

Wachstumsdenken (Growth Mindset)



Name:

Date:

Wachstumsmentalität und die Kraft des Wörtchens „noch“

Eine Wachstumsmentalität basiert auf der Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung, Lernen und Ausdauer entwickelt werden können. Dies steht im Gegensatz zu einer statischen Mentalität, bei der man glaubt, dass die Fähigkeiten unveränderlich sind.

Die „Kraft des noch“ bezieht sich darauf, wie man Herausforderungen und Misserfolge betrachtet. Indem man sagt „Ich kann das noch nicht“, anstatt „Ich kann das nicht“, öffnet man sich für die Möglichkeit des Wachstums und der Verbesserung.

Beispiel: Anstatt zu sagen „Ich bin nicht gut in Mathematik“, könnte man sagen „Ich bin noch nicht gut in Mathematik“ und damit die Bereitschaft zeigen, durch Übung und Lernen besser zu werden.

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Statisches Selbstbild (Fixed Mindset)

Anstrengung ist sinnlos · Inspiration durch den Erfolg anderer · Vermeidung von Herausforderungen · Anstrengung führt zum Erfolg · Herausforderungen annehmen · Offen für Kritik · Fehler als Versagen ansehen · Kritik ignorieren · Aus Fehlern lernen · Bedrohung durch den Erfolg anderer

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Name:

Date:



Deine Superkraft - die Kraft des Wörtchens "noch"

Die Kraft des Wörtchens "noch" in der Selbstakzeptanz

Anna war elf Jahre alt und hatte Schwierigkeiten, sich selbst zu mögen. Sie schaute in den Spiegel und fand immer etwas, das ihr nicht gefiel. Manchmal fühlte sie sich traurig und dachte, sie sei nicht gut genug.

Eines Tages sprach ihre Lehrerin Frau Weber mit ihr. Sie sagte: "Anna, du magst dich vielleicht noch nicht so, wie du bist, aber das bedeutet nicht, dass es immer so bleiben muss. Du hast es einfach noch nicht geschafft, dich selbst zu akzeptieren."

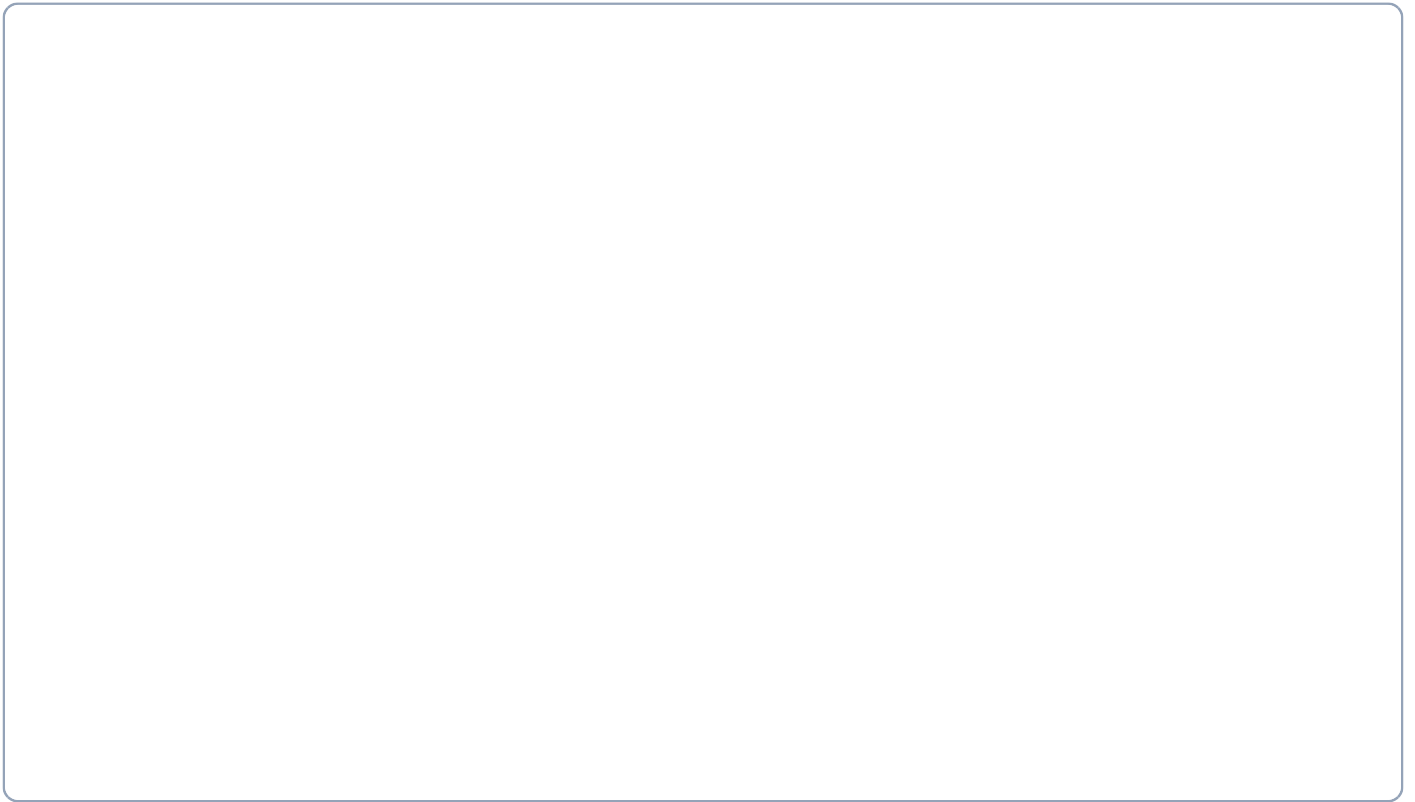
Anna schaute Frau Weber neugierig an. "Noch nicht?", fragte sie.

