GROWTHMINDS

Growth Mindset Webinar

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union

Erstellt im Zuge des Erasmus+ Projektes GROWTHMINDS
Projektwebseite: www.unigrowthminds.eu
Projektreferenz: 2020-1-SIO1-KA203-076061

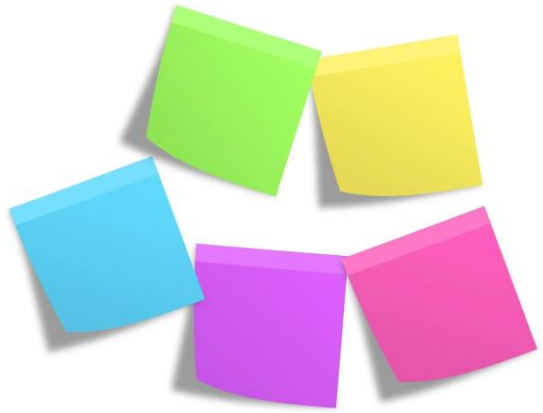
Open-Access-Publikation im Sinne der Lizenz CC BY 4.0

Juli 2022
Universität Klagenfurt
Institut für Unterrichts- und Schulentwicklung
Sterneckstraße 15, 9020 Klagenfurt

Inhalte

- Was ist eine dynamische/statische Denkweise?
- Neuroplastizität
- Vorteile einer dynamischen Denkweise
- Wie entwickelt man eine dynamisches Denkweise?

Während des Webinars



Notieren Sie sich Antworten zu den folgenden Fragen:

1. Was war besonders interessant?

2. Zu welchen Themen möchte ich gerne mehr erfahren?

Kurze Umfrage

Wie vertraut sind Sie mit dem Thema dynamische/statische Denkweise [growth/fixed mindset]?

1. keine Erfahrung
2. etwas vertraut
3. sehr vertraut

Was können Sie über das Thema erzählen?

Quiz

Machen Sie das folgende Quiz, um einen ersten Eindruk von dem Thema zu bekommen.

- Entscheiden Sie für jede Frage, ob Sie **völlig zustimmen**, **zustimmen**, **nicht zustimmen** oder **überhaupt nicht zustimmen**. Kreuzen Sie dafür die Zahl im entsprechenden Feld an.
- Nach dem Beantworten zählen Sie Ihre Punkte zusammen.
- In der Ergebnisstabelle können Sie Ihre Denkweise anhand Ihrer Punkt herausfinden.

	Stimme völlig zu	**Stimme zu**	**Stimme nicht zu**	**Stimme überhaupt nicht zu**
Intelligenz ist eine angeborene Eigenschaft, die sich nicht verändern lässt.	0	1	2	3
Ich bin zwar lernfähig, doch an meiner Intelligenz kann ich nichts ändern.	3	2	1	0

	Stimme völlig zu	Stimme zu	Stimme nicht zu	Stimme überhaupt nicht zu
Intelligenz ist eine angeborene Eigenschaft, die sich nicht verändern lässt.	0	1	2	3
Ich bin zwar lernfähig, doch an meiner Intelligenz kann ich nichts ändern.	3	2	1	0
Gleichgültig wie intelligent ich bin, ich kann immer noch ein bisschen intelligenter werden.	0	1	2	3
Ich kann meine Intelligenz erheblich vergrößern, egal wie intelligent ich bin.	3	2	1	0
Ich habe bestimmte menschliche Eigenschaften und es gibt nicht viel, was ich daran ändern kann.	0	1	2	3
Egal welche Eigenschaften ich jetzt habe, ich kann mich grundlegend verändern.	3	2	1	0
Ich kann einige Dinge anders machen, doch meine grundlegenden Eigenschaften bleiben konstant.	0	1	2	3
Ich kann selbst grundlegende Eigenschaften meiner Persönlichkeit verändern.	3	2	1	0

Quiz

Ergebnisse

22 – 30	Starke Tendenz zur dynamischen Denkweise
17 – 21	Tendenz zu dyn. Denkweise mit statischen Einflüssen
11 – 16	Tendenz zu stat. Denkweise mit dyn. Einflüssen
00 – 10	Starke Tendenz zur statischen Denkweise

- Sind Sie vom Ergebnis überrascht?
- Was halten Sie von diesem Quiz?

