

AUF WEITERENTWICKLUNG AUSGERICHTETE HALTUNG

Aktivität 2: Wie ist Ihre Denkweise?

Aktivitäten zur Förderung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenz von Erwachsenen

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung	Wie ist Ihre Denkweise?
LifeComp-Kompetenzbereich	<input type="checkbox"/> Selbstregulation <input type="checkbox"/> Flexibilität <input type="checkbox"/> Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit <input checked="" type="checkbox"/> Auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung <input type="checkbox"/> Kritisches Denken <input type="checkbox"/> Lernmanagement
Dauer ¹	1 Stunde
Art der Aktivität	Definition des Begriffs
Kurzbeschreibung	<p>Diese Aktivität hilft Erwachsenen dabei, das Konzept der Wachstumsorientierung und den Unterschied zwischen einer fixen und einer wachstumsorientierten Denkweise besser zu analysieren und die Fähigkeit zu verbessern, eine fixe Denkweise in eine wachstumsorientierte Denkweise umzuwandeln.</p> <p>Diese Aktivität sollte vorzugsweise individuell durchgeführt werden und maximal eine Stunde dauern.</p> <p>Die Übungen bestehen hauptsächlich aus der Identifizierung von Konzepten und deren Umsetzung in die Praxis, die durch Fragen des/der Moderators/Moderatorin angeleitet werden.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Analyse des Konzepts der Wachstumsorientierung ● Unterscheidung zwischen fixer Denkweise und Wachstumsorientierung ● Entwicklung einer wachstumsorientierten Denkweise bei Erwachsenen
Rahmenbedingungen ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 Moderator*in ● kleiner Raum

¹ Kann mehrmals organisiert werden.

² Materialien und Ressourcen, die für die Durchführung benötigt werden, einschließlich finanzieller, personeller und räumlicher Ressourcen. Falls ein Arbeitsblatt benötigt wird, verwenden Sie bitte das folgende Dokument, um es vorzubereiten.

	<ul style="list-style-type: none"> • für die Durchführung in Präsenz: Karten mit den abgebildeten Sätzen, 2 Kästchen: 1 für die Wachstumsorientierung und 1 für die fixe Denkweise; weißes Papier und Stifte • für die Online-Durchführung: Tafel mit Aussagen, die in 2 Gruppen sortiert werden sollen; Whiteboard für die Lernenden zum Schreiben
Hinweise³	Sie können die Teilnehmenden bei den ersten Sätzen unterstützen.
Schritt für Schritt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die Moderator*in bittet die den/die Teilnehmende*n, seine/ihre Assoziationen mit dem Wort „Mentalität“ aufzulisten. 2. Der/die Moderator*in stellt die Definition der Wachstums- und der fixen Denkweise vor und erklärt die Vorteile einer wachstumsorientierten Denkweise (15 Minuten). 3. Der/die Moderator*in legt Karten/eine Online-Tafel mit Sätzen vor und bittet den/die Teilnehmende*n, jeden Satz der Wachstums- oder der fixen Denkweise zuzuordnen, indem sie die Sätze in das richtige Kästchen eintragen (Beispiele für Sätze in den „Materialien für die Moderation“). 4. Dann bittet der/die Moderator*in den/die Teilnehmende*n, weitere Sätze zu schreiben, die die jeweilige Denkweise widerspiegeln. 5. Anschließend wird der/die Teilnehmende, die Sätze, die sich auf eine fixe Denkweise beziehen, umschreiben, indem er/sie sie auf eine wachstumsorientierte Denkweise anpasst (Beispiele für die Anpassung der Sätze in den „Materialien für die Moderation“). 6. Am Ende der Aktivität gibt der/die Moderator*in einen Überblick über die Übung, stellt das Konzept der Wachstumsorientierung vor und erklärt, wie Überzeugungen an eine Wachstumsorientierung angepasst werden können.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Können Sie Situationen beschreiben, in denen Sie eine wachstumsorientierte Denkweise/Haltung eingenommen haben? • Können Sie Situationen beschreiben, in denen Sie eine fixe Denkweise angewandt haben? • Wie kann Ihnen eine wachstumsorientierte Denkweise in Zukunft helfen? • Was können Sie von nun an tun, um Ihre Sprache und Ihre Überzeugungen an eine wachstumsorientierte Denkweise anzupassen?
Referenzen	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. Random house.</p> <p>https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</p> <p>https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</p>

