

“Growth Mindset”

Online Live-Tag
“Vertiefe dein Elternsein”

Kirsten Timmer
www.transparents.net

24.02.2024





Ein Growth Mindset ist die Überzeugung, dass
Fähigkeiten und Intelligenz
durch Anstrengung, Lernen und Ausdauer
entwickelt werden können
und somit ein riesiger Vorteil sind,
wenn es darum geht, über sich hinauszuwachsen.





Wie entwickeln Kinder Resilienz und Selbstbewusstsein?

Kinder entwickeln Resilienz und Selbstbewusstsein, wenn sie konfrontiert werden mit Herausforderungen und den Raum bekommen, Dinge selbst lösen zu dürfen!



Es gibt kein Wachstum ohne Discomfort.

Lerne in dieser Zone zu sein...
Normalisiere diese Art von
Herausforderungen,
manchmal wie ein innerer "Kampf"...



Growth Mindset

Das Growth Mindset ist die sogenannten Wachstums Mentalität im Sinne von der evolutionären Freude an der Weiterentwicklung oder auch "Wachstumsdenken".

Kinder mit einem Growth Mindset wissen,

- dass es ihre Bemühungen sind, die wirklich zählen
- und sie verstehen ihr Gehirn als einen Muskel, der stärker wird, je mehr man ihn trainiert.
- Anstrengungen empfinden sie daher als etwas Positives.

Fehler sind einfach großartig!

Möchtest Du, dass Deine Kinder ein sogenanntes Growth Mindset entwickeln?

Falls ja, lade ich Dich als ersten Schritt dazu ein, für Dich selbst **eine positive Beziehung zu Fehlern** zu entwickeln.

“Ich erwarte von mir, wenn ich etwas Neues lerne, großartige Fehler zu machen!”

Mit dem Growth Mindset fühle ich:

"Ich kann wachsen"

...ich weiss aber nicht, wie:-)

Fixed Mindset

Im Gegensatz zum Growth Mindset gibt es das Fixed Mindset. Kinder mit einem fixierten, starren Mindset

- lernen «nur», um ein positives Feedback wie Lob oder Wertschätzung zu erhalten
- sind davon überzeugt, dass es rein vom Talent abhängig ist, ob man etwas kann oder nicht
- und sehen Fehler als Bedrohung und Abwertung der eigenen Person an.
- Kinder schrecken dann häufiger vor Herausforderungen zurück, denn Ihnen ist es in erster Linie wichtig, wie sie beurteilt werden – als intelligent oder nicht intelligent, als gut oder nicht gut.

Fixed Mindset

- Bin ich gut in Mathe?
- Kann ich das?
- Ich bin ein Musiker, ich bin kein xy...
- Ich kann nichts dagegen tun, ich bin einfach nicht gut in diesen Sachen...



Growth Mindset hilft mir, gut scheitern zu können

Im Growth Mindset haben Kinder genug positive Beziehungserfahrung gemacht um damit sicher genug zu sein, eigene Entscheidungen zu fällen und gleichzeitig Eigenverantwortung zu übernehmen. Sie fühlen genug Selbstvertrauen in sich, um Herausforderungen zu begegnen und Herausforderungen machen keine Angst. Im Growth Mindset gehören Fehler zum Leben, so dass die Kinder sich nicht scheuen, Neues auszuprobieren und nicht "allwissend" zu sein.

Das Growth Mindset stärkt die Selbstmanagement Fähigkeiten, insbesondere der Umgang mit Frustrationen und Scheitern führen mit dem Growth Mindset nicht zu einer endlosen Selbstzerfleischung und nagendem Zweifel an der eigenen Person, sondern sind Teil des Lebens im Sinne von "So schade... dass es nicht geklappt hat.". Vielleicht ist Trauer da, in jedem Fall aber keine Aggression nach Innen, also gegen sich selbst, oder nach Aussen.



“Ich ERWARTE wunder-coole Fehler!”

Wenn deine Kinder und/oder du
etwas neues am Lernen sind;-)
Teile das gerne mit deinem Kind.



Growth Mindset oder Wachstumsdenken heisst =

- Das Leben ist ein großes Abenteuer!
- Misserfolg ist normal!
- Hindernisse werden dich stärker machen.
- Herausforderung und Fehler helfen dir zu lernen.
- Mutig zu sein sein und es nochmals zu probieren.