Adaptiert von Dweck (2016) und UNC (2020)

Erinnerung: Während des Webinars

Notieren Sie sich Antworten zu den folgenden Fragen:

1. Was war besonders interessant?

2. Zu welchen Themen möchte ich gerne mehr erfahren?

Einstiegsfragen

- Beeinflusst die Art und Weise, wie wir über uns selbst denken, was wir erreichen (können)?

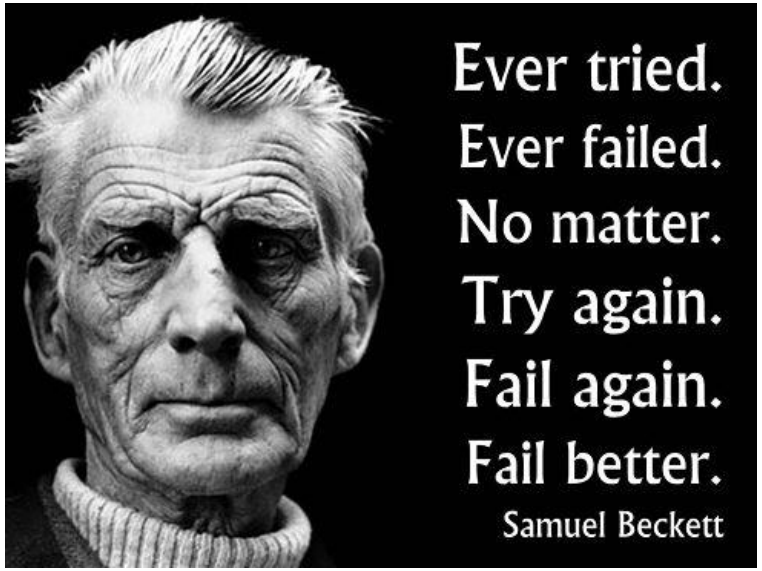
- “Was ist die Konsequenz, wenn wir glauben, dass wir unsere Intelligenz oder unsere Persönlichkeit weiterentwickeln können, statt zu glauben, es handele sich um unveränderbare und tief verwurzelte Eigenschaften?“ (Dweck 2016)

Einführungsvideo

https://youtu.be/I79fZFvz9JA

Sprouts Deutschland (2018)

Fragen zum Video



- Was halten Sie vom Zitat von Samuel Beckett?

„Immer versucht. Immer gescheitert. Egal. Versucht es wieder. Scheitere erneut. Scheitere besser.“

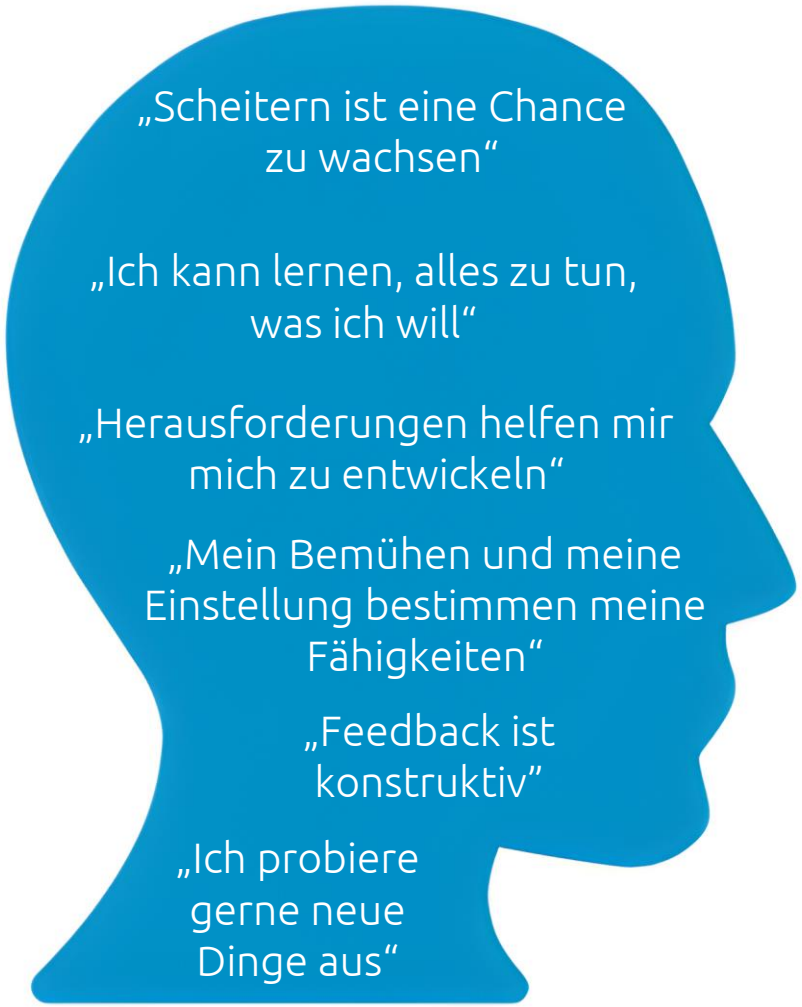
- Was halten Sie von diesem Konzept? Ist es zu stark vereinfacht?
- Glauben Sie, dass man einen permanenten Wechsel von einer statische zu einer dynamischen Denkweise erreichen kann?

