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)

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

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Name: Date:

Deine Superkraft - die Kraft des Wörtchens "noch"

Die Kraft des Wörtchens "noch" beim Buchstabieren

Emilia war elf Jahre alt und hatte Schwierigkeiten mit dem Buchstabieren. Jeden Tag in der Schule hatte sie Angst vor den Diktaten, weil sie immer wieder Fehler machte. Sie übte zu Hause fleißig, aber es schien einfach nicht zu klappen.

Eines Tages kam ihre Lehrerin Frau Becker zu ihr und sagte: "Emilia, du kannst die Wörter noch nicht perfekt buchstabieren, aber das ist kein Grund aufzugeben. Du hast es einfach noch nicht geschafft."

Emilia schaute Frau Becker fragend an. "Noch nicht?", fragte sie leise.

Frau Becker lächelte und erklärte: "Das Wort 'noch' ist sehr wichtig. Es bedeutet, dass du es bald schaffen wirst, wenn du weiter übst. Du kannst es nur noch nicht. Aber du wirst es können, wenn du dranbleibst und weiter übst."

Emilia dachte darüber nach und beschloss, nicht aufzugeben. Jeden Tag übte sie weiter und sagte sich immer wieder: "Ich kann es noch nicht, aber bald werde ich es können." Mit der Zeit machte sie weniger Fehler und wurde immer sicherer beim Buchstabieren. Eines Tages schrieb sie ein ganzes Diktat fehlerfrei und war überglücklich.

Emilia 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 übte.

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

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Name: Date:

Fehler-Tracker

Schreibe über einen Fehler, den du beim Buchstabieren gemacht hast, und wie du dich verbessert hast.

Was war der Fehler? Beschreibe den Fehler, den du gemacht hast. Was hast du falsch geschrieben?	
Wie hat sich die Situation angefühlt? Erzähle, wie du dich gefühlt hast, als du den Fehler gemacht hast. Warst du enttäuscht, frustriert oder traurig?	
Was hast du daraus gelernt? Erkläre, was du aus diesem Fehler gelernt hast. Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?	
Wie hast du dich danach verbessert? Beschreibe, wie du dich danach verbessert hast. Was hast du getan, um besser zu werden?	

Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Name: Date:

Anstrengungs-Tracker

Beschreibe deine Fortschritte beim Buchstabieren, indem du die folgenden Fragen beantwortest.

Was hast du gemacht/geübt? Erkläre, welche Wörter oder Techniken du geübt hast.	
Wie hat es sich angefühlt? Beschreibe, wie du dich während des Übens gefühlt hast. Warst du frustriert oder motiviert?	
Wie viel Zeit hast du dafür verwendet? Notiere, wie viel Zeit du jeden Tag oder jede Woche für das Üben verwendet hast.	
Wie hast du dich danach verbessert? Erkläre, wie sich deine Fähigkeiten im Buchstabieren verbessert haben. Machst du weniger Fehler? Fühlst du dich sicherer?	