Frau Weber lächelte und erklärte: "Das Wort 'noch' ist sehr mächtig. Es bedeutet, dass du es bald schaffen wirst, wenn du daran arbeitest. Du kannst dich nur noch nicht vollständig akzeptieren. Aber du wirst es können, wenn du dich jeden Tag ein bisschen mehr schätzt."

Anna dachte darüber nach und beschloss, sich jeden Tag etwas Nettes zu sagen. Sie schrieb kleine Notizen, die sie daran erinnerten, dass sie einzigartig und wertvoll war. Mit der Zeit fühlte sie sich besser und begann, sich mehr zu mögen.

Anna hatte gelernt, dass das Wort "noch" ihr half, nicht aufzugeben und an sich selbst zu glauben. Von da an wusste sie, dass sie alles schaffen konnte, wenn sie nur daran glaubte und weiter daran arbeitete.

Denke an eine Sache, die du noch nicht kannst, und erstelle eine Mindmap mit Strategien, durch die du diese Sache meistern kannst.

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in a thin blue line. This box is intended for the user to create a mind map as instructed in the text above. It occupies the majority of the page below the instruction.

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Name:

Date:



Fehler-Tracker

Reflektiere über deine Erfahrungen und Fehler, die du gemacht hast, als du versucht hast, dich selbst zu akzeptieren. Nutze die Kraft des Wortes 'noch', um deine Gedanken zu ordnen.

Was war der Fehler? Beschreibe detailliert den Fehler, den du gemacht hast. Was hast du über dich gedacht oder wie hast du gehandelt, das nicht hilfreich war?	
Wie hat sich die Situation angefühlt? Teile mit, wie sich die Situation emotional für dich angefühlt hat. Welche Gefühle hattest du und wie hat der Fehler deine Selbstwahrnehmung beeinflusst?	
Was hast du daraus gelernt? Erkläre, was du aus diesem Fehler gelernt hast. Wie hat das Wort 'noch' dir geholfen, eine andere Perspektive einzunehmen?	
Wie hast du dich danach verbessert? Beschreibe, welche Schritte du unternommen hast, um dich zu verbessern. Wie hat sich deine Einstellung oder dein Verhalten durch diese Erkenntnisse verändert?	

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Name:

Date:



Anstrengungs-Tracker

Reflektiere über die Kraft des Wortes 'noch' in deiner eigenen Selbstakzeptanz und dokumentiere deinen Fortschritt.

Was hast du gemacht/geübt? Beschreibe, welche Übungen oder Aktionen du durchgeführt hast, um an deiner Selbstakzeptanz zu arbeiten.	
Wie hat es sich angefühlt? Teile mit, wie du dich während des Prozesses gefühlt hast. Gab es Momente des Zweifels oder der Ermutigung?	
Wie viel Zeit hast du dafür verwendet? Notiere die Zeit, die du für die Übungen oder Reflexionen verwendet hast. War es eine tägliche Routine oder eine einmalige Aktivität?	
Wie hast du dich danach verbessert? Beschreibe, welche Verbesserungen du in deiner Selbstakzeptanz bemerkt hast. Fühlst du dich jetzt besser? Welche Veränderungen hast du wahrgenommen?	