



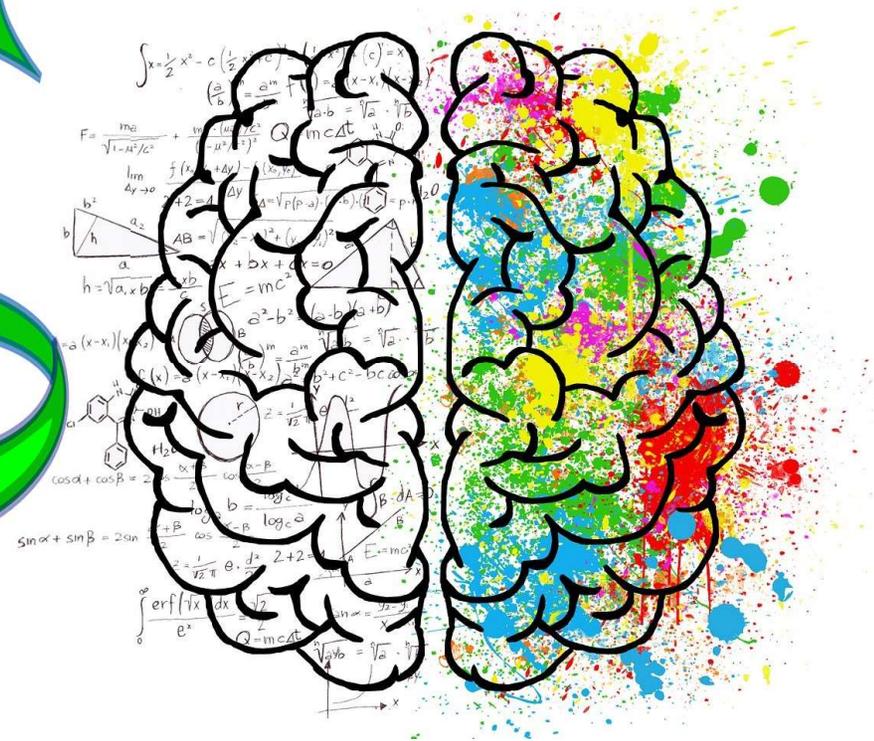
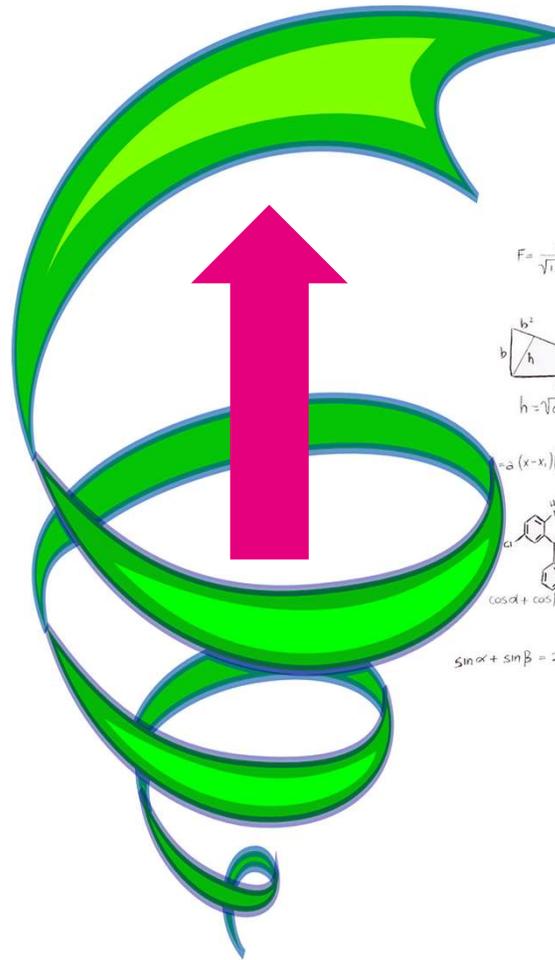
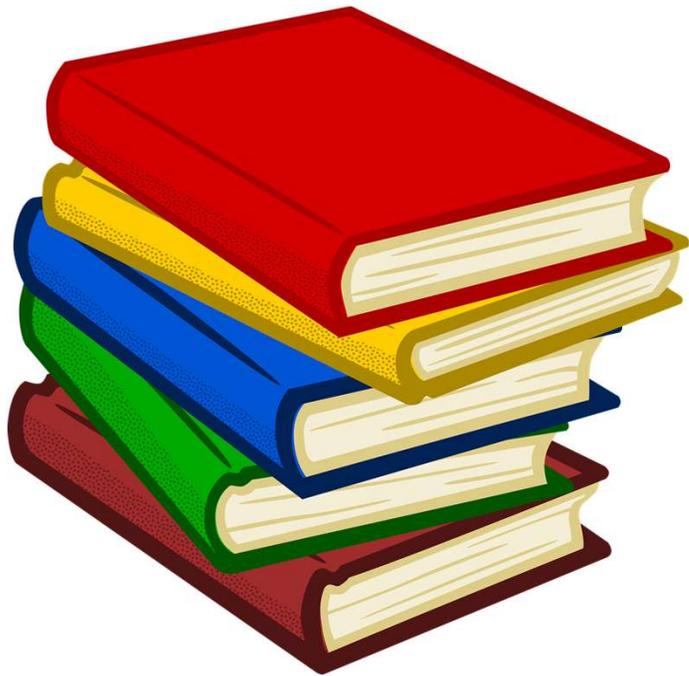
# VORTRAG