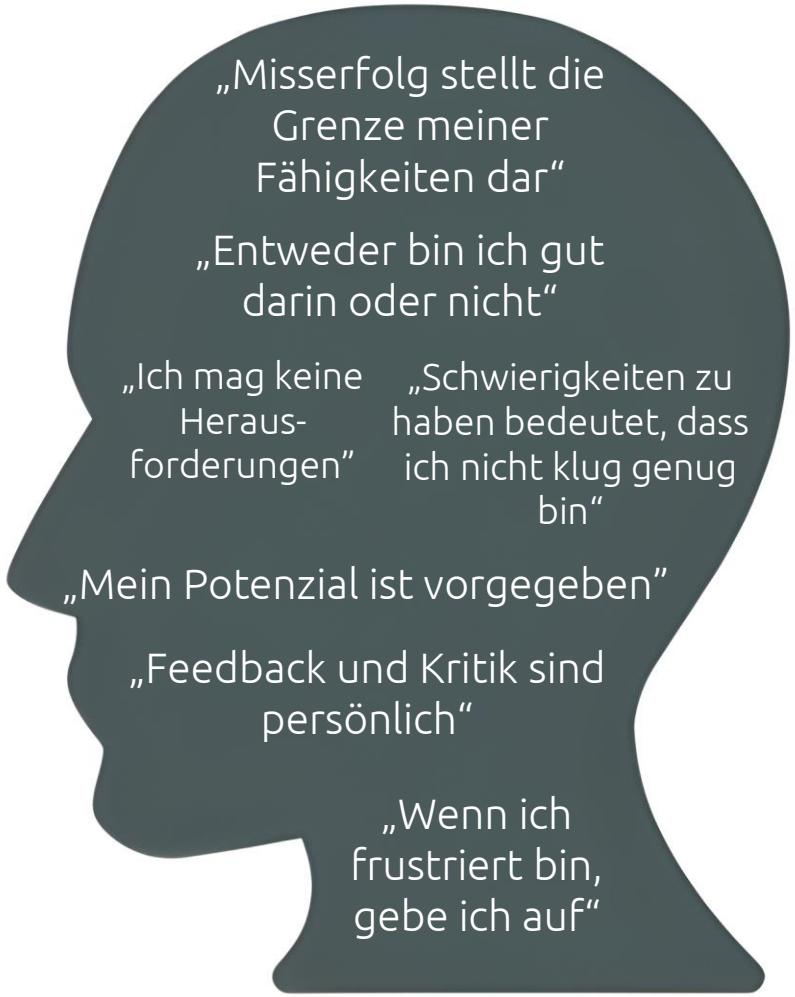
Intelligenz und Talente können durch Anstrengung und Lernen verbessert werden