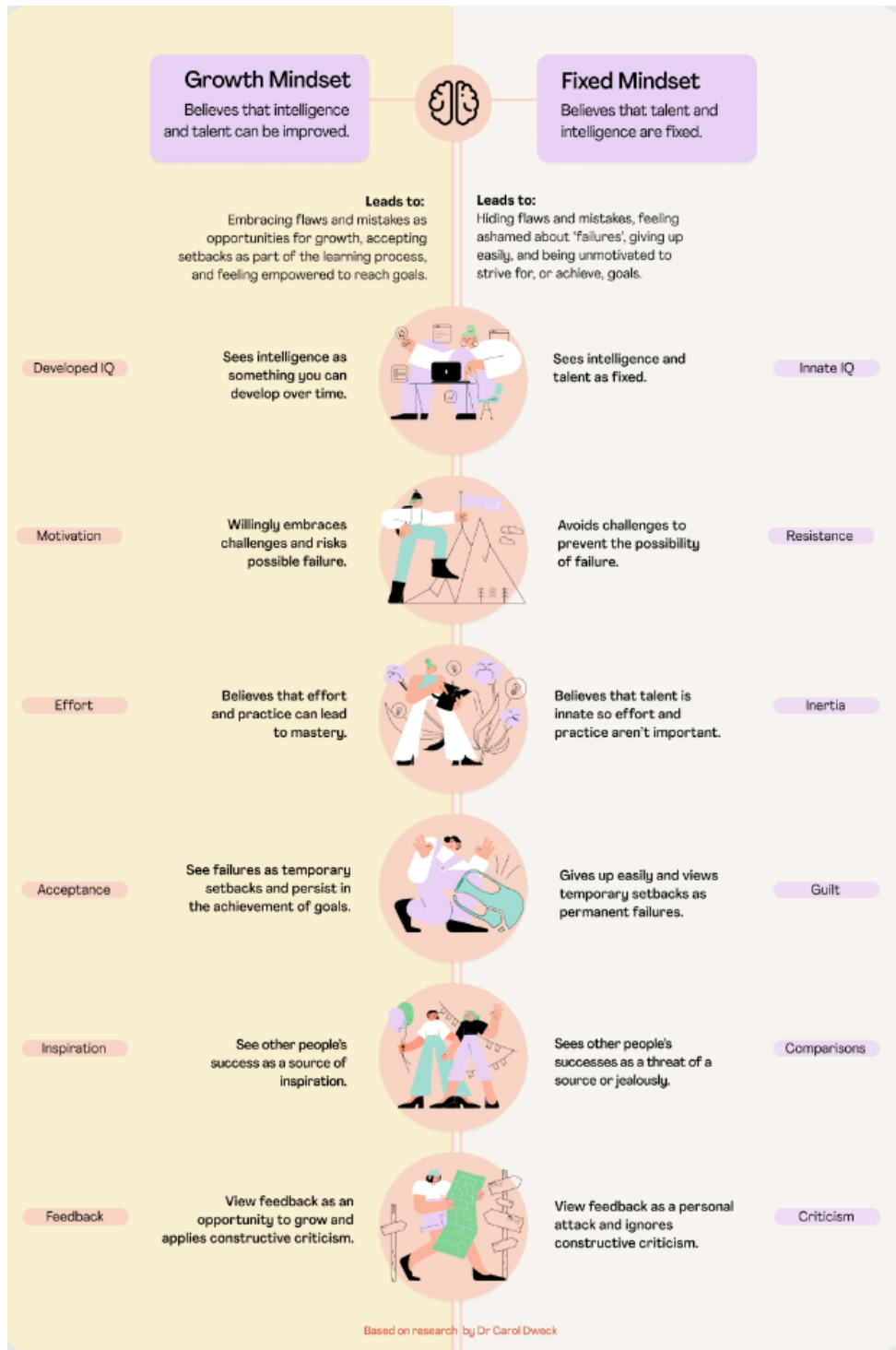
³ Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.



Wie ist Ihre Denkweise? – Materialien für die Moderation

Arbeitsblatt – Growth Mindset

- **Fixierte vs. Wachstumsorientierte Denkweise**



Abgerufen von: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Wachstumsorientierte Denkweise

Der Glaube an das eigene Potenzial und das der anderen, kontinuierlich zu lernen und Fortschritte zu machen (LifeComp Framework).

