

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Mit flexiblem Mindset ins Klassenzimmer*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Was ist ein Mindset?</b> .....	<b>6</b>
1.1 Wozu brauchen wir ein Mindset? .....	7
1.2 Wie entsteht ein Mindset? .....	10
1.3 Das Mindset – Eine Herausforderung für Lehrkräfte .....	12
1.4 Passgenaues Mindset für Lehrkräfte.....	17
1.5 Die Herausforderung für Lehrkräfte .....	20
<b>2 Fixed und Growth Mindset</b> .....	<b>22</b>
2.1 Nachteile eines Fixed Mindsets .....	23
2.2 Vorteile eines Growth Mindsets.....	28
<b>3 Der Weg zum Growth Mindset – Entwicklungsbereiche und Ziele</b> .....	<b>31</b>
3.1 Auf die eigene Spur kommen.....	36
3.2 Selbst- und Fremdbild .....	40
3.3 Gedanken- und Gefühlsmanagement .....	43
3.4 Eigene Programmierung.....	50
3.5 Positives Berufsbild .....	58
3.6 Eigene Filter .....	63
3.7 Eigene Biografie .....	64
3.8 Innerer Dialog .....	68
3.9 Konfliktverhalten .....	71
3.10 Realistische Zielsetzung .....	72
3.11 Positive Affirmation.....	75
3.12 Die Opferrolle .....	78
3.13 Der tägliche Auftritt .....	80
<b>4 Das ausbalancierte Mindset – Bausteine</b> .....	<b>83</b>
4.1 Flexibilität und Lösungsorientierung.....	84
4.2 Zukunftsausrichtung.....	86
4.3 Verantwortungsübernahme.....	87
4.4 Beziehungskompetenz .....	89
4.5 Akzeptanz .....	91
4.6 Frustrationstoleranz und Impulskontrolle .....	93
4.7 Empathie .....	95
4.8 Selbstfürsorge.....	96
<b>5 Ausblick</b> .....	<b>102</b>
<b>6 Literaturliste</b> .....	<b>104</b>

# Vorwort

Es stellt sich die Frage, warum gerade Lehrkräfte ihren Beruf als zunehmend fordernd, teilweise überfordernd, auf jeden Fall aber sehr belastend und stressig erleben, warum viele vorzeitig aus dem Beruf aussteigen, in psychischer Behandlung sind oder bereits an Burn-out leiden. Kaum eine andere Berufsgruppe leidet derart stark unter ihrem Tagesgeschäft.

Wo liegen die Gründe? Sicherlich ist der Berufsalltag anstrengend und fordernd, aber es gibt auch Lehrerinnen und Lehrer, die ihren Job ohne Klagen und Murren mit viel Spaß und Freude ausüben. Liegt es an den Umständen, an zu hoher Arbeitsbelastung, einer zu hohen Schülerzahl, an mangelnder Wertschätzung der Arbeit? Oder liegt es an den Lehrerinnen und Lehrern selbst?

Wäre es möglich, dass Lehrkräfte mit einer anderen Einstellung zu ihrem Beruf, mit einer Veränderung ihrer Denkweise, ihrer Persönlichkeit bei gleichen Bedingungen weniger Belastung spüren würden? Sind es unbewusste Denkmuster, bestimmte Denkfallen, in die Lehrkräfte tappen? Wenn das so wäre, läge die Lösung bei jeder Lehrerin, jedem Lehrer selbst.

Ein Sprichwort des chinesischen Philosophen Wu Cheng-En lautet: *Nichts in der Welt ist schwierig; es sind nur unsere Gedanken, die den Dingen diesen Anschein geben.* Was so viel bedeutet wie: Nicht die Welt an sich ist schwierig, sondern unsere Gedanken über die Welt lassen sie uns schwierig erscheinen.

Kann diese Weisheit aus dem 16. Jahrhundert als Blaupause auch für die Schulwelt dienen? Viele Lehrkräfte fällen über Schülerinnen und Schüler, über Schule allgemein meist unbewusst negative Urteile und gießen diese in unerschütterliche Glaubenssätze, die dann ihr berufliches Denken und Wirken begleiten und prägen. So sind viele Schulstunden gedanklich bereits negativ konnotiert, bevor sie überhaupt begonnen haben.