Dynamische Denkweise

Intelligenz ist angeboren und unveränderlich

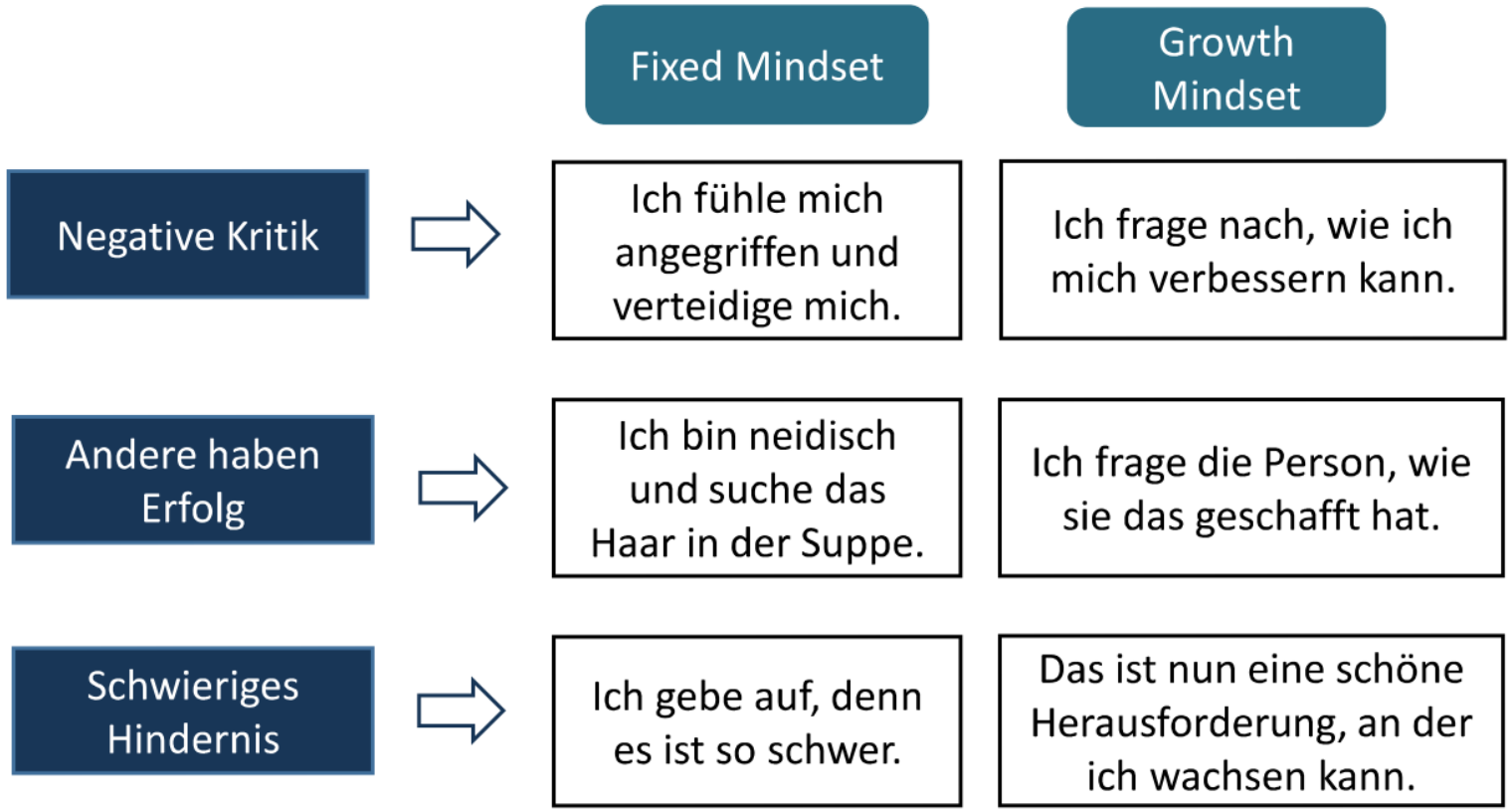
Statische Denkweise





