

# Growth Mindset

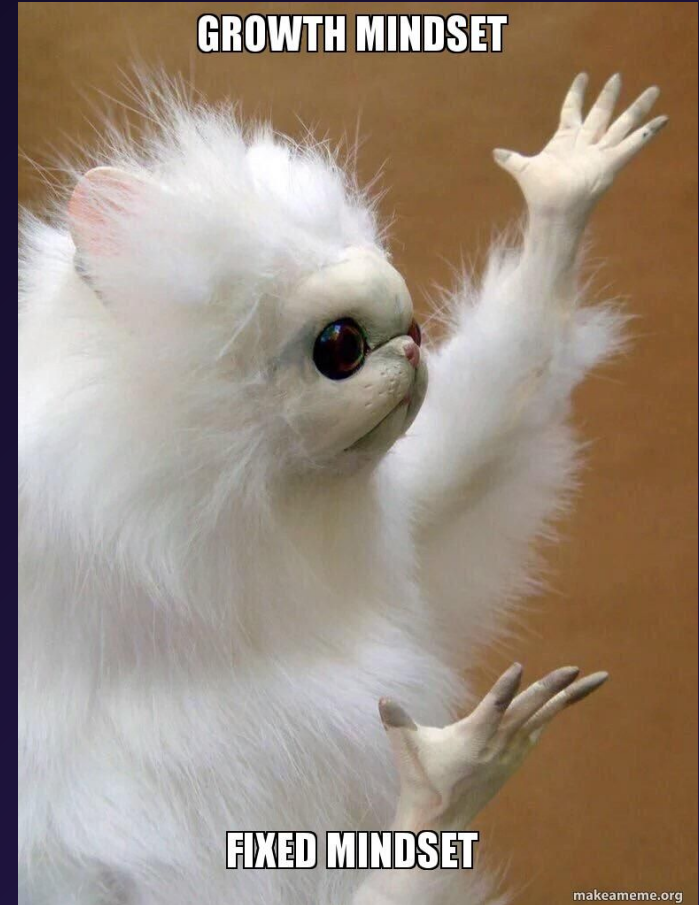


Hast du diesen  
Satz schon mal  
gehört?

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

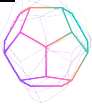


Welche Einstellung  
hast du dir selbst  
gegenüber?



# Growth vs. Fixed Mindset

Der Unterschied  
liegt im Wort  
"noch".



# Growth Mindset vs. Fixed Mindset





# FIXED MINDSET

angeboren  
fix

unüberwindbar  
zu vermeiden

anstrengend  
neg. behaftet

persönlich  
absolut

Grund aufzugeben  
demoralisierend

FÄHIGKEITEN

PROBLEME

MÜHE

FEEDBACK

RÜCKSCHLÄGE

# GROWTH MINDSET

erlernbar  
erweiterbar

Herausforderung  
lösbar

wachstumsorientiert  
Teil des Erfolgs

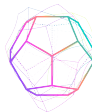
Wegweiser  
hilfreich

Grund zum Reflektieren  
Lernmoment

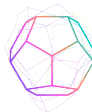
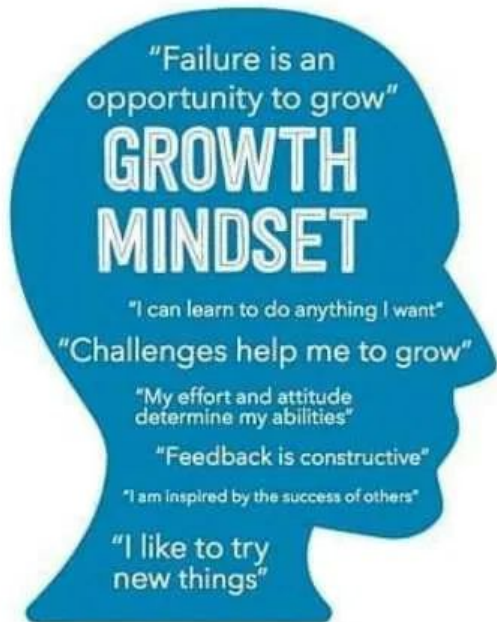


# Growth vs. Fixed Mindset

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



# 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?



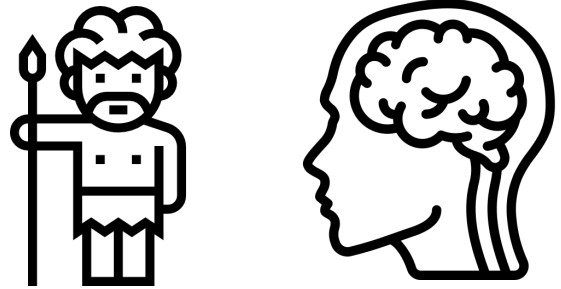
# Erkenntnisse aus der Gehirnforschung

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**

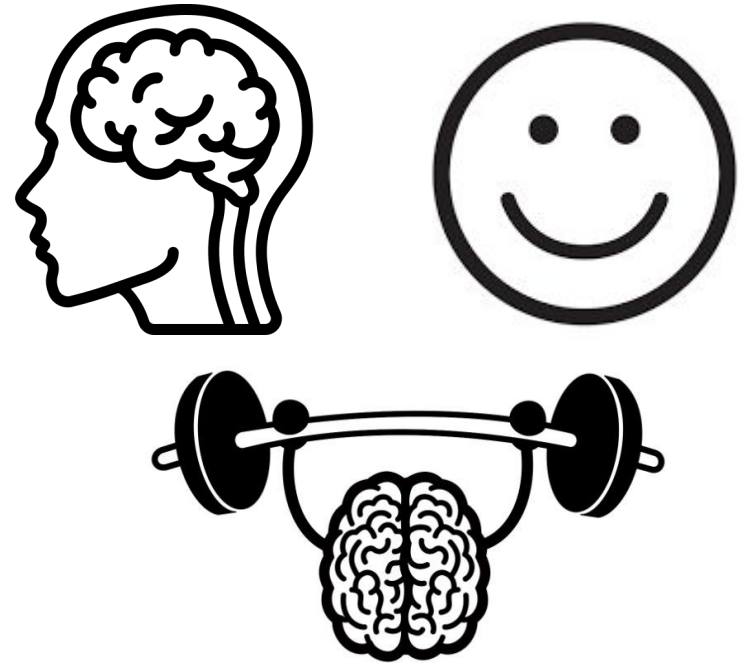


# Erkenntnisse aus der Gehirnforschung

## 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

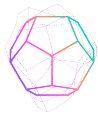
## Wie kann ich mein Gehirn "trainieren"?

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

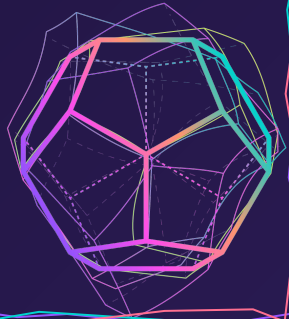
Man kann sein Gehirn aktiv stimulieren, indem man...

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

**REGELMÄßIG**



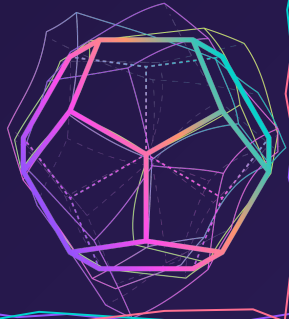
**Zeit zum  
Ausprobieren.**



**Bis 12:30**

**Stationenbetrieb**

**(Pause von 11:00-11:20)**





# Abschlussreflexion



**Mit welcher Einstellung gehe ich  
in die nächsten Wochen?**