- **Das liegt dem Konzept zugrunde:**

1. Es ist möglich, mit Arbeit und Engagement zu lernen, sich zu verbessern und Kompetenzen zu erwerben.
2. Lernen ist ein lebenslanger Prozess, der Offenheit, Neugierde und Entschlossenheit erfordert.
3. Es ist wichtig, über das Feedback anderer Menschen sowie über erfolgreiche und erfolglose Erfahrungen nachzudenken, um das eigene Potenzial weiterzuentwickeln.
4. Nachdenken über die positiven Aspekte jeder Erfahrung und darüber, dass auch negative Erfahrungen/Misserfolge uns lehren und uns helfen können, zu wachsen und unsere Kompetenzen zu entwickeln.
5. Die Konzentration auf die Schritte, die zu einem Ergebnis führen, und nicht auf das Ergebnis selbst, ist Teil des Lernprozesses.
6. Es ist wichtig, andere um Unterstützung zu bitten und verschiedene Perspektiven einzunehmen, wenn man verschiedene Lösungen für ein Problem sucht.
7. Rückschläge sind ein notwendiger Teil des Lernprozesses und helfen den Menschen zu wachsen.

Diejenigen, die eine wachstumsorientierte Haltung einnehmen, neigen eher dazu:

- lebenslanges Lernen zu schätzen zu wissen
- daran zu glauben, dass Intelligenz verbessert werden kann
- sich mehr Mühe beim Lernen zu geben
- daran zu glauben, dass Anstrengung zum Ziel führen
- daran zu glauben, dass Misserfolge nur vorübergehende Rückschläge sind
- Feedback als Informationsquelle zu betrachten
- die Bereitschaft zu haben, Herausforderungen anzunehmen
- den Erfolg anderer als Quelle der Inspiration zu sehen
- Feedback als Chance zum Lernen sehen

Quelle: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Beispiele für Sätze mit Wachstumsgedanken:

- Neue Herausforderungen helfen mir zu wachsen.
- Wenn ich mich anstrenge, kann ich gut darin werden.
- Scheitern ist eine Chance zu wachsen.
- Ich kann an meinem Wissen arbeiten.
- Ich kann immer etwas aus meinen Fehlern lernen.
- Ich kann einige Eigenschaften und Verhaltensweisen ändern, die ich an mir nicht mag.

Fixe Denkweise

- **Das liegt diesem Konzept zugrunde:**

1. Die Eigenschaften der Menschen sind festgelegt und können sich nicht ändern.
2. Herausforderungen sind vermeidbar.



3. Intelligenz kann nicht entwickelt werden.
4. Der Erfolg der anderen ist bedrohlich.

Diejenigen, die eine fixe Denkweise haben, sind eher dazu geneigt:

- zu glauben, dass Intelligenz und Talent statisch sind
- Herausforderungen zu meiden, um Misserfolge zu vermeiden
- Feedback von anderen zu ignorieren
- sich durch den Erfolg anderer bedroht zu fühlen
- Schwächen zu verstecken, um nicht von anderen beurteilt zu werden
- zu glauben, dass Anstrengung wertlos ist
- Feedback als persönliche Kritik anzusehen
- leicht aufzugeben

Quelle: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Beispiele für Sätze mit fixer Denkweise:

- Ich kann das nicht, weil ich nicht begabt bin.
- Ich mache nur Dinge, in denen ich gut bin.
- Es lohnt sich nicht, es zu versuchen.
- Ich werde nie gut darin sein.
- Ich habe einen Fehler gemacht, deshalb bin ich nicht gut darin.

Beispiele für die Anpassung von Sätzen:

Fixe Denkweise	Wachstumsorientierte Denkweise
Ich bin nicht in der Lage, dies zu tun, weil ich nicht begabt bin.	Ich werde diese Kompetenz erlernen und ausbauen, um es zu schaffen.
Ein Versuch ist es nicht wert.	Ich werde einige Strategien anwenden, die ich gelernt habe, und ich werde mein Bestes geben.
Ich habe einen Fehler gemacht, also bin ich nicht gut in diesem Bereich.	Dieser Fehler wird mir helfen, mich beim nächsten Mal zu verbessern.
Darin werde ich nie gut sein.	Ich werde trainieren, um mich für das nächste Mal zu verbessern.
Sie ist sehr gut im Umgang mit digitalen Werkzeugen. Ich werde nie so gut sein wie sie.	Ich werde versuchen zu verstehen, warum sie diese Fähigkeiten so gut beherrscht.