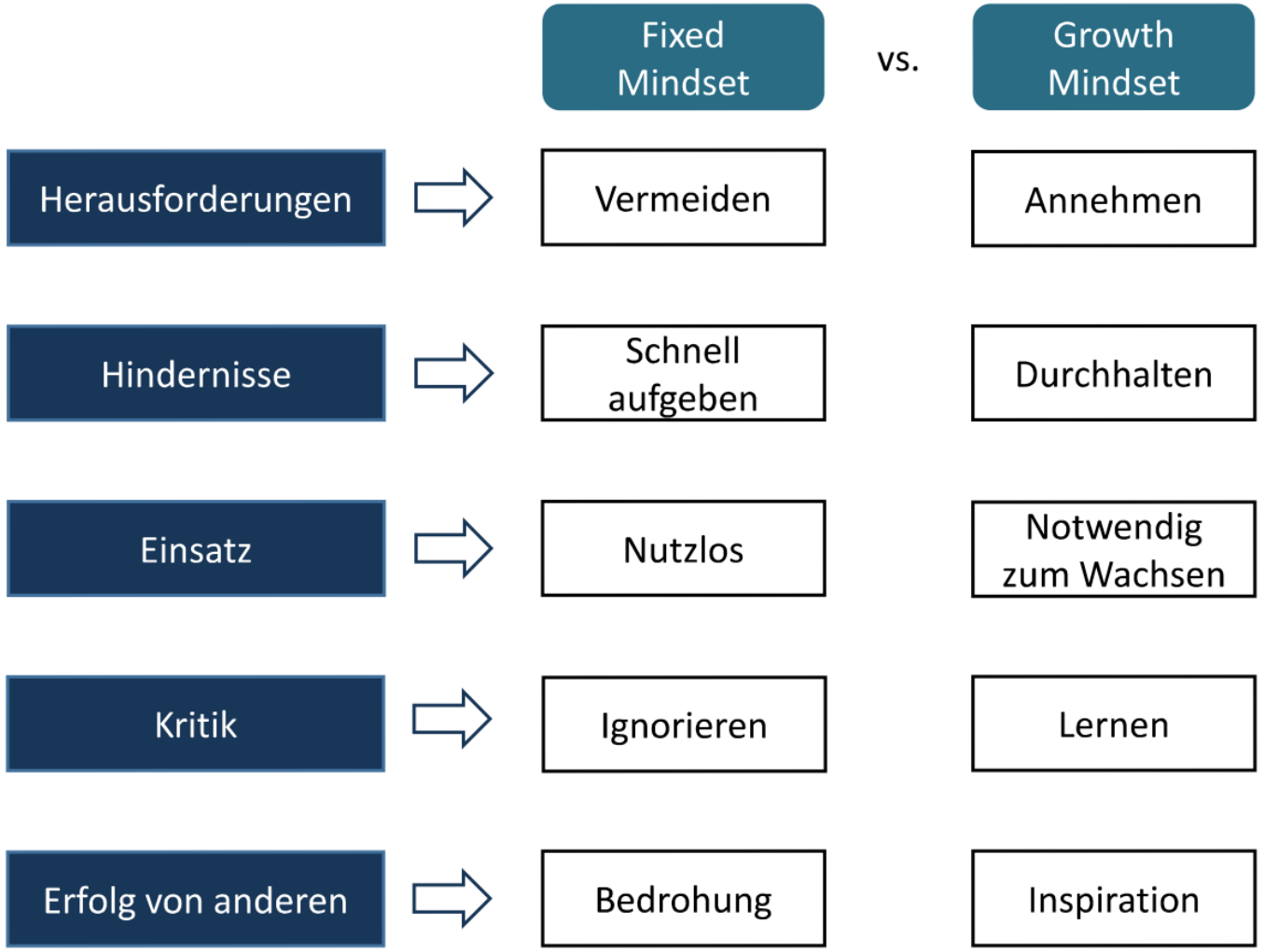
Adaptiert von BI4gov (2019) team

Dynamische vs statische Denkweise



Harnisch & Bernhard (2019)

