

Growth Mindset

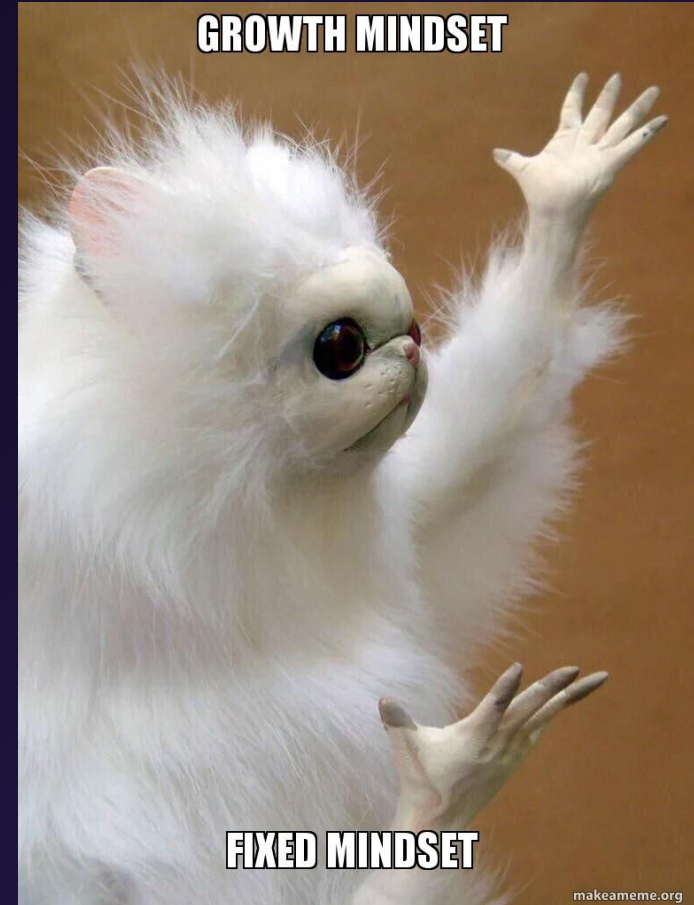


Hast du diesen
Satz schon mal
gedacht?

- ◇ "Das kann ich nicht."
- ◇ "Das schaffe ich nie."
- ◇ "Ich bin zu dumm dafür."
- ◇ ...

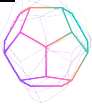


Welche Einstellung
hast du dir selbst
gegenüber?



Growth vs. Fixed Mindset

Der Unterschied
liegt im Wort
"noch".



Growth Mindset vs. Fixed Mindset

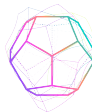
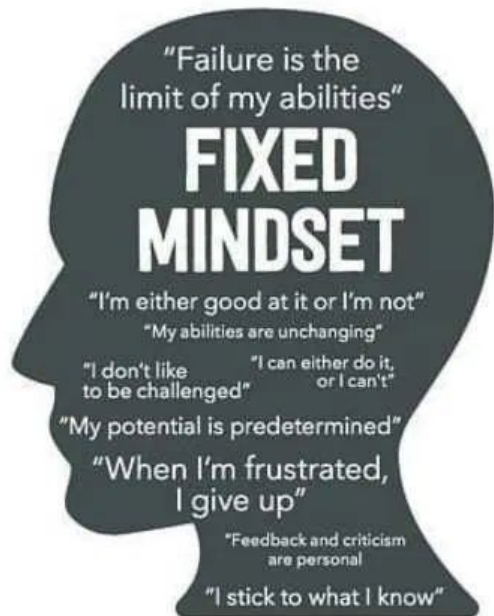
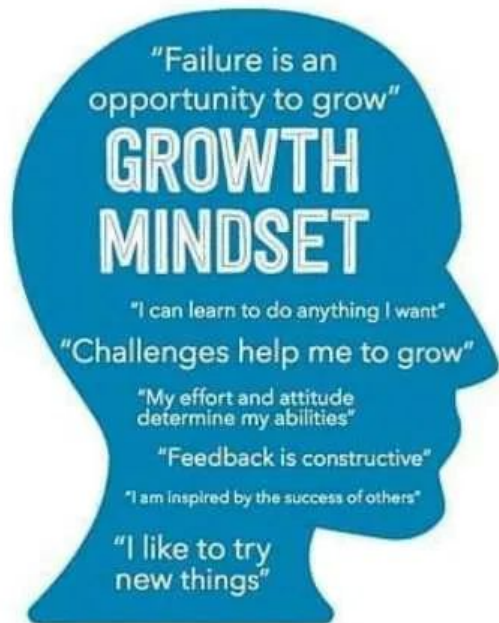


Growth vs. Fixed Mindset

FIXED MINDSET		GROWTH MINDSET
<ul style="list-style-type: none">• SOMETHING YOU'RE BORN WITH• FIXED	SKILLS	<ul style="list-style-type: none">• COME FROM HARD WORK.• CAN ALWAYS IMPROVE
<ul style="list-style-type: none">• SOMETHING TO AVOID• COULD REVEAL LACK OF SKILL• TEND TO GIVE UP EASILY	CHALLENGES	<ul style="list-style-type: none">• SHOULD BE EMBRACED• AN OPPORTUNITY TO GROW.• MORE PERSISTANT
<ul style="list-style-type: none">• UNNECESSARY• SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH	EFFORT	<ul style="list-style-type: none">• ESSENTIAL• A PATH TO MASTERY
<ul style="list-style-type: none">• GET DEFENSIVE• TAKE IT PERSONAL	FEEDBACK	<ul style="list-style-type: none">• USEFUL• SOMETHING TO LEARN FROM• IDENTIFY AREAS TO IMPROVE
<ul style="list-style-type: none">• BLAME OTHERS• GET DISCOURAGED	SETBACKS	<ul style="list-style-type: none">• USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.



