Fixed Mindset wider. Beispiele hierfür findest Du in den anderen Inhalten dieses Moduls 2.2.

Überlege anschließend, wie du jeden dieser Gedanken in eine Growth Mindset-Perspektive umformulieren kannst. Achte darauf, dass dein Reframing realistisch und glaubwürdig bleibt. Es geht nicht darum, Schwierigkeiten schönzureden, sondern eine Denkweise zu entwickeln, die dich beim Lernen, Ausprobieren und Dranbleiben unterstützt. Auch hierfür findest du Beispiele in den vorangegangenen Inhalten dieses Moduls 2.2

Fixed Mindset

Beispiel:

Wenn ich Fehler mache, bin ich nicht gut genug.



Growth Mindset

Beispiel:

Fehler zeigen mir, woran ich noch arbeiten kann.



Tipp: Versuche, deinen Satz möglichst positiv und konkret zu formulieren. Wörter wie „immer“ oder „nie“ setzen dich oft unnötig unter Druck. Statt zu sagen „Ich darf nie Fehler machen“ hilft eher „Fehler gehören zum Lernen dazu.“

1



2



3



Reflexionsfrage: Welchen deiner drei Growth-Mindset-Gedanken möchtest du in den nächsten Tagen ganz bewusst ausprobieren?
Notiere dir eine konkrete Situation, in der du ihn anwenden möchtest.