Dynamische vs statische Denkweise



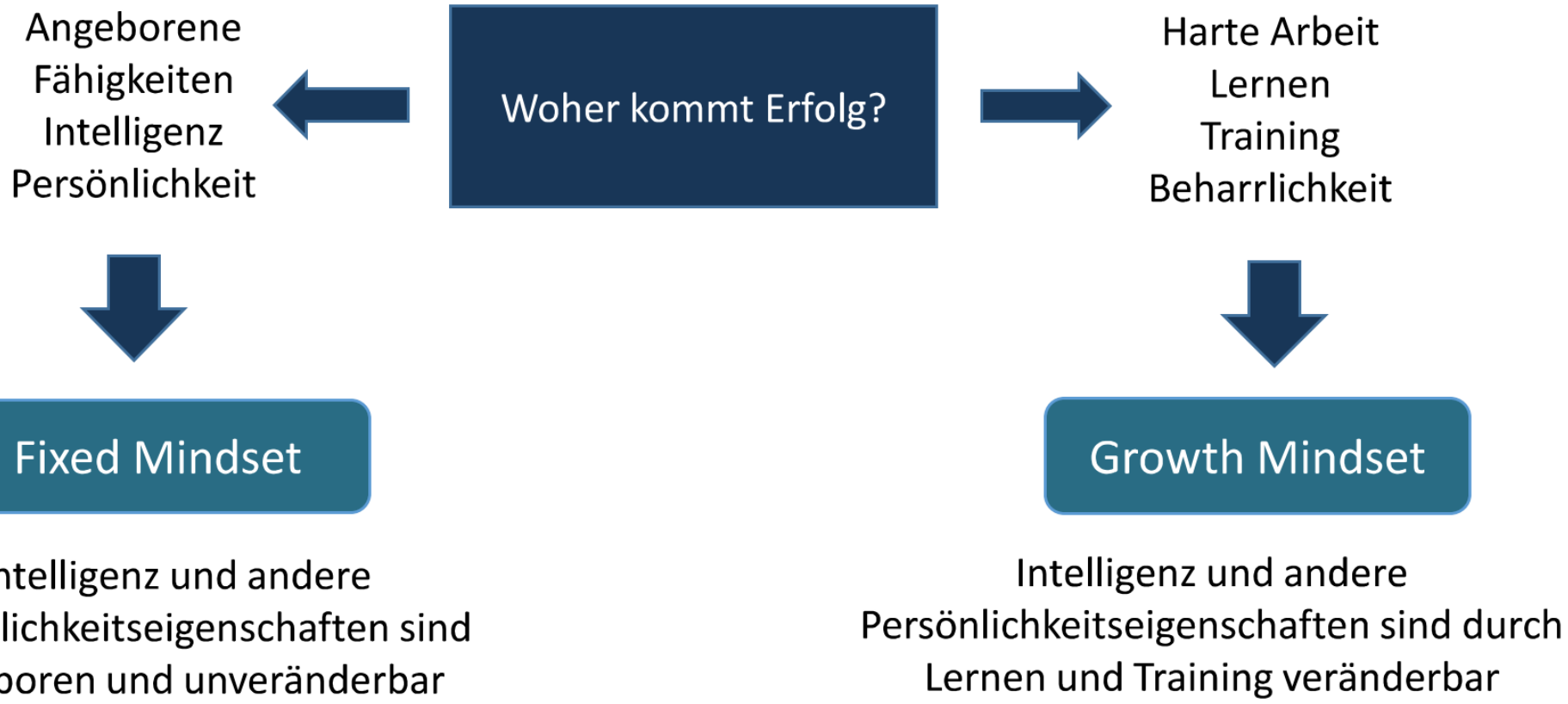
Harnisch & Bernhard (2019)

Denkweise und Leistung

- Jahrzehntelange Forschung zeigt eine starke Beziehung zwischen **Denkweise** und **Leistung**.

- Die Überzeugungen der Schüler/innen über Intelligenz und Lernen wirken sich aus:
  - Motivation
  - Akademische Verhaltensweisen (z. B. Lernen und Hilfe suchen)
  - Reaktionen auf Herausforderungen und Rückschläge
  - Akademische Leistung

Woher kommt Erfolg?



