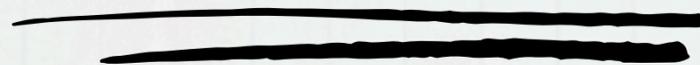




Was wir über uns denken - Warum ein  
„Growth Mindset“ bei Hochbegabung

so wichtig ist





# Über mich



- 5-fache Junioren-Gedächtnisweltmeisterin
- Bestseller-Autorin
- seit 20 Jahren Coach an Schulen, Universitäten & Unternehmen



THE BRAIN ACADEMY  
Christiane Stanger



**Was kannst du  
richtig gut?**



**Was kannst du  
überhaupt nicht?**



Warum bist du darin  
gut?



Warum kannst du  
das überhaupt  
nicht?

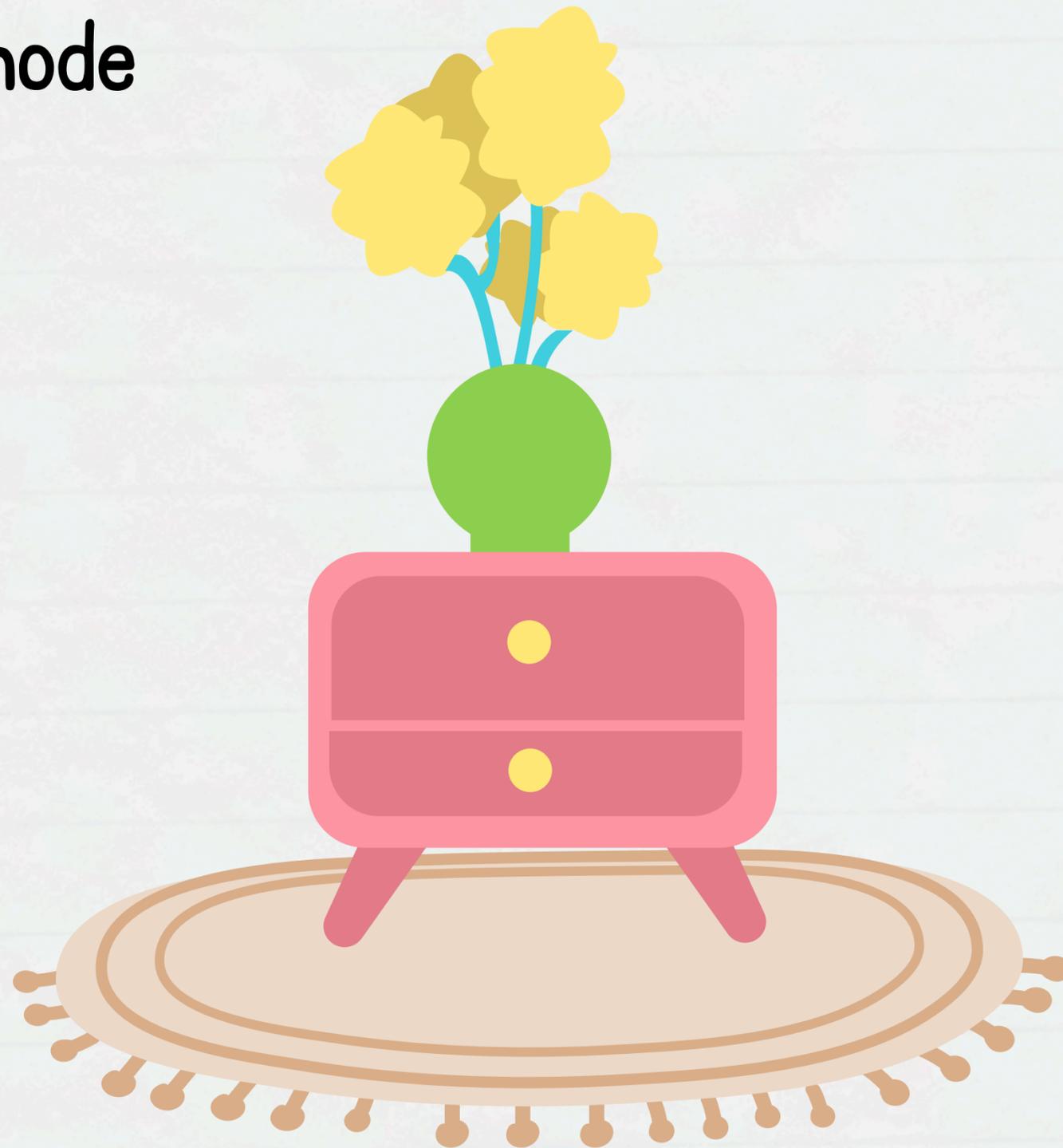
# Was bedeutet eigentlich Mindset?