# WAS IST EIN GROWTH MINDSET?

## GEHIRN UND LERNEN: EIN WECHSELSEITIGER PROZESS

The relationship between brain development and learning is **reciprocal**: learning occurs through interdependent neural networks, and at the same time learning and development involves the continuous shaping and reshaping of neural connections in response to stimuli and demands. Development of the brain influences behavior and learning, and in turn, learning influences brain development and brain health.

<https://nap.nationalacademies.org/catalog/24783/how-people-learn-ii-learners-contexts-and-cultures> (CONCLUSION 3-3)



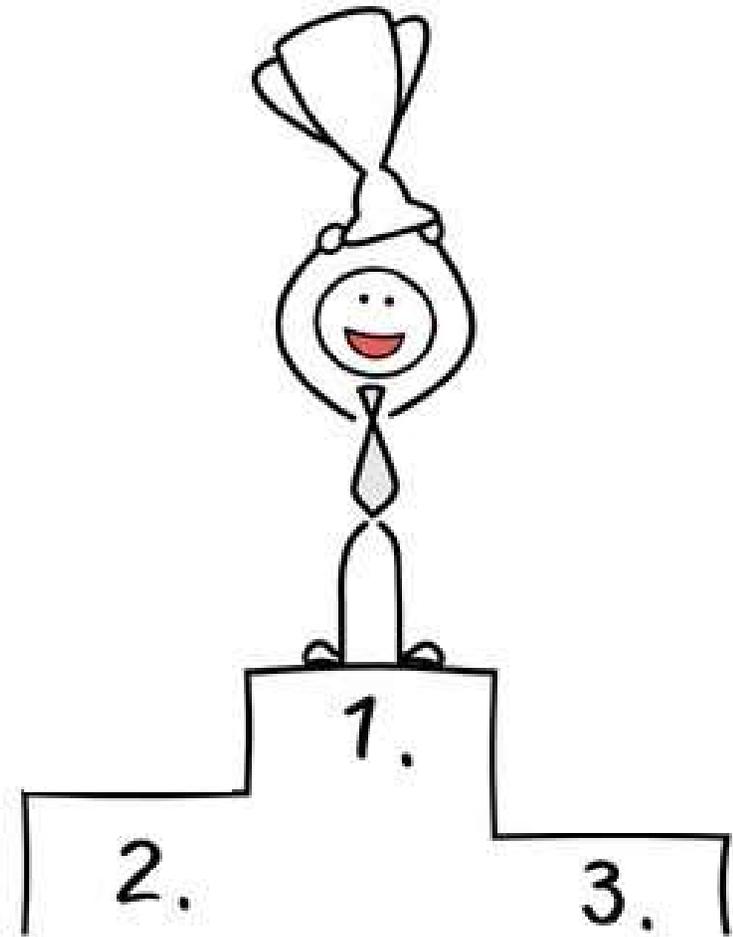
## DELIBERATE PRACTICE

= Purposeful Practice +

- Expert Coaching
  - Mentale Modelle
  - Sequenzieren der Lerneinheiten
  - Metakognitive Kompetenzen
- +
- Ausreichend Schlaf
  - Designierte Freizeitaktivitäten
  - Safe Space zum Üben
  - Stabile romantische Beziehung, die Üben erlaubt und keine Energie kostet