Harnisch & Bernhard (2019)

Erinnerung: Während des Webinars

Notieren Sie sich Antworten zu den folgenden Fragen:

1. Was war besonders interessant?

2. Zu welchen Themen möchte ich gerne mehr erfahren?

Neuroplastizität

- Unser Gehirn hört nie auf, sich zu verändern. Es arbeitet wie ein Muskel, der stärker wird, je mehr man übt.

- **Neuroplastizität** ist die Fähigkeit des Gehirns, neue neuronale Verknüpfungen während des gesamten Lebens zu bilden (Kania et al., 2017).

- In Studien zeigte sich, dass sich die akademische Leistungen verbessern kann, wenn Schüler/innen über die Formbarkeit und Trainierbarkeit des Gehirns lernen (Blackwell et al., 2007).

Vorteile einer dynamischen Denkweise

- Sich mehr auf die harte Arbeit konzentrieren, nicht so schnell aufgeben, bereit sein, Risiken einzugehen und sich größere Ziele zu setzen.
- Realistischer, flexibler und fähiger sein mit Veränderungen besser umgehen zu können.
- Sie sind sich der Chancen und Möglichkeiten Möglichkeiten und mehr Optimismus.
- Kreativer bei der Lösung von Problemen zu sein.
- offener sein + Misserfolge zugeben + Erfolge feiern = schneller lernen = erfolgreicher sein

Vorteile einer dynamischen Denkweise

- Bessere Lerngewohnheiten & höhere intrinsische Motivation.
- Dynamisches Denken reduziert Stress und Ängste (+ Verbindung zur Resilienz).
- Verbessert die Selbstregulierung (Fähigkeit zur Überwachung und Emotionen, Gedanken und Verhaltensweisen).
- Schüler/innen mit einer dyn. Denkweise haben ein höheres Selbstwertgefühl.
- Bessere Beziehungen zu anderen.
- Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben.

Gefährliche Fehlvorstellung

Manche Menschen haben einfach angeborenes Talent.

Beispiel Ed Sheeran [Englisch]

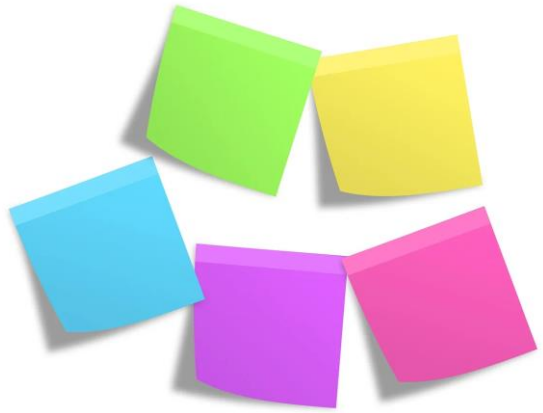
“When people say artists are born with natural talent, you’re not. You have to really learn and really practice.”

Wenn die Leute sagen, dass Künstler mit einem natürlichen Talent geboren werden, dann stimmt das nicht. Man muss wirklich lernen und wirklich üben

https://youtu.be/flkjMuaKYQU

The Jonathan Ross Show (2014)

Während des Webinars



Notieren Sie sich Antworten zu den folgenden Fragen:

1. Was war besonders interessant?

2. Zu welchen Themen möchte ich gerne mehr erfahren?

Die eigene Denkweise ändern

- Die gute Nachricht vorweg:

Die eigene Denkweise ist änderbar!

Die eigene Denkweise ändern

- Erkennen Sie, welche Denkweise Sie haben

Z.B. Machen Sie ein Quiz und reflektieren Sie über die eigene Denkweise. Man kann nicht wissen, wohin man gehen soll, wenn man nicht weiß, wo man ist.

- Informieren Sie sich über Neuroplastizität und die Fähigkeit, sich zu verändern.

Zu wissen, dass man die Kapazität hat sich zu ändern, hat schon positive Auswirkungen.

Die eigene Denkweise ändern

- Akzeptieren Sie Ihre Unvollkommenheiten

Wenn Sie versuchen, sich vor Ihren Schwächen zu verstecken, werden Sie sie nie überwinden. Nehmen Sie Ihre Unvollkommenheiten an, denn sie machen Sie zu dem, was Sie sind.