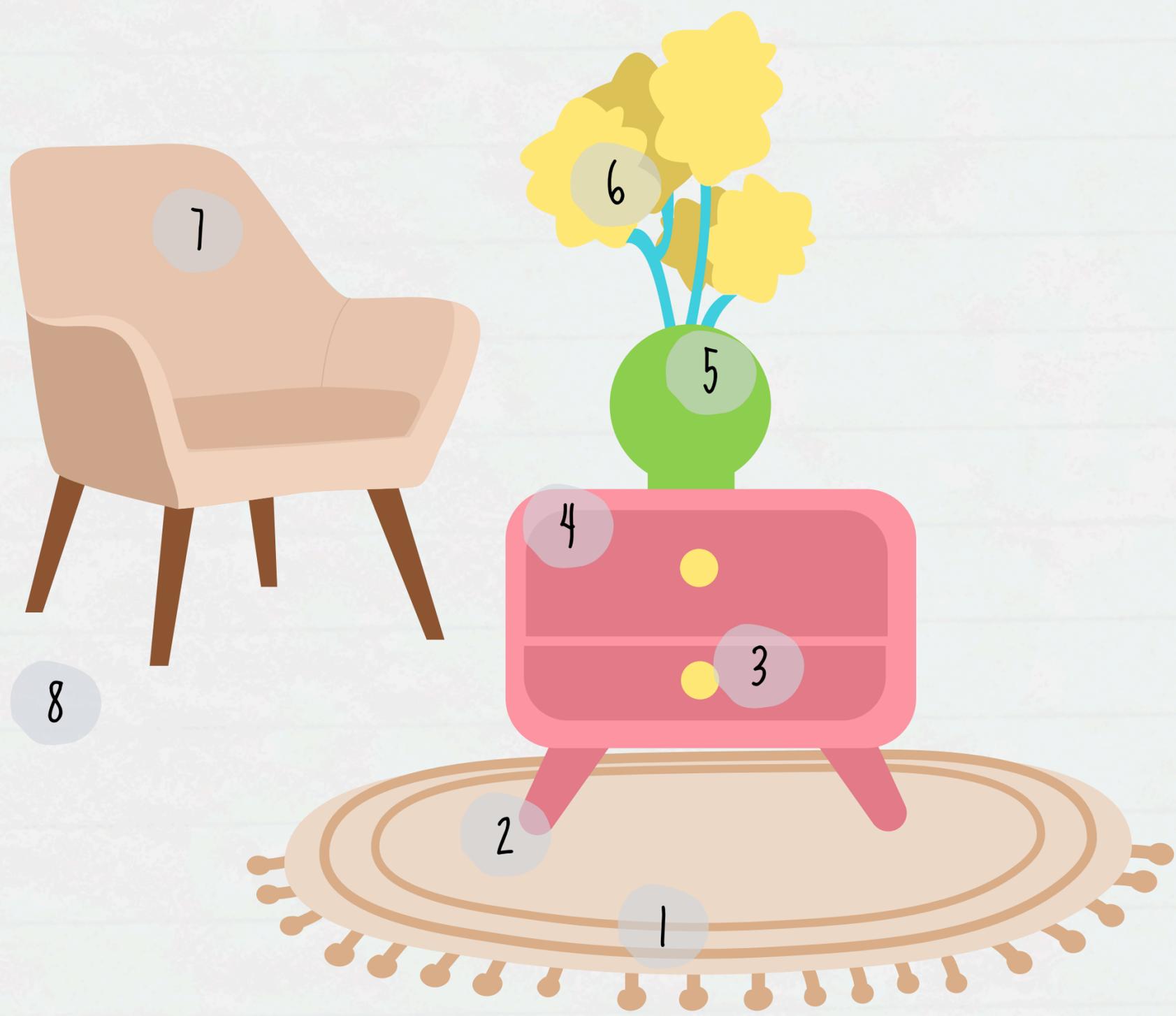
---

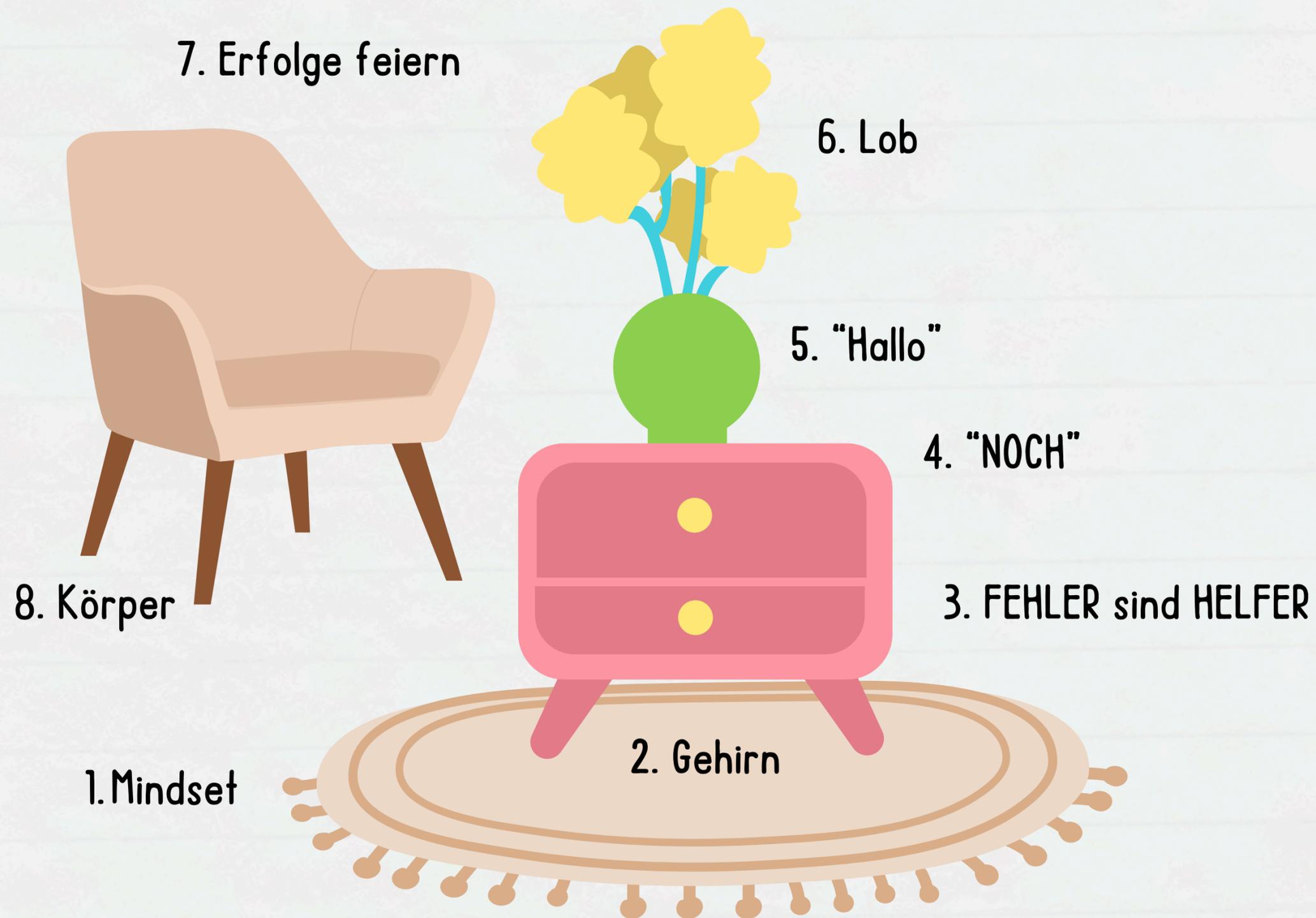
# Was bedeutet Mindset?

- Gesamtheit unserer Glaubenssätze und individuellen Werte
- unsere Denkweise, Überzeugungen, Verhaltensmuster
- unsere innere Haltung
- Arbeitsweise wie ein Filter
- Beeinflussung unserer Wahrnehmung und die Vorstellung unserer eigenen Möglichkeiten

# Routenmethode







1. Wissen über das Mindset
2. Wissen über Intelligenz & Neuroplastizität
3. FEHLER sind HELFER!
4. "Ich kann das NOCH nicht!"
5. "Hallo doofes Gefühl"
6. Richtig loben
7. Lernerfolge feiern
8. Körperroute



Was kann ich tun, um ein **GROWTH MINDSET**  
zu entwickeln?

