

## Growth Mindset (Wachstums-Denken)

Ziel: Das eigene Wachstums-Potenzial entdecken

Gründe dafür: Das Erkennen, dass man sein Leben lang wachsen kann, kann helfen entschlossener zu werden und unabhängig von Misserfolgen oder Erfolgen zu lernen.

Personen, die glauben, dass ihre Talente und Fähigkeiten entwickelt werden können, zum Beispiel durch harte Arbeit, durch bestimmte Strategien und durch Feedback von anderen, haben ein sogenanntes *growth mindset* (Wachstums-Denken). Die Wissenschaft hat gezeigt, dass diese Personen mehr Erreichen als Personen mit einem sogenannten *fixed mindset* (feste Denkweise), welche dem Glauben folgt, dass Fähigkeiten nur durch Talent entstehen und angeboren sind.

Personen mit einem *growth mindset* erreichen mehr, weil sie sich weniger darum sorgen fähig zu *wirken* und gut aussehen zu wollen, weil sie wissen, dass dies nur Momentaufnahmen sind, die man durch einige Anstrengungen auch verändern kann. Das heißt, Menschen mit einem *growth mindset* investieren mehr Energie in Lernprozesse und -erfahrungen, was sich dauerhaft auszahlt.

Wie kann man nun ein *growth mindset* entwickeln? Denken Sie doch mal über folgende Dinge nach:

- Was sind Situationen, in denen Sie denken, dass Sie nicht mehr wachsen können?
- Ist das realistisch? Und wenn ja, warum?
- Glauben Sie, dass Sie nur ein *fixed mindset* haben?
- In welchen Situationen erkennen Sie, dass Sie ein *growth mindset* haben?

Sie können sich immer wieder entscheiden, daran zu glauben, dass sich Dinge nicht verändern lassen oder Sie entscheiden sich dafür, immer weiter an ihren Handlungsmustern und Ihrer Denkweise zu arbeiten.

(Quelle: JUB)