**Arbeitsblatt «Mindset verändern»** (MF Thema Lernklima, Daniel Birrer)

**Mögliche Lösungen:**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Starres Mindset**  | **Dynamisches Mindset**  |
| *«Auch wenn ich mich anstrengen würde, bringt es nichts, da ich einfach weniger Talent habe als mein Kollege.»*  |

|  |
| --- |
| «Anstrengung führt in der Regel zu Erfolg.»  |

 |
| *«Wenn ich verliere, bin ich ein Verlierer.»*  |

|  |
| --- |
| «Die meisten erfolgreichen Personen mussten auf ihrem Weg mit Misserfolgen und Rückschlägen klar kommen.»  |

 |
| *«Ich mag nur leichte Aufgaben, denn diese kann ich ganz sicher lösen.»*  |

|  |
| --- |
| «Ich nehme gerne schwierige, herausfordernde Aufgaben in Angriff, dadurch kann ich viel lernen.»  |

 |
| *«Wenn ich viel Energie in eine Sache investieren muss, dann bedeutet dies, dass ich nicht sehr gut darin sein kann.»*  |

|  |
| --- |
| «Es gibt viele Dinge, die man nur erreichen kann, wenn man auch viel Energie hinein steckt.»  |

 |
| *«Trainings mit jüngeren oder gleichaltrigen Athleten mag ich, da ich dann der Beste bin. Trainings mit älteren Athleten versuche ich zu vermeiden.»*  |

|  |
| --- |
| «Trainings mit älteren Athleten mag ich, da ich viel von ihnen lernen kann.»  |

 |
| *«Sportler sind mit einem bestimmten Ausmass an Talent ausgestattet und da kann man nicht viel machen, um deren Erfolg zu verändern.»*  | «Egal wie viel Talent man hat, man kann sich immer um ein wesentliches Stück verbessern. Entscheidend ist, dass man jeweils versucht an sich zu arbeiten.»  |
| *«Gewisse Personen können spielen, andere nicht.»*  | «Wie gut man spielen kann ist in erster Linie davon abhängig wie viel Einsatz man gibt und wie viel Energie man in die Tätigkeit investiert.»  |
| *«Ich habe verloren, weil der Schiedsrichter ungerecht war.»*  | «Obwohl der Schiedsrichter in diesem Spiel teilweise nicht zu meinen Gunsten entschieden hat, war dies nicht die Hauptursache für den Misserfolg. Ich habe es verpasst mit den Ungerechtigkeiten richtig umzugehen.»  |
| *«Man hat gewisse genetische Voraussetzungen in die Wiege gelegt bekommen. Das ist leistungsbestimmend und daran kann man nichts ändern.»*  | «Die genetischen Voraussetzungen, die man in die Wiege gelegt bekommen hat, sind nur zu einem gewissen Teil entscheidend für die Leistung. Bedeutender ist der Einsatz und die Anstrengung, womit man Einfluss auf seine Leistungsentwicklung nehmen kann.»  |
| *«Man kann sagen, ob aus einem Sportler etwas wird, sobald man ihn das erste Mal in seiner Sportart gesehen hat.»*  | «Eine gegenwärtige Leistung eines Sportlers liefert keine gültige Voraussage der zukünftigen Leistungsentwicklung.»  |