---

1. Wissen über das Mindset
2. Wissen über Intelligenz & Neuroplastizität
3. FEHLER sind HELFER!
4. "Ich kann das NOCH nicht!"
5. "Hallo doofes Gefühl"
6. Körperroute
7. Richtig loben
8. Lernerfolge feiern



# Growth Mindset - Körperroute

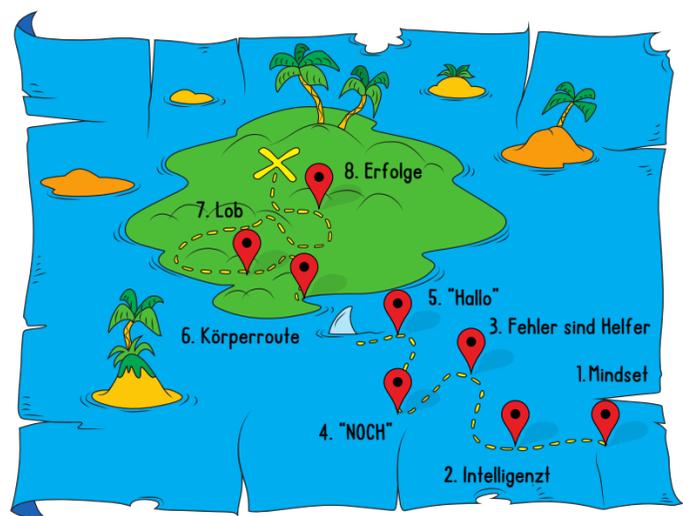


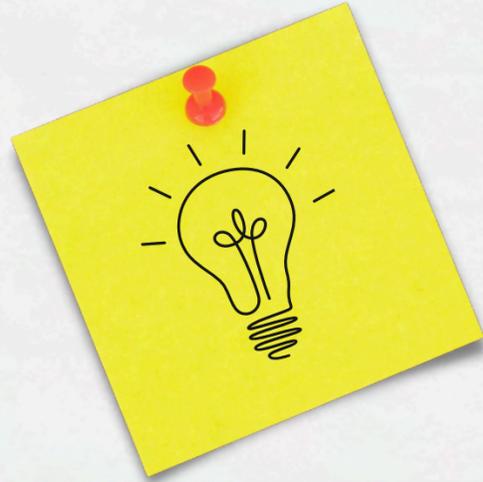
- 1 Ich möchte mehr lernen und kann es auch!
- 2 Ich investiere Zeit ins Lernen!
- 3 Ich lerne aus meinen Fehlern!
- 4 Ich gebe nicht auf und versuche es weiter!
- 5 Ich lasse mich von dem Erfolg anderer inspirieren!
- 6 Intelligenz und Talent kann ich entwickeln!
- 7 Ich lerne aus Feedback und Kritik!
- 8 Ich freue mich über Herausforderungen!
- 9 Lernen macht Spaß!
- 10 Ich stelle fest: Ich kann vielleicht etwas nicht, aber das heißt nur: Ich kann es NOCH nicht! :)



# Erfolge sichtbar machen durch...

...Boxen, Gläser, Pinnwände, Plakate, etc.





