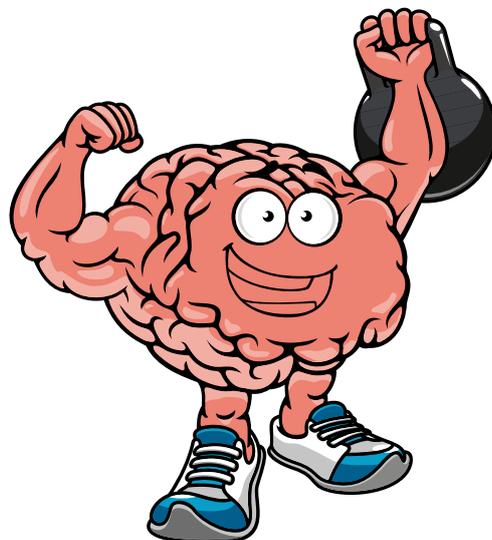




Während der Kindheit werden die Grundbausteine für das Mindset und damit ein glückliches Leben gelegt. Das kennen wir alle aus unseren jungen Jahren. Aus diesem Grund kann es im ersten Moment beängstigend wirken, den eigenen Kindern alles Wichtige mit auf den Weg geben zu wollen. Wir nehmen damit eine große Verantwortung auf uns. Damit du dich nicht überfordert fühlst, hilft euch dieser Leitfaden dabei, die Wachstumsdenkweise kinderleicht, innerhalb von vier Wochen zu erlernen.



Dein Gehirn ist wie ein Muskel - je mehr du es trainierst, desto stärker wird es und desto mehr kann es sich ausdehnen.



Aktivitäten, die deinem Kind das Wachstumsdenken in 4 Wochen näher bringen:

Woche 1: Die Grundlagen

Was bedeutet Wachstum?

Was ist eine Denkweise/ ein Selbstbild?

Was ist der Unterschied zwischen einem statischen und einem dynamischen Selbstbild?

Tägliche Zeit, um das Thema zu besprechen

Woche 2: Beispiele identifizieren

Definitionen nochmals durchgehen

Liste mit passenden Affirmationen

Woche 3: Modelle für den Alltag erstellen

Eigene Schwierigkeiten darstellen

Gefühle und Selbstbild verknüpfen

Etwas Neues lernen: Das kann ich noch nicht

Woche 4: Konkrete Anwendung

Positive Einstellung fördern: Lob gezielt einsetzen

Gelegenheiten für „konstruktives Scheitern“ bieten

Fehler neu definieren

Pause machen



Fazit: So kinderleicht ist Wachstumsdenken

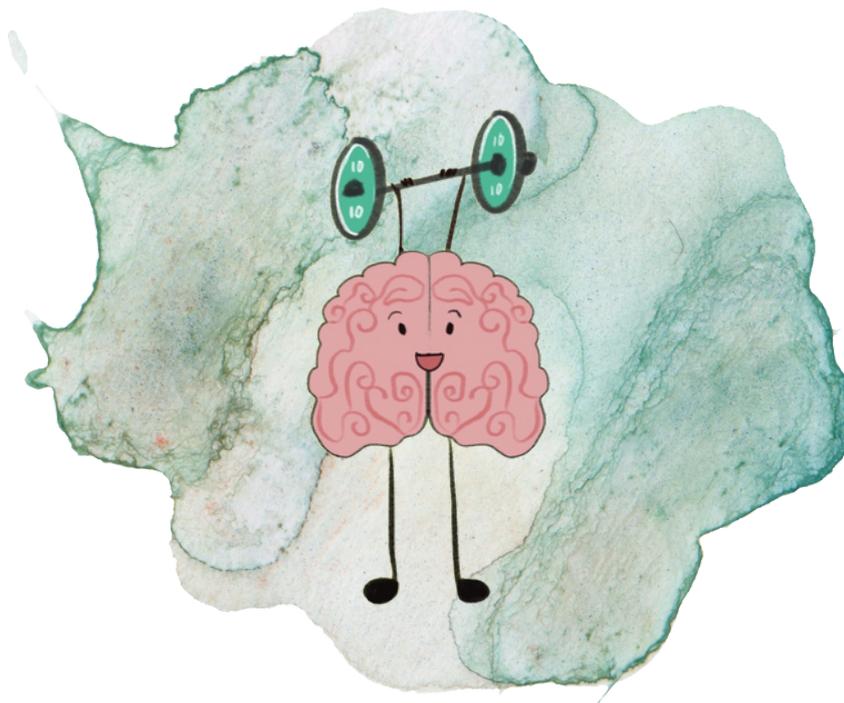
Was ist Wachstumsdenken?

