

Growth Mindset & Lernhaltung

Entwickle eine Denkweise, die Wachstum und Lernen fördert.

Fixed Mindset vs. Growth Mindset

Erkenne den Unterschied und übe, umzudenken:

Fixed Mindset ■	Growth Mindset ■
"Ich bin einfach nicht gut in Mathe."	"Ich verstehe Mathe noch nicht – aber ich lerne es."
"Ich gebe auf, wenn es schwer wird."	"Schwierigkeiten zeigen mir, wo ich wachsen kann."
"Fehler machen heißt, ich bin dumm."	"Fehler sind Feedback – sie helfen mir, besser zu werden."
"Andere sind einfach talentierter."	"Talent ist ein Anfang – Übung macht den Unterschied."
"Kritik verletzt mich."	"Konstruktive Kritik hilft mir, mich zu verbessern."

Übung: Umformulieren

Schreibe diese Fixed-Mindset-Gedanken in Growth-Mindset-Gedanken um:

"Ich bin einfach kein Typ fürs Lesen."

Growth-Version:

"Das werde ich nie kapieren."

Growth-Version:

"Ich mache sowieso immer Fehler."

Growth-Version:

"Wozu üben – andere können das von Natur aus."

Growth-Version:

Meine Lernstärken entdecken

In welchen Bereichen habe ich mich in den letzten Monaten verbessert?

Was ist meine größte Lernstärke? (z.B. Ausdauer, Neugier, Kreativität ...)

Welchen Lernbereich möchte ich als Nächstes weiterentwickeln?

Gegen Prokrastination – mein persönlicher Plan

Ich schiebe am häufigsten auf, wenn ...

Das hilft mir sofort anzufangen (z.B. 2-Minuten-Regel, Ort wechseln ...):

Mein Wenn-Dann-Plan: Wenn ich keine Lust habe, dann ...

■ **Bloomeloom-Reminder:** Dein Gehirn verändert sich jedes Mal, wenn du lernst oder übst. Intelligenz ist keine feste Größe – sie wächst mit jedem Schritt, den du machst.