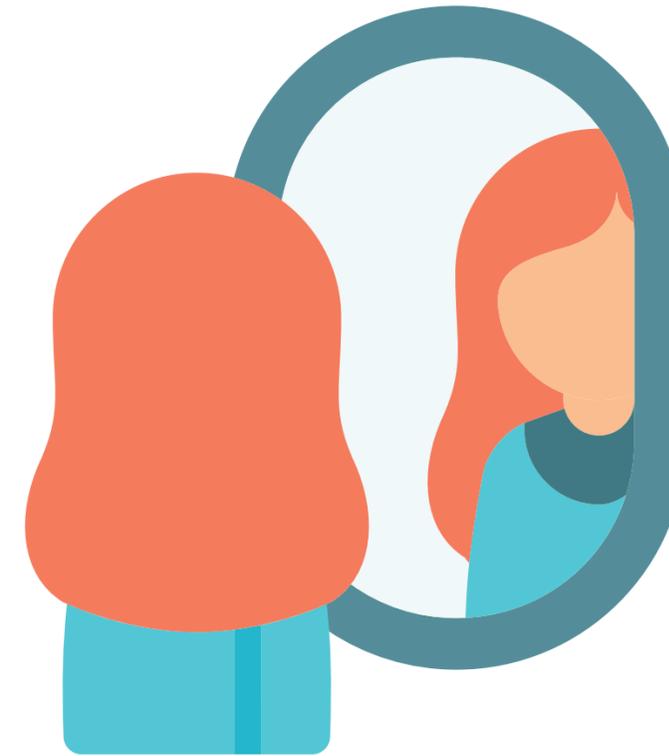
# Einführung in das Growth Mindset

---

# Selbstbild von Carol Dweck

Dynamisches Selbstbild = **Growth Mindset**

Statisches Selbstbild = **Fixed Mindset**



# Growth Mindset

Definition: Ein Growth Mindset ist die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung und Lernen entwickelt werden können.



"Ich bin dankbar für Feedback."

"Ich mag es, Neues auszuprobieren."

"Ich kann mich verbessern."

"Herausforderungen helfen mir zu wachsen."

"Wenn ich mir etwas vornehme, dann schaffe ich das auch."

"Ich setze mir Ziele und arbeite darauf hin."

"Anstrengung führt zum Erfolg."

"Der Erfolg von anderen inspiriert mich."

"Fehler sind Chancen zum Lernen."

# Growth Mindset

- ist neugierig darauf, etwas Neues zu lernen
- wissbegierig
- weiß, dass Anstrengung nötig ist, um etwas zu erreichen
- betrachtet Fehler als Chance, um aus ihnen zu lernen
- kennt eigene Schwächen und möchte daran arbeiten



# Growth Mindset

- liebt Herausforderungen
- ist offen dafür, neue Erfahrungen zu machen
- verfügt über eine hohe Frustrationstoleranz
- ist davon überzeugt, dass jeder durch Training und Übung besser werden kann



# Growth Mindset

Glaubt, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Anstrengung und Ausdauer entwickelt werden können.

Begrüßt konstruktives Feedback und sieht es als Chance zum Wachsen.

sieht Fehler als Gelegenheiten zum Lernen und zur Verbesserung.

Glaubt, dass Erfolg das Ergebnis von Anstrengung und Beharrlichkeit ist.

sucht aktiv nach Herausforderungen, um sich weiterzuentwickeln.

Vergleicht sich vor allem mit sich selbst.



**Ich habe bestimmte persönliche  
Eigenschaften und es gibt nicht viel, das ich  
daran ändern kann.**

**Ich kann selbst grundlegende  
Eigenschaften meiner Persönlichkeit  
verändern.**



# Growth Mindset oder Fixed Mindset?

Der Unterschied zwischen einem Fixed und einem Growth Mindset: Fixed Mindset glaubt, dass Fähigkeiten statisch sind, während ein Growth Mindset Wachstum und Entwicklung betont.





# Fixed Mindset

---

# Fixed Mindset

Menschen mit einem Fixed Mindset neigen dazu, bestimmte Fähigkeiten als angeboren oder als Talent zu betrachten. Scheitern sie an einer Aufgabe, führen sie dies darauf zurück, dass ihnen offenbar die nötige Begabung dazu fehlt.



"Erfolg ist etwas, das man entweder hat oder nicht, es ist nicht etwas, das man durch harte Arbeit erreicht."

"Wenn mich eine Aufgabe frustriert, gebe ich auf."

"Ich bin in dieser Sache einfach nicht begabt, also werde ich es aufgeben."

"Misserfolge zeigen die Grenzen meines Könnens und meiner Fähigkeiten."

"Wenn ich scheitere, bedeutet das, dass ich nicht intelligent genug bin."

"Ich habe das Talent nicht dafür, also werde ich es nie können."

"Entweder ich kann etwas sofort oder eben nicht!"

"Ich bin entweder gut in Mathe oder nicht, es gibt keine Möglichkeit, sich zu verbessern."

"Wenn ich Kritik erhalte, bedeutet das, dass ich ein Versager bin."

# Fixed Mindset?

Glaubt, dass Fähigkeiten und Intelligenz statisch sind und definieren sich über ihre Ergebnisse.

Sieht Fehler als Beweis für mangelnde Begabung.

Vermeidet Herausforderungen aus Angst vor Versagen.