Der englische Original-Begriff „Growth-Mindset“ wird im Deutschen oft als dynamisches Selbstbild oder Wachstumsdenken übersetzt. Diese Denkweise kann uns dabei helfen, Aufgaben erfolgreich zu erledigen oder mit Problemen und Herausforderungen umzugehen.

Die Wachstumsdenkweise bietet Wege, um aus negativen Gedanken positive zu machen und so beispielsweise Fehler als Chancen zu betrachten.

Die Begriffe Fixed- und Growth-Mindset wurden erstmals von Carole Dweck verwendet. Sie ist Professorin für Psychologie und Verfasserin des berühmten Buchs „Mindset.“

Für Kinder bietet Wachstumsdenken eine Chance, um schon von der Kindheit an mit einer positiven Einstellung ins Leben zu gehen und sich nicht von Ängsten steuern zu lassen. Wenn Kinder verstehen, dass ihr Gehirn die Fähigkeit besitzt, weiter zu wachsen, sind sie motiviert, Neues auszuprobieren und am Ball zu bleiben. Auf dieser Denkweise basierend, haben sie die besten Chancen, um in ihrem weiteren Leben gesund, glücklich und erfolgreich zu sein.



Aktivitäten, um deinem Kind Wachstumsdenken in 4 Wochen beizubringen

Diese Aktivitäten helfen dir dabei, innerhalb von vier Wochen mit deinen Kindern an einer Wachstumsdenkweise zu arbeiten. Das Programm ist in vier Module aufgeteilt, die ihr jeweils in einer Woche bearbeiten könnt.

Es ist wichtig, dass du keinen Druck ausübst, sondern ihr die Themen spielerisch und gemeinsam, in einem angenehmen Lerntempo erarbeitet. Es geht darum, dass ihr beide Spaß habt.

Passe die Inhalte bei Bedarf an die individuelle Lerngeschwindigkeit deines Kindes an. Sie kann sich jeden Tag verändern, entsprechend der Gefühlslage. Auf diese Weise könnt ihr gemeinsam wahre Fortschritte machen.

Woche 1: Die Grundlagen

In der ersten Woche geht es darum, eine gute Grundlage für das Lernen aufzubauen. Denn es soll vor allem Neugier wecken und Spaß machen.

