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

**Ziele:**

Umformulierung von Aussagen, die auf einem starren Mindset basieren, in Aussagen eines dynamischen Mindsets.

**Starres und dynamisches Mindset**

Ein starres Mindset beinhaltet hauptsächlich die Vorstellung, dass Können und Intelligenz bei Geburt vorgegeben sind und damit nicht oder kaum verändert werden können. Demgegenüber beinhaltet ein dynamisches Mindset die Vorstellung, dass Können und Intelligenz durch Übung und harte Arbeit entwickelt werden können. Aktuelles Können und Intelligenz hängen also davon ab, wie viel Anstrengung, Wille und Energie eine Person in deren Entwicklung legt.

**Aufgabe**

Untenstehend finden Sie Aussagen von Personen mit einem starren Mindset. Formulieren Sie die Aussagen so um, dass sie zu einem dynamischen Mindset passen. Kennen Sie Aussagen aus Ihrem sportlichen Umfeld, die ein starres Mindset charakterisieren? Diese können Sie auf der Rückseite notieren und in Aussagen umwandeln, die ein dynamisches Mindset charakterisieren.

|  |  |
| --- | --- |
| **Starres Mindset** | **Dynamisches Mindset** |
| *«Auch wenn ich mich anstrengen würde, bringt es nichts, da ich einfach weniger Talent habe als mein Kollege.»* |  |
| *«Wenn ich verliere, bin ich ein Verlierer.»* |  |
| *«Ich mag nur leichte Aufgaben, denn diese kann ich ganz sicher lösen.»* |  |
| *«Wenn ich viel Energie in eine Sache investieren muss, dann bedeutet dies, dass ich nicht sehr gut darin sein kann.»* |  |
| *«Trainings mit jüngeren oder gleichaltrigen Athleten mag ich, da ich dann der Beste bin. Trainings mit älteren Athleten versuche ich zu vermeiden.»* |  |
| *«Sportler sind mit einem bestimmten Ausmass an Talent ausgestattet und da kann man nicht viel machen, um deren Erfolg zu verändern.»* |  |
| *«Gewisse Personen können spielen, andere nicht.»* |  |
| *«Ich habe verloren, weil der Schiedsrichter ungerecht war.»* |  |
| *«Man hat gewisse genetische Voraussetzungen in die Wiege gelegt bekommen. Das ist leistungsbestimmend und daran kann man nichts ändern.»* |  |
| *«Man kann sagen, ob aus einem Sportler etwas wird, sobald man ihn das erste Mal in seiner Sportart gesehen hat.»* |  |