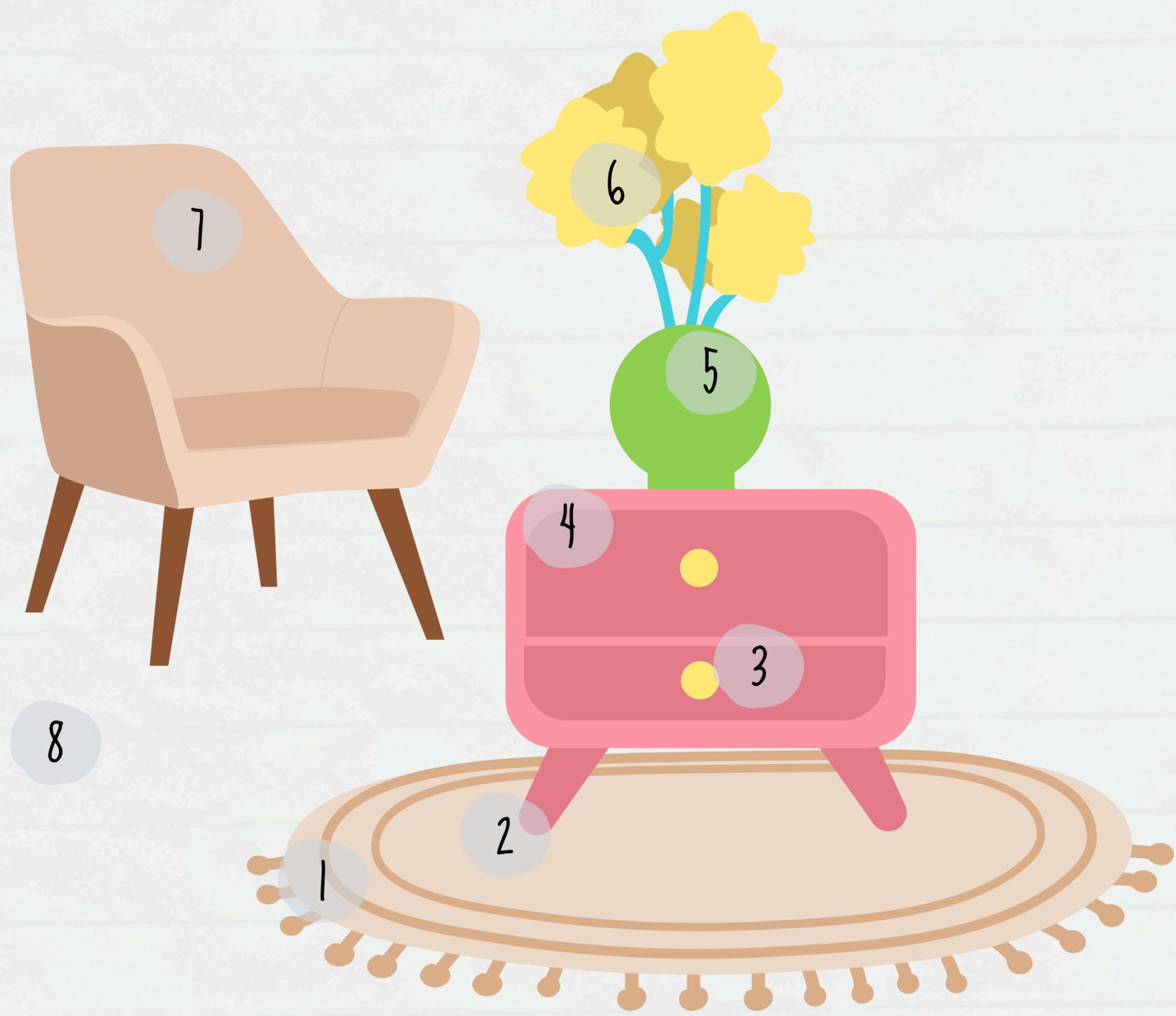
Nimmt Kritik persönlich und fühlt sich bedroht.

Glaubt, dass Erfolg auf angeborenen Fähigkeiten beruht.

Vergleicht sich oft mit anderen.

# Fixed Mindset

- vermeidet Herausforderungen, wenn Scheitern oder eine Niederlage zu befürchten ist
- kann nicht sehr gut mit Niederlagen umgehen
- versucht möglichst, Niederlagen und Scheitern zu vermeiden
- ist oft davon überzeugt, nur auf wenigen Gebieten Talent zu haben
- wiederholt oft negative Glaubenssätze





**DANKE!**

[www.the-brainacademy.de](http://www.the-brainacademy.de)

[www.christianestenger.de](http://www.christianestenger.de)

Instagram:

@christiane\_stenger