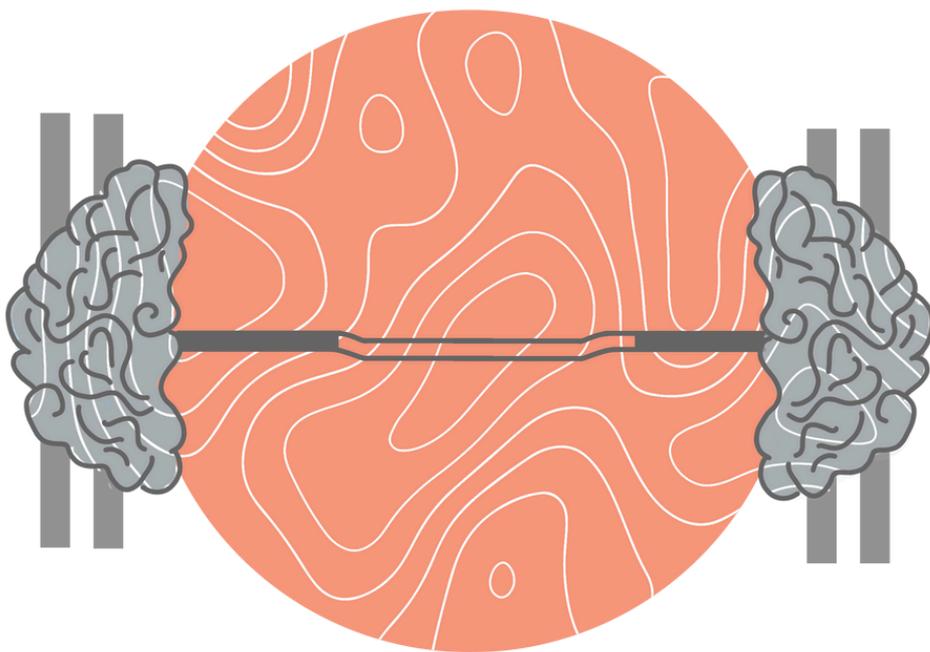
Zuerst kannst du deinem Kind das Konzept des Mindset (Denkweise/Selbstbild) und die beiden unterschiedlichen Modelle, statisches und dynamisches Selbstbild, erklären.

Außerdem kannst du vermitteln, dass unser Gehirn die Fähigkeit besitzt, zu wachsen und durch Herausforderung stärker wird.



Stell dir vor, wie dein Gehirn neue Verbindungen herstellt, während du dich einer Herausforderung stellst und lernst. Mach weiter.

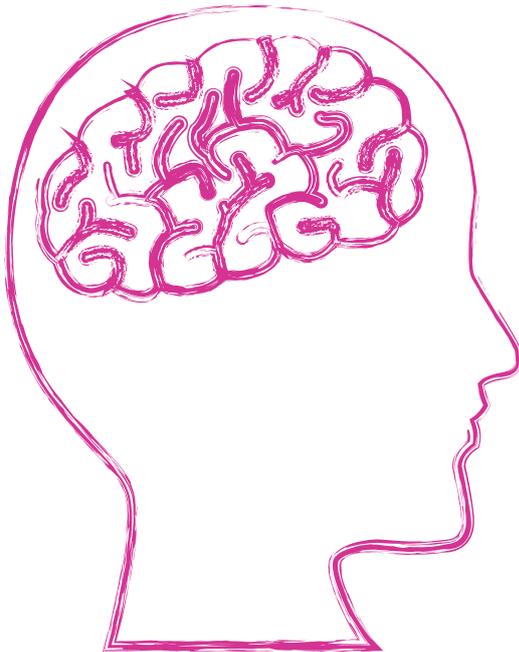
Carol Dweck



Meine Einstellung und Denkweise

Hier siehst du noch eine Zusammenfassung über die Eigenschaften einer starren Denkweise und einer Wachstumsdenkweise.

Wachstumsdenkweise



Ich kann alles lernen, wenn ich mich bemühe.

Talent alleine reicht nicht aus. Ich muss mich bemühen, um meine Ziele zu erreichen.

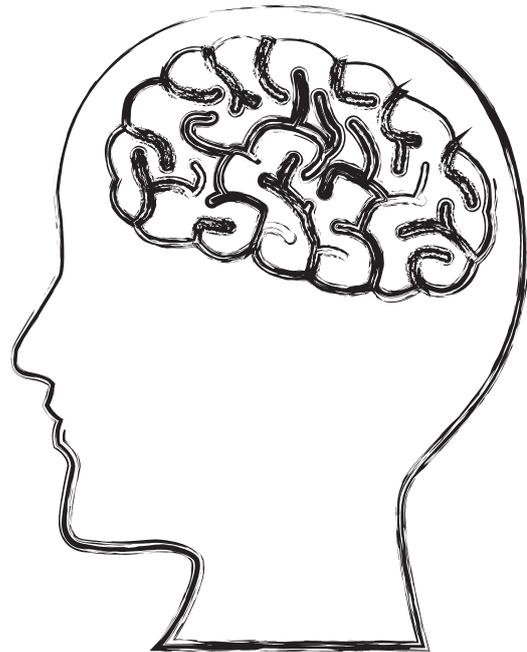
Herausforderungen, Fehler und Niederlagen machen mich stärker und bringen mich meinem Ziel näher.

