

# UNSERE THEMEN

1. Tune-in zum Thema Mindset
2. Merkmale eines fixed/ starren Mindsets
3. Merkmale eines growth/ dynamischen Mindsets
4. Unterschiedliche Mindsets = unterschiedliche Wahrnehmungen
5. Mindsets nach James Anderson
6. Selbsteinschätzung
7. Transformation von einer starren zu einer dynamischeren Denkweise
8. Fragen & Erkenntnisse

# TUNE-IN ZUM THEMA MINDSET

Menschen mit einer **starren** Denkweise sind davon überzeugt, dass uns die Intelligenz & Leistungsfähigkeit in die Wiege gelegt wurde und wir nur sehr geringen Einfluss darauf haben, diese zu ändern.

- „Ich bin intelligent genug.“ „Ich weiß alles.“

Menschen mit einer **dynamischen** Denkweise sind davon überzeugt, dass wir grundsätzlich in allen Bereichen lern- und entwicklungsfähig sind.

- „Ich möchte etwas lernen.“ „Ich lerne von anderen.“

**Wir alle haben beide Denkweisen, wobei eine in der Regel stärker ausgeprägt ist.**

# MINDSET QUIZ

Für welche Denkweise stehen die folgenden Aussagen?

- „Ich werde nie gut darin sein.“
- „Ich kann hart arbeiten, um darin besser zu werden.“
- „Ich lerne aus dem Feedback.“
- „Ich möchte herausgefordert werden.“
- „Ich brauche keine Übung.“
- „Entweder ich kann es oder nicht.“
- „Ich gebe auf. Das bringt sowieso nichts.“
- „Ich lerne jeden Tag dazu.“
- „Ich probiere es nochmal.“

# UNTERSCHIEDLICHE MINDSETS

## Umgang mit Unsicherheit/ Herausforderungen / Risiken:

### Starres Mindset

- Versuch, die Herausforderung/ das Risiko zu vermeiden
- Hemmungen, Angst vor einer Blamage/ Gesichtsverlust

### Dynamisches Mindset

- Versuch, die Herausforderung/ das Risiko zu verstehen & zu reduzieren
- Möglichkeit des persönlichen Wachstums & Lernchance
- Einfach mal loslegen, neugierige & forschende Einstellung

# UNTERSCHIEDLICHE MINDSETS





## Vorteile des dynamischen Mindset: Menschen mit einer dynamischen Denkweise ...

- nehmen Herausforderungen gerne an.
- geben auch bei Schwierigkeiten nicht schnell auf.
- sehen Anstrengungen als lohnenswert an, um sich weiterzuentwickeln.
- sind im Umgang mit Fehlern entspannter.
- lernen von den Erfolgen anderer und fühlen sich davon inspiriert.



# MINDSETS NACH JAMES ANDERSON

James Anderson  
(Übersetzung Patrick Lobacher)