Growth vs. Fixed Mindset



Personen mit einem “fixen Mindset”
tun sich schwer mit Problemen...

- Gefühl von Hilflosigkeit
- Leistungsdruck
- Selbstzweifel

...



Unser größtes Problem



Wie eignet man
sich ein Growth
Mindset an?



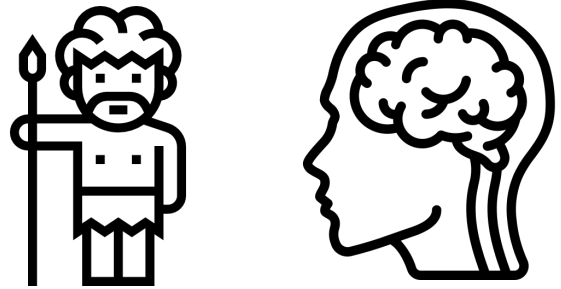
Erkenntnisse aus der Gehirnforschung

Das Hauptziel unseres Gehirns ist "Überleben".

Die schlechte Nachricht ist:

Negative Erfahrungen und Situationen, die negative Gefühle wie Angst, Stress, Frustration usw. auslösen, werden vom Gehirn sehr schnell im Langzeitgedächtnis gespeichert.

Positive Erlebnisse/Gefühle werden vorerst verdrängt oder nicht weiter beachtet.



Negative Verzerrung

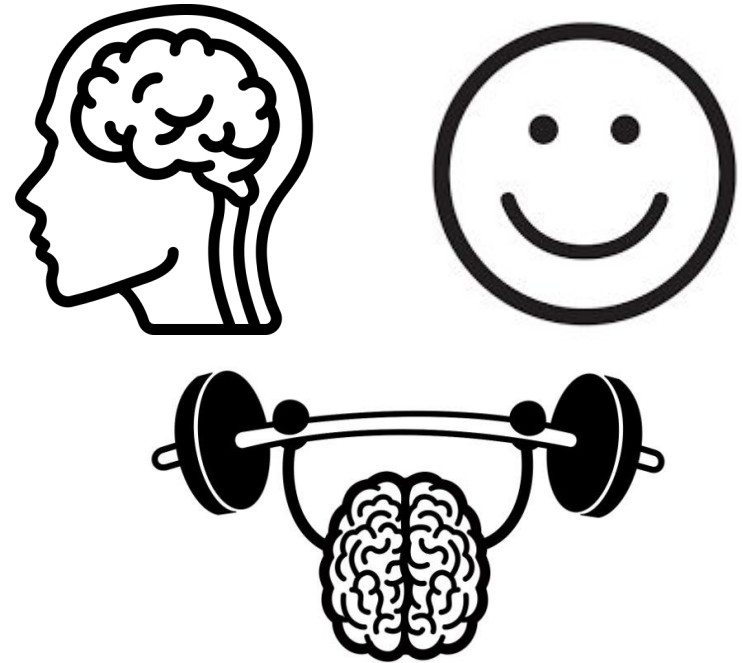


Erkenntnisse aus der Gehirnforschung

Die gute Nachricht ist:

Unser Gehirn ist in der Lage, auch positive Erfahrungen und Gefühle langfristig zu speichern.

Aber – wie ein Muskel – muss er aktiv trainiert werden, um dies zu tun.



Neuroplastizität



Erkenntnisse aus der Gehirnforschung

Wie kann ich mein Gehirn "trainieren"?

Da das Gehirn nicht wirklich zwischen Realität und Phantasie unterscheidet, kann es durch Farben, Bilder, Symbole, Gerüche, Gefühle usw. positiv stimuliert werden.

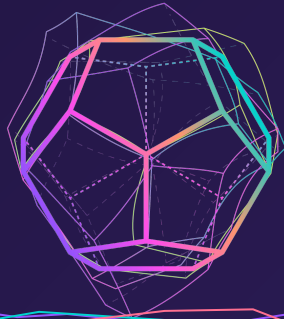
Man kann sein Gehirn aktiv stimulieren, indem man...

- ... positive Dinge sagt/denkt
- ... positive Überzeugungen aufschreibt
- ... Dankbarkeit übt
- ... sich inspirierende Bilder ansieht
- ...

REGELMÄßIG



**Zeit zum
Ausprobieren.**





Abschlussreflexion



**Welchen Growth Mindset Satz
nimmst du vom heutigen Tag
mit?**