- Ändern Sie Ihre Sichtweise auf Misserfolge

Fangen Sie an, Scheitern nicht als Zeichen von Unfähigkeit zu sehen, sondern als Teil des Lernprozesses.

Die eigene Denkweise ändern

- **Achten Sie darauf, wie Sie sprechen und handeln.**

Wie sprechen Sie über Talent und Fähigkeiten? Sagen Sie Dinge wie „Ich kann das nicht gut“ oder „Sie ist einfach von Natur aus talentiert“?

Tauschen Sie diese Sätze gegen „Ich kann das **noch nicht** so gut“ und „Sie hat sich offensichtlich sehr angestrengt, um so talentiert zu werden“ aus.

- **Fangen Sie an, öfter das Wort „noch“ zu verwenden**

Wann immer Sie sich dabei ertappen, dass Sie denken: „Ich bin nicht sehr gut darin“, fügen Sie das Wort "noch" hinzu: „Ich bin **noch** nicht sehr gut darin.“ Das untersreicht die Sicht, dass Sie sich in einem Lernprozess befinden.

Die eigene Denkweise ändern

- Sehen Sie Ihre Herausforderungen als Chancen

Versuchen Sie, Herausforderungen nicht zu scheuen. Betrachten Sie diese als Chance, etwas Schwieriges zu überwinden und daran zu wachsen. Je schwieriger die Herausforderung ist, desto größer ist die Chance zu lernen und zu wachsen.

- Wachstum ist wichtiger als Geschwindigkeit

Dinge gut zu lernen, braucht Zeit. Dinge richtig zu erledigen, braucht Zeit. Bleiben Sie also ruhig und nehmen Sie sich Zeit.

Die eigene Denkweise ändern

- Schätzen Sie den Prozess mehr als das Endergebnis.

Denken Sie daran: Der Weg zählt, nicht das Ziel. Reflektieren Sie darüber, was Sie alles getan haben, um am Ziel anzukommen.

- Probieren Sie verschiedenen Taktiken

Mehr Aufwand bringt manchmal nichts, wenn man die falsche Taktik benutzt. Stellen Sie sich die Frage: „Was kann ich anders tun?“, um weiter zu kommen.

Die eigene Denkweise ändern

- Talent alleine ist nicht das, was ein Genie ausmacht - harte Arbeit schon

Ja, manche Menschen haben das Glück, mit einer schönen Stimme geboren zu werden. Harte Arbeit zahlt sich jedoch immer aus. Mit einem vernachlässigten Talent kommt man nicht weit, während harte Arbeit einen weiterbringt.

Quellen

- BI4gov team. (2019). *Growth mindset intervention*. https://bi4gov.org/updates/growth-mindset-intervention
- Blackwell, L. S., Trzesniewsk, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development, 78*(1), 246-263. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00995.x
- Dweck, C. (2016). *Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt* (J. Neubauer, Übers.). Piper.
- Harnisch, D. & Bernhard, R. (2019). Growth Mindset vs Fixed Mindset. Wie Denkweisen und Selbstbilder Lernen und persönliche Entwicklung begünstigen oder erschweren. *School Quality and Teacher Education Snapshots 1.1*. https://sqte.at/wp-content/uploads/2020/04/SQTE-Snapshots-1.1-Mindset.pdf
- Kania, B. F., Wrońska, D., & Zięba, D. (2017). Introduction to Neural Plasticity Mechanism. *Journal of Behavioral and Brain Science, 07*(02), 41–49. https://doi.org/10.4236/jbbs.2017.72005
- Sprouts Deutschland. (2018, 11. Juli). *Growth Mindset vs. Fixed Mindset - Zwei Unterschiedliche Denkweisen* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=I79fZFvz9JA
- The Jonathan Ross Show (2014, 20. Dezember). *Ed Sheeran Singing Badly | The Jonathan Ross Show* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=flkjMuaKYQU
- UNC. (2020). *Mindset Quiz*. https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/MINDSET-Quiz.pdf