Ich mache weiter wenn es schwierig wird.

Ich gebe mein Bestes.

Ich kann es noch nicht.

Starre Denkweise



Entweder bin ich gut in etwas oder nicht.

Das Talent ist angeboren, es nützt nichts, wenn ich mich bemühe.

Herausforderungen, Fehler und Niederlagen sind peinlich und lassen mich dumm ausschauen.

Ich geb auf, wenn es schwierig wird.

Es bringt nichts, wenn ich es probiere.

Ich werde das nie können.

Was bedeutet Wachstum?

Damit dein Kind verstehen kann, worauf diese Übungen abzielen, ist es wichtig, erst einmal die Bedeutung von Wachstum zu erklären.

Im Zusammenhang mit dem Wachstumsdenken sprechen Psychologen auch oft von der Resilienz. Resilienz ist die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen, Probleme zu überwinden und an dieser Erfahrung zu wachsen. Erfolg im Leben ist davon abhängig, ob wir bereit sind, Dinge auszuprobieren, zu üben, etwas dazuzulernen und uns weiterzuentwickeln.

Wir sind nicht alle gleich. Wir haben alle unterschiedliche Fähigkeiten. Aber jeder Mensch, beziehungsweise unser Gehirn, kann wachsen. Was wir üben, wird immer stärker. Das Gehirn bildet nämlich neue Verbindungen (Synapsen), je mehr wir etwas üben.

Was ist eine Denkweise/ ein Selbstbild?

Ein Mindset oder eine Denkweise, auch als Selbstbild bezeichnet, ist unsere Einstellung zum Leben. Wie unser Gehirn die Welt wahrnimmt und mit einer positiven (oder negativen) Einstellung auf Probleme reagiert. Je nachdem, wie man Probleme angeht, kann es sich leicht oder schwierig anfühlen, sie zu lösen. Wir können uns schwach und traurig fühlen oder auch stark und glücklich. Das lässt sich mit der Denkweise steuern.

Was ist der Unterschied zwischen einem statischen und einem dynamischen Selbstbild?

Der Unterschied zwischen einem statischen und einem dynamischen Selbstbild ist, dass letzteres mit einer positiven Grundeinstellung davon ausgeht, dass sich alles erlernen lässt.

Im Gegensatz dazu geht ein Mensch mit einem statischen Selbstbild davon aus, dass alles begrenzt ist und man von Natur aus Dinge kann oder nicht. Hier sind ein paar Beispiele, die es verständlich machen.

Statisches Selbstbild (Starres oder bremsendes Denken):

- Ich will bloß keinen Fehler machen.
- Ich kann das nicht.
- Im Leben sind Begrenzungen entscheidend.
- Talent ist angeboren.
-

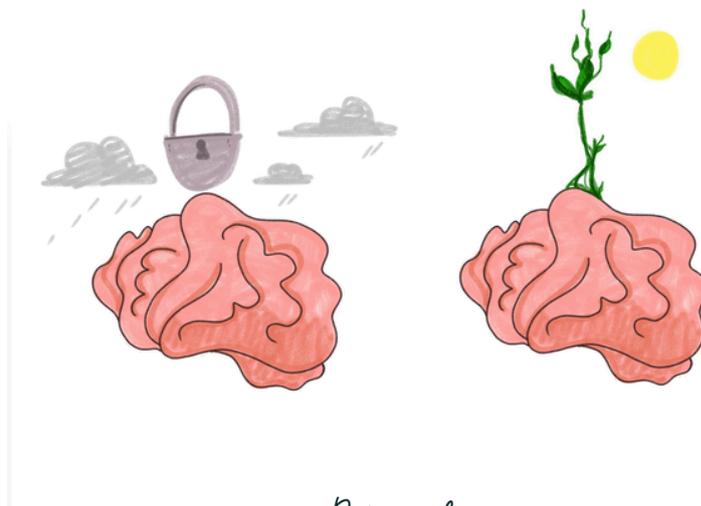
Dynamisches Selbstbild (Wachstumsdenken):

- Ich kriege das schon hin.
- Wenn ich etwas wirklich will, kann ich es lernen.
- Im Leben sind die Möglichkeiten entscheidend, die sich überall auftun.
- Fähigkeiten lassen sich durch Übung aufbauen.