Würden Lehrkräfte anders denken, wäre ihr Schulalltag möglicherweise ein völlig anderer? Könnte die gesamte schulische Arbeit dann stressfreier und mit mehr Lust und Freude erfolgen? Gäbe es damit auch mehr Gesundheit unter Lehrkräften?

Das Buch beleuchtet diese Aspekte genauer und schaut, ob es förderliches und weniger förderliches, vorteilhaftes und weniger vorteilhaftes Denken für Lehrkräfte gibt. Es untersucht, wie sich bestimmte Denkweisen, Haltungen und Einstellungen auf den beruflichen Alltag auswirken.

Es geht dabei nicht um richtiges und falsches Denken, das wäre anmaßend – es geht um Möglichkeiten, den Schulalltag allein durch bewusste und flexible Denkansätze zum Vorteil aller positiv verändern zu können.

Das Buch zeigt, was ein offen-elastisch-flexibles Mindset im professionellen Kontext zu leisten imstande ist und wie es damit besser gelingen kann, die täglich anstehenden beruflichen Herausforderungen erfolgreicher und damit auch gelassener zu bewältigen.

Es werden Bereiche angesprochen, in denen flexible Mindsets sehr viel mehr bewirken können als traditionelle Denkweisen. Sie erhalten durch Reflexionsübungen die Chance, dem eigenen Mindset auf die Spur kommen und dabei Bereiche zu identifizieren, die noch Entwicklungspotenzial bieten. Anhand der Charakteristika flexibler Mindsets und vieler Beispiele aus dem Schulkontext können Sie selbst Ihr eigenes Mindset dort weiterentwickeln, wo Sie es für nötig erachten.



Frau genießt Ruhe © contrastwerkstatt/stock.adobe.com

Mit einem flexiblen Mindset können Sie ihren anspruchsvollen und fordernden Beruf deutlich gelassener und freudvoller und vor allem stressfrei ausüben. So sparen Sie Energie und Kraft. Und fördern damit auch noch die eigene Gesundheit.

# 1 Was ist ein Mindset?

Ein Mindset kann beschrieben werden als eine geistige Haltung oder Denkweise. Wir alle haben ein bestimmtes Bild von uns selbst, von anderen, der Wirklichkeit und der Welt. Dieses Bild entsteht aus allen Gedanken, die wir denken. Es ist ein Konstrukt, das sich aus unseren Erfahrungen, Urteilen und Überzeugungen speist und sich in unseren Glaubenssätzen manifestiert. Unser Mindset bildet damit unsere rein subjektive Realität ab.

Das Mindset bestimmt unsere individuelle Art zu denken. Diese speist sich aus unsere Prägung, die erlernt und erfahrungsbasiert ist sowie gespickt mit Erinnerungen und unseren rein subjektiven Interpretationen und Bewertungen. Unsere Einschätzungen und Urteile zu Erlebtem werden im Gehirn abgespeichert. Viele unserer Erfahrungen und Prägungen sind sehr alt, stammen häufig aus der Kindheit, üben aber trotzdem heute noch einen immensen Einfluss auf unser aktuelles Denken und Verhalten aus. Der Grund dafür liegt darin, dass wir uns vieler dieser gebildeten Überzeugungen nicht bewusst sind.

*Ein Mindset enthält viele unbewusste Denkmuster*

Die erlernten und verinnerlichten Muster in Form von Glaubenssätzen fungieren nicht allein als Treibstoff für unser Denken, unsere Mentalität, Gesinnung, Überzeugungen und Haltungen, sie bestimmen auch unser aktuelles Handeln, das sich von unserer Denkweise, unseren Überzeugungen leiten lässt. Mit welchen Mustern wir unser Mindset bestücken, können wir selbst bestimmen. Damit haben wir Einfluss auf unsere Gedanken.

Unser Gehirn ist so gebaut, dass es möglichst wenig Energie verbrauchen möchte, deshalb schert es sich leider kaum um die Qualität unserer Gedanken, um deren Richtigkeit oder Tauglichkeit. Aus Energiespargründen greift unser Gehirn gerne auf bestehende Muster zurück. Wir tun deshalb vieles unbewusst und glauben häufig Dinge, die wir nie wirklich überprüft haben. Unsere Glaubenssätze sind folglich kaum fundiert oder bewiesen, sie bestehen oft aus wenig verlässlichen Annahmen oder Vorurteilen, sind demzufolge wenig verlässliche Denkmuster, die uns in vielen Bereichen unseres Lebens eher hinderlich als förderlich sind.

