Growth Mindset versus Fixed Mindset.

01 I GEDANKEN ERKENNEN

Manche Gedanken halten uns zurück. Andere machen uns Mut, Neues zu lernen und Herausforderungen anzunehmen.

ERKENNST DU DEN UNTERSCHIED?

Lies die Aussagen und kreuze an, welchem Mindset sie eher entsprechen.

	FIXED MINDSET	GROWTH MINDSET
Ich konnte noch nie gut zeichnen. Das liegt mir einfach nicht.	○	○
Mit jeder Schulung, die ich halte, gewinne ich an Sicherheit.	○	○
Die anderen sind sowieso besser als ich.	○	○
Ich probiere gerne Neues aus, auch wenn ich anfangs noch nicht gut darin bin.	○	○
Ich mache das seit Jahren so. Da brauche ich nichts mehr dazuzulernen.	○	○
Die Auszeichnung beweist, dass ich besonders intelligent bin.	○	○
Das ist viel zu schwer für mich. Da brauche ich gar nicht erst anzufangen.	○	○
Alles ist schwer, bevor es leicht ist. *Caroline von St. Ange, 2023.*	○	○
Aus Feedback kann ich lernen und mich weiterentwickeln.	○	○
Wenn ich bei einer Schulung einen Fehler mache, wirke ich inkompetent.	○	○
Das habe ich noch nie ausprobiert. Warum sollte ich es nicht schaffen? *Frei nach Pippi Langstrumpf.*	○	○
Aus Fehlern wird man klug, deshalb ist einer nicht genug.	○	○
Wenn eine Methode nicht funktioniert, probiere ich eine andere.	○	○

Übungsidee von Caroline von St. Ange: “Erkenne ein Fixed oder Growth Mindset.”. Für VALOREA neu entwickelt.

02 I GEDANKEN WEITERDENKEN

Und wie ist das bei dir? Gibt es einen Gedanken, mit dem du dich manchmal selbst ausbremst? Vielleicht im Beruf, bei Schulungen oder ganz privat.

Halte ihn fest und überlege, wie du ihn so formulieren könntest, dass er dir neue Möglichkeiten eröffnet.

MEIN Mindset.

MEIN BISHERIGER GEDANKE.

Ein Gedanke, der mich manchmal zurückhält:

MEIN NEUER GEDANKE.

So könnte ich stattdessen denken:

Inspiriert von Caroline von St. Ange: „Dein Mindset“, Growth Mindset Online Kurs.

Ein Gedanke darf sich verändern. Schritt für Schritt.

VALOREA
TRAINING & COACHING