Tägliche Zeit, um das Thema zu besprechen

Diese drei Dinge sind extrem hilfreich, während ihr in der Familie mit diesem Ratgeber arbeitet.

1. **Vorbereitung.** Lege dir für jeden Tag Material oder eine bestimmte Aufgabe bereit. Das sorgt für eine entspannte Atmosphäre und Spaß an der gemeinsamen Zeit. Gleichzeitig bietet es einen begrenzten Zeitrahmen, auf den sich dein Kind einstellen kann und nicht überfordert wird. Ideen für Mindset stärkende Aktivitäten erhältst du in unserem Newsletter.
2. **Feste Zeit.** Für eure gemeinsame, spielerische Arbeit mit diesem Leitfaden planst du am besten eine feste Zeit für jeden Tag ein. Je nach den Bedürfnissen deines Kindes könnt ihr euch auch alle zwei Tage damit beschäftigen.
3. **Neugier wecken.** Wenn du selbst von der Idee begeistert bist und dich auf die Aufgabe freust, wird dein Kind sich davon ganz leicht anstecken lassen.



Woche 2: Beispiele identifizieren

Viele Kinder sagen schon nach dem ersten Fehlversuch, dass sie zu dumm für eine Aufgabe seien und interpretieren Fehler als Versagen.

Indem du mit deinem Kind Beispiele durchgehst und Gegenbeispiele (Affirmationen, siehe unten) bietest, könnt ihr gemeinsam Erfolgserlebnisse sammeln.

Definitionen nochmals durchgehen

Gehe diese Woche die Definitionen für ein statisches und dynamisches Selbstbild noch einmal durch. Fallen euch aus dieser Woche Beispiele ein, die zu einer der Kategorien passen?

Dabei könnt ihr über Situationen nachdenken und sprechen, in denen ihr das Gefühl hattet, zu wachsen. Oder auch Momente, in denen ihr nicht weitergekommen seid. Schreibt die Beispiele auf und ordnet sie einem der Mindsets zu.

Liste mit passenden Affirmationen

Mit diesen Affirmationen kannst du deinem Kind dabei helfen, die Wachstumsdenkweise anzuwenden.

- Diese Aufgabe ist ganz schön schwer. Cool, ich spüre fast schon wie mein Gehirn dabei wächst!
- Fehler sind Helfer, durch die ich neue Dinge lerne.
- Feedback hilft mir dabei, mich weiterzuentwickeln.
- Ich freue mich, wenn ich etwas Neues ausprobieren und lernen kann.
- Wenn etwas nicht klappt, kann ich es auf andere Weise ausprobieren.
- Wenn jemand etwas gut kann, ist er ein Vorbild für mich und ich kann etwas lernen.

Woche 3: Modelle für den Alltag erstellen

In der dritten Woche geht es nun darum, konkrete Beispiele für den Alltag zu erstellen. Das Erlernte aktiv anzuwenden.

Eigene Schwierigkeiten darstellen

Es bringt nichts, so zu tun, als wüssten wir Erwachsenen alles. Sei ehrlich mit deinem Kind und sprech über Gefühle und Situationen, die auch für dich schwer waren. So könnt ihr auch gemeinsam besprechen, wie sich ein Problem am besten lösen lässt.

Gefühle und Selbstbild verknüpfen

Unser Selbstbild beeinflusst unsere Gefühle. Wenn wir mit einer dynamischen Denkweise mutig auf Herausforderungen zugehen, können wir sie lösen. Das gibt uns ein Gefühl von Zufriedenheit, Erfüllung und Glück.

