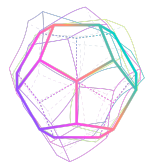


Soft Skills-Training

Growth Mindset

2022 IT, ist das was für mich? | everyone codes



Übung 1:

Ordne die folgenden Sätze dem passenden Mindset zu.

“Das kann ich nicht!”

“Was habe ich noch nicht verstanden?”

“Fehler bedeuten, ich habe versagt!”

“Ich habe Angst, ausgelacht zu werden.”

“Durch Fehler lerne ich neue Dinge.”

“Fehler sind schlecht! Ich darf keine Fehler machen.”

“Wenn ich das nicht schaffe, bedeutet das, ich bin eine Versagerin.”

“Durch Feedback entwickle ich mich weiter.”

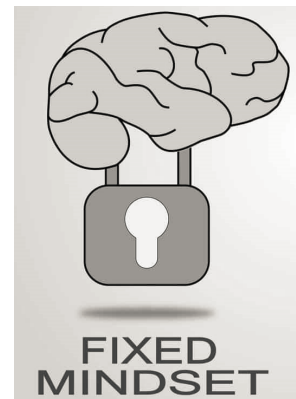
“Neue Dinge auszuprobieren ist spannend. Ich freue mich, wenn ich etwas Neues lernen kann.”

“Ich schaffe das sowieso nicht.”

“Diese Aufgabe ist ganz schön schwer. Ich spüre schon wie mein Gehirn wächst, cool!”

“Ich bin einfach nicht talentiert genug.”

“Hmm. Wie könnte ich diese Aufgabe noch lösen?”



Übung 2:

Wandle alle Sätze aus Übung 1, die zu einem "fixed Mindset" passen, in "Growth Mindset"-Aussagen um.

Zum Beispiel: "Das kann ich nicht!" → Das kann ich **noch** nicht!

Übung 3

Schreibe mindestens 5 "fixed Mindset" Sätze auf, die du schon einmal selber gedacht oder gesagt hast.

Formuliere die Sätze nun so um, dass sie zu einem Growth Mindset passen! (Genauso wie in Übung 2.)

Übung 4:

Finde via Google Recherche heraus:

1. Was sind (positive) Affirmationen?
2. Wie kann man mit Affirmationen arbeiten, um z.B. ein Growth Mindset zu trainieren?
3. Finde 5 Affirmationen, mit denen du gerne in Zukunft an deinem eigenen Growth Mindset arbeiten möchtest.