Erreichbares Level:

**Exzellente Leistung für globale Spitze**



## GROWTH MINDSET – CORE PRINCIPLES

- Intelligenz ist keine fixe Grösse, die genetisch gesetzt wäre, sondern ändert sich im Laufe der Zeit
- Alle Menschen können ihre spezifischen Kompetenzen durch *Aufwand* steigern
  - (engl. *Effort*: Aufwand, Anstrengung Einsatz, Bemühung, Leistung, etc.; engl. *Persistence*: Beständigkeit, Hartnäckigkeit, Beharren, etc.)
- Fokus nicht auf das Ergebnis, sondern auf den Aufwand, ein Problem zu lösen
- Feedback an andere oder an sich selbst nicht mit Nomen formulieren (z.B. Intelligenz), sondern mit Verben (z.B. anstrengen)
- Prinzip des lebenslangen Lernens

## GROWTH MINDSET – HANDLUNGSOPTIONEN («TOOLS»)

- Suchen Sie positiven Stress und vermeiden Sie negativen Stress: Verstehen Sie, dass Stress in Ihrem Körper Reaktionen auslöst. Werden Sie sich dieser Reaktionen bewusst und nutzen Sie diese für grössere, zielgerichtetere Anstrengung Ihrerseits bei gleichzeitig ruhigerem Bewusstsein.
- Analysieren Sie Ihre Fehler und betrachten Sie diese als hilfreiche Stufen zur Verbesserung. Was haben Sie konkret gemacht, das zu diesem Fehler geführt hat und welche Emotionen waren involviert? Was können Sie in einer zukünftigen ähnlichen Situation anders machen?
- Beschreiben Sie ihre Handlungen mit Verben. Betrachten Sie Ihre aktuelle Leistung als dynamisch, als veränderbar. Definieren Sie ein Ziel und betrachten Sie sich zum aktuellen Zeitpunkt als «auf dem Weg».
- Holen Sie sich Feedback und Expertise, um gezielt Fortschritte zu machen. Alternatives Tool: Schreiben Sie einen Brief an sich selbst (oder jemand andern), was diese Person tun sollte, um eine bestimmte Aufgabe (ob Fehler oder Erfolg) erfolgreich zu bewältigen.

# ÜBUNG

# REFLEXION ÜBER LERNPROZESSE UND LABELS

## WOHER HABEN WIR UNSERE LABELS?

Was wurde mir gesagt, worin ich wirklich gut bin?

Was wurde mir gesagt, worin ich wirklich schlecht bin?

Was habe ich mir selbst gesagt, worin ich wirklich gut bin?

Was habe ich mir selbst gesagt, worin ich wirklich schlecht bin?

→ Denken Sie kurz darüber nach und finden Sie ein Beispiel aus Ihrer Biographie.

## LABELS IN HANDLUNGEN UMFORMULIEREN

Eigene Labels umformulieren von «Was bin ich?» in «Was habe ich konkret gemacht?».

Beispiel 1:

*Ich bin gut im Basketball.*

Umformulieren in:

*Ich bin mit Enthusiasmus in das Basketball-Training gegangen. Ich habe mich ausserdem in meiner Freizeit damit befasst, habe Spiele auf YouTube verfolgt und analysiert. Und wenn ich gerade nichts Konkretes mache, denke ich gerne über Spielzüge nach.*

**Achtung:** Nicht dieses Muster nehmen zum Umformulieren, sondern tatsächliche eigene Erfahrung reflektieren und in Worte fassen. Verben verwenden! Was habe ich konkret getan?

## LABELS IN HANDLUNGEN UMFORMULIEREN

Eigene Labels umformulieren von «Was bin ich?» in «Was habe ich konkret gemacht?».

