

MINDSET: ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Was ist das Mindset?

Unser Mindset bezeichnet die grundlegende Denkweise, Haltung und Einstellung gegenüber uns selbst, anderen Menschen, Situationen und unserer Umwelt. Es beschreibt die Art und Weise, wie wir Informationen interpretieren, Entscheidungen treffen und mit Herausforderungen und Veränderungen umgehen.

Einfluss unseres Mindsets

- Motivation
- Entscheidungen
- Wohlbefinden
- Erfolg
- Resilienz & Stressbewältigung
- gesunde Beziehungen
- Lösungsorientiertes Verhalten
- Selbstwertgefühl & -vertrauen

Growth Mindset 	Fixed Mindset 
<ul style="list-style-type: none"> • Durch Übung, Lernen und Anstrengung kann man wachsen und sich entwickeln • Überzeugung alles schaffen zu können <p>z.B. "Was ich noch nicht kann, werde ich lernen! Anstrengung ist der Schlüssel, um besser zu werden und mein Potenzial auszuschöpfen."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeiten, Talente und Intelligenz sind angeboren und unveränderlich. Können nicht durch Anstrengung/ Lernen verbessert werden • Erfolge basieren auf natürlichen Begabungen <p>z.B. "Ich bin einfach nicht gut in Mathe und das wird sich nie ändern."</p>

MINDSET: ERFOLG BEGINNT IM KOPF

Entwicklung eines Growth Mindsets

1. **Bewusstsein schaffen:** Erkenne, wann du in einem Fixed Mindset denkst und reflektiere deine Überzeugungen (z.B. "Ich kann das nicht" ⇒ frage dich, ob du wirklich nicht gut genug bist, oder ob du es nur noch nicht gelernt hast)
2. **Ändere deine Sprache:** "Das kann ich nicht" ⇒ "Ich kann das noch nicht"; "Ich bin nicht gut darin" ⇒ "Ich kann besser werden, wenn ich übe"
3. **Betrachte Fehler als Lernchance:** Fehler sind unvermeidlich und natürlicher Teil des Wachstumsprozesses ⇒ Analysiere was du daraus lernen kannst und wie du es beim nächsten Mal besser machen kannst
4. **Feiere den Prozess, nicht nur das Ergebnis:** Fokussiere dich auf deine Anstrengung & kleine Fortschritte und belohne dich für die harte Arbeit
5. **Suche Herausforderungen:** Wähle bewusst Aufgaben, die dich fordern um deine Fähigkeiten zu erweitern
6. **Sei offen für Feedback:** Feedback = Werkzeug, um besser zu werden
7. **Übe Geduld mit dir selbst:** Wachstum braucht Zeit, sei nicht zu streng mit dir ⇒ kleine, konstante Schritte führen langfristig zu großen Veränderungen
8. **Visualisiere dein Wachstum:** Stelle dir deine Fortschritte und Entwicklungen vor, z.B. Wenn ich jede Woche ein bisschen übe, kann ich in einem Jahr XY erreichen
9. **Lerne von anderen und umgebe dich mit positiven Menschen mit einem Growth mindset**

Idee der Neuroplastizität:
Gehirn ist anpassungsfähig
& kann neue Verbindungen
schaffen