*Mindsets sind häufig nicht up to date*

Unsere Mindsets sind deshalb leider nicht immer auf dem allerneuesten Stand – und arbeiten häufig mit wenig oder gar nicht geprüften Gedanken, die noch dazu oft nicht einmal von uns selbst stammen.

Skurrilerweise programmieren wir unsere Mindsets oft so, dass sie uns Probleme bereiten. Mit negativen selbsterfüllenden Prophezeiungen schränken wir unsere Handlungsalternativen ein und wundern uns, dass wir uns damit in Konflikte verstricken, anstatt unser Gehirn so zu programmieren, dass es uns bei Problemlösungen unterstützt. Wenn wir uns einreden, wir könnten etwas nicht, dann wird das Ergebnis nicht nur entsprechend ausfallen, darüber hinaus wird es unsere negative Annahme weiterhin bestätigen und stützen.



Change your mindset © gguy/stock.adobe.com

Trotzdem bestimmen solche Mindsets weitestgehend über uns, unser privates Tun und natürlich auch unser professionelles Handeln. Mindsets sind Ausdruck unserer Persönlichkeit und diese könnte von Zeit zu Zeit ebenso trainiert werden wie unser Körper. Um unsere Verhaltensweisen flexibel und geschmeidig zu halten, brauchen wir ein Fitnessprogramm für unsere mentalen Muskeln.

### 1.1 Wozu brauchen wir ein Mindset?

Kurz gesagt, Mindsets geben uns Peilung und Sicherheit. Sie helfen uns dabei, unser (Berufs-)Leben nach bestimmten Mustern zu strukturieren und zu bewältigen. Alle schu-

lischen Situationen, die wir als Lehrkraft durchlebt haben, und alle dabei gemachten Erfahrungen werden im Gehirn abgespeichert. Begegnen uns ähnliche Situationen wieder, greift unser Gehirn gerne auf abgespeicherte Muster zurück – dann verhalten wir uns genauso wie in der Vergangenheit, weil wir glauben, mit eben diesem Verhalten wieder den gewünschten Erfolg zu erzielen. Selbst wenn wir mit einem Verhalten gar keinen Erfolg erzielt hatten, rufen wir oft dieselben Muster ab und handeln so in den nächsten Misserfolg hinein.

Mindsets geben uns Muster an die Hand, verleihen so einerseits Handlungssicherheit und helfen uns, den Alltag besser und vor allem schneller zu bewältigen. Andererseits hindern sie uns häufig daran, neue Verhaltensmöglichkeiten und Reaktionsmuster auszuprobieren, mit denen wir möglicherweise auf bestimmte Probleme bessere Antworten geben könnten. Mindsets führen und leiten uns durch den Berufsalltag. Je nach Mindset bewältigen wir diesen besser oder schlechter. Insofern brauchen wir ein möglichst passgenaues Mindset, um mit einer besseren Anleitung durch den Schultag zu kommen.

### *Wir suchen Sicherheit und Peilung*

Wir alle haben ein Mindset gebildet, um uns die Welt mittels einer subjektiven Philosophie und subjektiver Überzeugungen zugänglich und verständlich zu machen. Auf deren Grundlage bewegen wir uns in der Welt, treten mit Personen und Dingen in Beziehung, schätzen diese ein, um stets handlungsfähig zu sein und zu bleiben.

Wir alle benötigen eine gewisse Handlungssicherheit, um nicht jede Situation, mit der wir konfrontiert werden, stets neu einschätzen und bewerten zu müssen. Damit wären wir und unser Gehirn überfordert und wir würden nur schwer vorankommen, denn ständiges Neubewerten würde immens viel Zeit und Energie kosten. So agieren wir auf Basis bestimmter für uns gültiger Wahrheiten und Gewissheiten.

Das Mindset liefert dafür die nötigen Überzeugungen in Form von Glaubenssätzen, die uns auf unserem Lebensweg begleiten, leiten und führen. Das Mindset hilft uns, schnelle Entscheidungen zu treffen und im Hinblick auf das, was wir zu managen haben, nicht allzu viel nachdenken zu müssen.

### *Mindsets führen uns durchs Leben*

Mit unseren programmierten Überzeugungen fühlen wir uns sicher, deshalb überprüfen wir sie selten bis nie und glauben, dass dafür keine Notwendigkeit bestünde. Darum verteidigen wir sie oft hingebungsvoll bis leidenschaftlich gegen andere und versuchen, andere von unserer Meinung zu überzeugen, weil wir sie für wahr und richtig halten.