Beispiel 2:

*Ich habe kein Talent für Musik.*

Umformulieren in:

*Ich habe verschiedene Instrumente ausprobiert. Ich habe anfangs gerne ein bisschen damit rumgespielt, habe aber kaum ausserhalb fester Zeiten geübt. Meine Gedanken und Interessen kreisen eher um andere Dinge wie z.B. Basketball. Ich habe das Üben eher als Pflicht betrachtet und zunehmend nur das Minimum gemacht.*

**Achtung:** Nicht dieses Muster nehmen zum Umformulieren, sondern tatsächliche eigene Erfahrung reflektieren und in Worte fassen. Verben verwenden! Was habe ich konkret getan?

# ROUTINE

# DENKMUSTER UMPROGRAMMIEREN

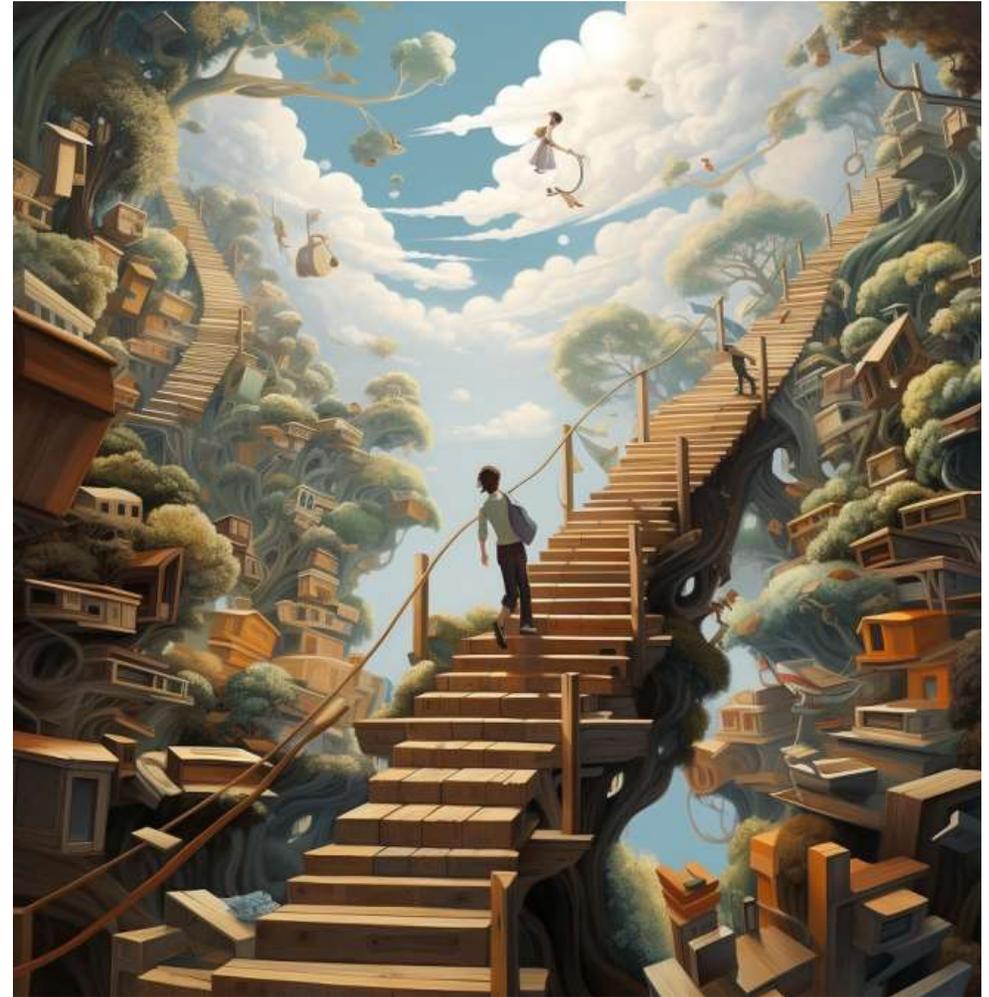
## VOM FIXED ZUM GROWTH MINDSET

Muster umdenken und Fehler und Schwierigkeiten als Lernchance begreifen:

Wenn Sie in Ihrem Wochenalltag auf ein Problem stossen:

- Eine Übung ist zu schwer
- Sie haben etwas nicht verstanden
- Sie haben einen Fehler gemacht
- Sie handeln anders als Sie es sich wünschen
- Etc.

→ Dann nehmen Sie das nicht als Aussage über sich selbst wahr, sondern als Chance, sich zu verbessern.



## QUELLEN