	STATISCH	ETWAS STATISCH	ETWAS DYNAMISCH	DYNAMISCH	HOCH DYNAMISCH
 WELTSICHT	Sieht sich als <b>UNVERÄNDERLICH &amp; UNVERÄNDERBAR</b> . Im Leben geht es darum, sich selbst zu entdecken und zu suchen, wo man in die Welt passt.	Veränderung und <b>WACHSTUM IST SEHR BESCHRÄNK</b> . Sieht sich selbst als "nicht geeignet" für manche Bereiche. Entwicklungsmöglichkeit in anderen Bereichen ist eingeschränkt.	Limitiertes dynamisches Mindset – glaubt, dass sie nur fähig sind <b>IN BEGRENZTEN BEREICHEN ZU WACHSEN</b> . Das Leben bietet nur begrenzte Möglichkeiten.	Sieht sich selbst als <b>FÄHIG ZU BETRÄCHTLICHEM WACHSTUM</b> . in den meisten Bereichen. Sieht gute Chancen. Fühlt sich in einigen Bereichen von einem signifikanten Wachstum abgehalten.	Versteht, dass eine <b>ÄNDERUNG DER MEISTEN CHARAKTER-EIGENSCHAFTEN</b> möglich ist. Im Leben geht es darum, zu entscheiden, was man sein möchte und die Fähigkeiten zu entwickeln, die zum Erreichen von Zielen erforderlich sind.
 HERAUSFORDERUNGEN	<b>VERMEIDET HERAUSFORDERUNGEN</b> . Sieht diese als potentielle Gefahr.	Nimmt <b>EINFACHE HERAUSFORDERUNGEN</b> an, von denen man glaubt, dass sie wahrscheinlich zum Erfolg führen.	<b>BEVORZUGT KLAARE, UNMITTELBARE ZIELE</b> die nicht zu weit außerhalb des Einflusses oder in schwierigen Gebiet liegen.	<b>GENIESST ES HERAUSGEFORDERT ZU WERDEN</b> durch offenere Aufgaben, auch wenn diese nicht immer sofort erfolgreich sind.	<b>NIMMT HERAUSFORDERUNGEN AN</b> auch wenn der Weg zum Erfolg nicht sofort klar ist.
 UMGANG MIT SCHWIERIGKEITEN & HINDERNISSEN	<b>GIBT SOFORT AUF</b> wenn auf Schwierigkeiten gestossen wird.	<b>VERSUCHT ES EINE ZEITLANG</b> , aber gibt auf, wenn es nicht leicht voran geht. Versucht eventuell ein paar Alternativen, wenn Hindernisse auftauchen.	<b>BLEIBT DRAN, WENN FORTSCHRITT SICHTBAR IST</b> . Entwickelt ein Repertoire von Strategien, um Hindernisse zu überwinden.	<b>ERWARTET IRGENDWANN MEISTERSCHAFT</b> . Versteht, dass neues Lernen schwierig sein wird. Bleibt daher für längere Zeit bei der Aufgabe.	<b>BLEIBT LANGE DRAN</b> auch wenn es zu Rückschlägen kommt, und wenn neue Fähigkeiten erlernt werden müssen, um Meister zu werden.
 ANSTRENGUNG	<b>AUFWAND IST VERBUNDEN MIT MISSERFOLG</b> und Unfähigkeit und wird daher als schlecht angesehen. Erwartet, dass Dinge, die man tun kann, leicht gehen.	Erkennt an, dass manchmal Anstrengungen erforderlich sind <b>ANHALTENDE ANSTRENGUNG IST SCHLECHT</b> . Missverständnis, dass nicht alle Anstrengungen zu Wachstum führen.	<b>ANSTRENGUNG IST NOTWENDIG</b> , ist aber normalerweise nicht angenehm. Will es lieber einfach haben. Erkennt, wenn Aufwand ineffektiv ist.	<b>ANSTRENGUNG IST GUT</b> . Hat in der Vergangenheit durch Anstrengung Erfolge erlebt. Verbindet effektive Anstrengung mit Wachstum.	Versteht <b>ANSTRENGUNG ALS WEG ZUR MEISTERSCHAFT</b> . Arbeitet aktiv an der Entwicklung von Strategien für effektivere Anstrengung.

# TRANSFORMATION ...

... von einer starren zu einer dynamischeren Denkweise:

3. Lerne, in eine dynamischere Denkweise zu wechseln, indem du dir Fragen wie die folgenden stellst:
  - Was würde ich aus der Erwachsenen-Haltung heraus denken?
  - Was ist der dynamischste Gedanke, den ich mir gerade vorstellen kann?
  - Was kann ich aus der Situation lernen?
  - Wie kann ich es beim nächsten Mal besser/ anders machen?
  - Wie möchte ich beim nächsten Mal reagieren, wenn ich noch einmal in so eine Situation komme?
  - Welche Chancen bieten sich mir jetzt zu lernen & zu wachsen?

# TRANSFORMATION ...

... von einer starren zu einer dynamischeren Denkweise:

Grundsätzliche Fragestellungen für den Alltag:

- Wobei habe ich mich heute angestrengt?
- Was habe ich heute gelernt?
- Welche Erkenntnisse habe ich heute hinzugewonnen?
- Welcher Fehler ist mir heute unterlaufen? Was lerne ich daraus? Was ändere ich in der Zukunft?
- Was sollte ich tun, um das Erreichte beizubehalten / weiter zu wachsen?
- Welche Gewohnheit sollte ich mir aneignen, damit der Erfolg dauerhaft bleibt?
- Wie kann ich Person x helfen, anders mit der Situation umzugehen?
- Wenn ich meine Komfortzone nur um 1% ausweitere, wie könnte dies aussehen?