So bestimmt unser Mindset auch unser professionelles Handeln. Weil Haltungen und Einstellungen immer Produkte von Überzeugungen, von irgendwann gebildeten Grund- und Glaubenssätzen sind, üben wir unseren Beruf auf dieser Basis aus.

*Mindsets leiten uns durchs Berufsleben*

Das, was wir über Schule, Schülerinnen und Schüler denken, bildet unser Mindset ab. Auf Basis dieser Grundlage, dieser Gewissheiten treten wir auf, agieren und kommunizieren entsprechend. Mit den Überzeugungen, die unser Mindset liefert, verbinden wir folglich konkrete Erwartungen. Unser Mindset hat sozusagen unsere Idealvorstellungen in seinem Portfolio. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt, entsteht meist Enttäuschung mit allen emotionalen, kommunikativen und damit praktischen Folgen.

Wer ohne eine geistige Unterfütterung und Grundlage, ohne Philosophie und Plan durchs Berufsleben geht, weiß oft nicht so recht, wo es lang- oder hingehen soll, wo mögliche Unebenheiten auf dem Weg lauern oder wo sich das Ziel befindet. Wer keine Peilung hat, seine Rolle nicht genau kennt, irrt mehr oder weniger navigationslos umher. Ohne Plan fehlt uns Handlungssicherheit. Wie bei einer Wanderung ohne brauchbare Karte, ohne Kompass und in Unkenntnis des Weges werden Unsicherheit und Ängste zu den einzig zuverlässigen Begleitern. Wer sich unvorbereitet auf den Weg macht, für den sind Schwierigkeiten und Probleme programmiert.

*Berufliches Handeln sollte bewusst erfolgen*

Für bestimmte, sich täglich wiederholende mechanische Tätigkeiten wie Autofahren oder Zähneputzen ist unbewusstes Handeln ganz praktisch. Wenn wir uns jedes Mal erneut bewusst machen müssten, wie Autofahren und Zähneputzen funktionieren, würden wir im Alltag nicht sehr weit kommen und relativ schnell an vielen Dingen scheitern.

Für berufliches Handeln aber benötigen wir ein entsprechend den Anforderungen entwickeltes Mindset, das uns auch auf anspruchsvollen Wegen und herausfordernden Routen verlässlich leitet und vor allem nicht in Sackgassen führt.

## 1.2 Wie entsteht ein Mindset?



Calm vs. panic © TheaDesign/stock.adobe.com

Wir wissen, dass unser Gehirn träge ist und Ruhe liebt, so arbeitet es am liebsten im Stand-by-Modus. Es fokussiert sich gerne auf Vorhandenes, Altbewährtes, das zwangsläufig aus der Vergangenheit stammt. So bedient es sich gerne der vielen bereits von uns gemachten und abgespeicherten Eindrücke und Erfahrungen. Zu allem, was wir wahrnehmen, was uns begegnet, liefert unser Gehirn die Bilder, Einschätzungen und Interpretationen, die es im Speicher vorfindet. Diese Daten sind häufig nicht tagesaktuell, sie liegen dort oft seit geraumer Zeit, stammen von gestern oder vorgestern, sind teilweise Monate oder Jahre alt, oftmals haben sie ihren Ursprung sogar in der Kindheit.

*Unser Navi ist oft überholt – und bedarf eines Updates*

Niemand, außer vielleicht Geschichtswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler, liest gerne die Zeitung von gestern, der letzten Wochen, Monate oder Jahre. Viele Glaubenssätze wurden uns von Eltern, Großeltern oder anderen Miterziehenden geliefert und als deren Überzeugungen und Haltungen auf unseren Lebensweg mitgegeben. Es sind erlernte, von uns damals kritiklos übernommene, unbewusst internalisierte und selten auf ihre aktuelle Tauglichkeit hin geprüfte Verhaltensregeln, -anweisungen und Lebensweisheiten, die un-

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Mit flexiblem Mindset ins Klassenzimmer*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



© Copyright school-scout.de / e-learning-academy AG – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieser Material-Vorschau sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei school-scout.de / e-learning-academy AG. Wer diese Vorschauseiten unerlaubt kopiert oder verbreitet, macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.