



Station 1: Negative Glaubenssätze erkennen

Aufgabe: Reflektiere deine negativen Glaubenssätze und erkenne sie. Skizziere dir eine Tabelle und halte alle Glaubenssätze fest, die dir in den ersten Minuten in den Sinn kommen. Überlege, in welchen Situationen du davon überzeugt bist, dass du dieses oder jenes nicht schaffen wirst und notiere, was du DIR selbst sagst. Die Tabelle wird am Ende auch nochmal gebraucht.



Mein negativer Glaubenssatz	Situation	Umwandlung ins Positive
Ich bin zu dumm!	Wenn Sachen auf anhieb nicht klappen.	Das formulierst du am Ende 😊

Alles ist schwer,
bevor es leicht
ist!



Kein Mensch hat immer nur positive Glaubenssätze und kein Mensch hat immer und zu jederzeit ein Growth Mindset!





Station 2: Kleines Quiz zum Growth Mindset

Aufgabe:

1. Scanne den QR-Code oder klicke ihn an. Er ist mit einem Hyperlink hinterlegt.
2. Löse die LearningApp in Einzelarbeit.
3. Zur Richtigkeit erhältst du in der Aufgabe eine direkte Rückmeldung.
4. Tausche dich ggf. mit deinem:r Partner:in aus.



Scanne
oder
klicke!



Station 3: Eigenschaften zuordnen!

Aufgabe:

1. Scanne den QR-Code oder klicke ihn an. Er ist mit einem Hyperlink hinterlegt.
2. Löse die LearningApp in Einzelarbeit und ordne die Eigenschaften dem Fixed oder Growth Mindset zu!
3. Zur Richtigkeit erhältst du in der Aufgabe eine direkte Rückmeldung.
4. Tausche dich ggf. mit deinem:r Partner:in aus.



Scanne
oder
klicke!

Angst
beginnt im
Kopf, Mut
auch!



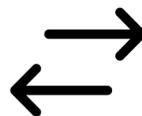
Station 4: Fixed vs. Growth Mindset

Aufgabe:

1. Scanne den QR-Code oder klicke ihn an. Er ist mit einem Hyperlink hinterlegt.
2. Löse die LearningApp in Einzelarbeit.
3. Zur Richtigkeit erhältst du in der Aufgabe eine direkte Rückmeldung.
4. Tausche dich ggf. mit deinem:r Partner:in aus.



Scanne
oder
klicke!





Station 5: Denkweisen

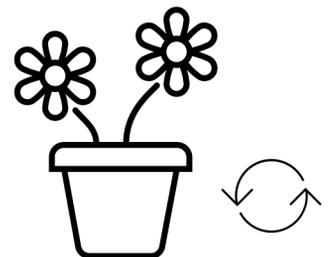


Aufgabe:

1. Scanne den QR-Code oder klicke ihn an. Er ist mit einem Hyperlink hinterlegt.
2. Löse die LearningApp in Einzelarbeit.
3. Zur Richtigkeit erhältst du in der Aufgabe eine direkte Rückmeldung.
4. Tausche dich ggf. mit deinem:r Partner:in aus.



Scanne
oder
klicke!



Station 6: Growth Mindset im Alltag



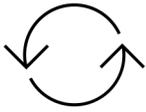
Aufgabe:

1. Scanne den QR-Code oder klicke ihn an. Er ist mit einem Hyperlink hinterlegt.
2. Löse die LearningApp in Einzelarbeit.
3. Zur Richtigkeit erhältst du in der Aufgabe eine direkte Rückmeldung.
4. Tausche dich ggf. mit deinem:r Partner:in aus.



Scanne
oder
klicke!

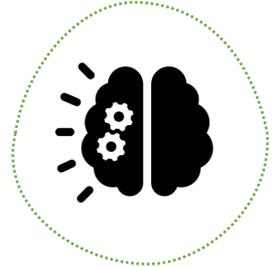




Station 7: UMDENKEN!

Aufgabe: Zu Beginn der Lerntheke hast du deine negativen Glaubenssätze reflektiert und notiert. Nachdem du jetzt einige Stationen zum Thema Growth Mindset bearbeitet hast, hast du die Aufgabe, deine negativen Glaubenssätze ins Positive umzuformulieren. Es ist völlig normal, wenn dir das schwerfällt.

Denk immer daran: ALLES ist schwer, bevor es leicht ist.



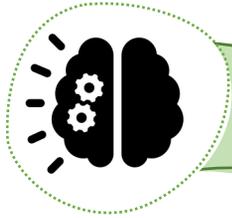
Ich glaube an mich!



Fehler sind Helfer!

Wer keine Fehler macht, macht auch sonst nicht viel!



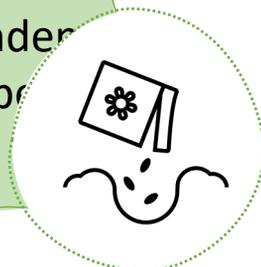


Station 8: Growth Mindset bei unseren Mitmenschen fördern und entwickeln!

Info: Du hast bereits gelernt, dass es beim Growth Mindset darauf ankommt, die Anstrengung und Bemühungen zu loben und nicht das Ergebnis. Als soziales Wesen hast du fast tägliches mit Menschen zu tun. Mit Familie, mit Freunden oder Bekannten...

Aufgabe: Überlege und reflektiere gemeinsam mit deinem:r Partner:in, in welchen Situationen du das Ergebnis lobst und somit ein Fixed Mindset förderst. Hierbei geht es nicht darum, dass Fehler „angeprangert“ werden, sondern lediglich zu reflektieren, wie Du Sprache bisher verwendet hast und wie wir es besser machen können, wenn wir es besser wissen 😊

Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest, sodass wir am Ende eine wertvolle Liste erstellen können und es wunderbare Hilfe im herausfordernden Alltag ist, um das Growth Mindset bei unseren Mitmenschen zu fördern.





Station 9: Das eigene Mindset ändern!



Du hast bisher viel über das Growth Mindset gelernt und ganz zu Beginn womöglich festgestellt, dass deine eigenes Mindset (gar) nicht so gut ist und es viel besser sein könnte. Und wenn wir ein Growth Mindset fördern wollen, brauchen wir selbst ein Growth Mindset. Denn ein Growth Mindset ist mehr als ein random „Du schaffst das schon!“. Das kennen wir alle und hier ist Vorsicht vor toxischer Positivität geboten! Toxische Positivität bedeutet: Dass man nur noch alles positiv sieht und Gefühle, Ängste und Bedürfnisse wegspricht.

Deine Aufgabe: Überlege nun gemeinsam mit deinem:r Partner:in, was DU bräuchtest, damit du dein Mindset langfristig ändern kannst! Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest!



Ich
glaube
an
mich!

Wer keine Fehler
macht, macht
auch sonst nicht
viel!



Fehler sind
Helfer!