Im Gegensatz dazu kann ein statisches Selbstbild negative Gefühle hervorrufen. Erkläre deinem Kind, wie es helfen kann, umzudenken, wenn wir das Gefühl haben, in einer Situation festzustecken.

Gleichzeitig ist aber auch wichtig zu verstehen, dass negative Gefühle normal sind. Sie geben uns Hinweise, dass wir so nicht weiterkommen und es auf andere Weise versuchen können.

Etwas Neues lernen: Das kann ich noch nicht

Um etwas Neues zu lernen, muss man sich klare Ziele setzen. Und zwar im Sinne von: Das kann ich noch nicht. Setzt euch Ziele, die ihr in dieser Woche erreichen möchtet.

Dein Kind lernt jeden Tag neue Dinge und wird sich freuen, mit dir gemeinsam etwas anzustreben. Ihr könnt zu Hause eine Liste aufhängen, auf der ihr die Ziele und neu gelernte Dinge aufschreibt.

Sprecht darüber, wie ihr euch am Anfang fühlt. Was kann euch dabei helfen, durchzuhalten bis ihr das Ziel erreicht habt?

Woche 4: Konkrete Anwendung

Mit jeder Woche vertieft dein Kind das Verständnis der Wachstumsdenkweise. In der vierten Woche geht es darum, auch durchzuhalten, wenn man an längerfristigen Zielen arbeitet.

Dafür ist es wichtig, dass dein Kind Anerkennung erfährt, Fehler als Chancen versteht und auch lernt, Pausen zu machen.

Positive Einstellung fördern: Lob gezielt einsetzen

Lob kann sehr viel bewegen, wenn es richtig eingesetzt wird. Dein Kind versteht jetzt, worauf es bei der Wachstumsdenkweise ankommt. Es ist wichtig, dass du ihm für eine positive Einstellung und harte Arbeit Anerkennung schenkst. So wird es motiviert, weiterzumachen. Es geht nicht um Talent oder Intelligenz.

Gelegenheiten für „konstruktives Scheitern“ bieten
Sich mit einem Problem auseinanderzusetzen, hilft Kindern dabei, eigene Strategien zur Problemlösung zu entwickeln. Sei nicht immer gleich als Retter zur Stelle, sondern biete deinem Kind Gelegenheit, erst einmal selbst konstruktiv darüber nachzudenken. Fragen sind jederzeit erlaubt und willkommen.

Fehler neu definieren

Das Ziel ist es, eine Umgebung zu schaffen, in der Schwierigkeiten als Gelegenheiten für Wachstum gelten. Vermittle deinem Kind, dass es jedes Mal eine Möglichkeit ist, um das Gehirn wachsen zu lassen.

Pause machen

So wichtig es ist, sich zur richtigen Zeit zu konzentrieren, so wichtig ist es auch, dass ihr Pausen einlegt. Denn um wachsen zu können, braucht das Gehirn nicht nur Reize, sondern auch viel Ruhe. Legt eine Pause ein, wenn dein Kind frustriert wirkt oder müde ist.

Fazit: So kinderleicht ist Wachstumsdenken

Du siehst, wie leicht Wachstumsdenken sein kann. Studien haben gezeigt, dass Schüler auf dieser Grundlage ihre intellektuellen Fähigkeiten verbessern konnten. Leistungsschwache Schüler konnten ihren Notendurchschnitt erhöhen und insgesamt steigt die Motivation, sich mit schwierigeren Themen zu beschäftigen.

Außerdem wird die Konfliktlösung verbessert, Aggressionen verhindert und Beziehungen werden gestärkt.

Durch das Lehren der Wachstumsdenkweise können wir Mobbing verhindern und für ein Leben voller Glück und Erfolg sorgen. Wir sind darum bemüht, hochwertige Materialien zu schaffen, die diese Denkweise fördern. Im Newsletter und im Shop stellen wir diese Ressourcen zur Verfügung.