Vermittle deinen Babys, Kleinkindern und Kindern dieses Wachstumsdenken, diese Energie, indem du so auf sich schaust und das immer mehr teil deiner Kultur wird;-)

Wie das Wachstumsdenken in den Kindern stärken =

- Perfektion gibt es nicht
- Negative Gedanken = füge immer ein "NOCH" ein ("...noch nicht")
- Herausforderungen = das ist unser Abenteuer
- Wenn du hart arbeitest, wirst du Fortschritte sehen, ich bin neugierig auf deine Fortschritte, was dir besser gelungen ist.
- Nach schlechten Momenten gibt es wieder gute

Älteren Kindern so ab 8/9 Jahren oder Jugendlichen vermitteln, dass ihr Gehirn wächst, damit sie das wissen! Ihnen dieses Video beispielsweise zeigen und/oder mit ihnen darüber sprechen, was sie tun können, damit ihr Gehirn wächst:

Wachstumsdenken Kindern erklärt: <https://www.youtube.com/watch?v=eQfPrNWNkYA>

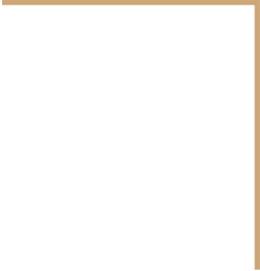
"Teach Me Like You Do" Growth Mindset Music Video: <https://www.youtube.com/watch?v=RqNR4g02Gvs>



Wer über Neugierde verfügt,
kann nicht anders als im Growth Mindset Modus
zu sein!

Vielleicht hast du Lust, die Kinder zu stärken durch deine Neugierde und
dein Interesse?





Die nachfolgenden Fragen stärken das Growth Mindset
...stelle diese Fragen von einem inneren Platz in Dir,
wo du neugierig bist und echtes Interesse fühlst:



Stell dir vor, jemand hätte sich für dich so ganz interessiert...

Und dir folgende Fragen gestellt:

- Was ist das, was dich bewegt?
- Warum ist dir das so wichtig?
- Was brauchst du?
- Warum hast du dich für dieses Thema entschieden?
- Sag mal, was ist dir gut gelungen?
- Du konntest dein Projekt nicht beenden, was ist dein guter Grund, ich bin neugierig, mehr darüber zu erfahren?

Stell dir vor, jemand hätte sich für dich so ganz interessiert...

Und dir folgende Fragen gestellt:

- «Ah, Du kannst das **noch** nicht.» → wenn der Lernende sagt «Ich bin nicht gut in...»
- Egal ob dem Lernenden ein Lern- oder Spielprojekt gut oder nicht so gut gelungen ist → «Hey, was möchtest Du denn nächstes Mal anders machen?»
- Wenn es etwas noch nicht gut kann → «Wen könntest Du denn fragen, der Dir dabei hilft und Dich unterstützt?»
- «Wie könntest Du denn diese Aufgabe lösen? Hast Du Ideen dazu?»
- «Möchtest Du, dass ich Dir eine erste Idee gebe, die mir gekommen ist?» «Vielleicht hast Du ja weitere Ideen?»

Stell dir vor, jemand hätte sich für dich so ganz interessiert...

Und dir folgende Fragen gestellt:

- «Ah, mir ist das auch nicht beim ersten Mal gelungen, ich habe es immer wieder probiert. Möchtest Du es auch nochmals probieren? Soll ich Dir dabei helfen?»
- Bei Jugendlichen, die schnell aufgeben → «Ich habe gesehen, gestern hast Du viel geübt und nicht aufgegeben. Was hat Dir dabei geholfen? Was hat Dir Mut gemacht, dies zu tun? Und was würdest Du nächstes Mal anders machen?»
- «Du hast Dir viel Zeit genommen, es immer wieder auszuprobieren.»

Stell dir vor, jemand hätte sich für dich so ganz interessiert...

Und dir folgende Fragen gestellt:

- Wenn dein Kind vieles schon einfach so kann → «Möchtest Du eine Herausforderung? Wie schwer soll die Herausforderung sein?»

Und last but not least:

- Bringe den Kindern ein hohes Mass an Vertrauen entgegen und erlaube ihnen, Probleme aus eigener Kraft zu lösen und Hindernisse eigenständig zu überwinden. Dein Dasein, Dein Mit-ihnen-sein, stärkt sie, **denn oft braucht es nicht mehr!**

... wie fühlt sich das in dir an?



Weitere praktische Vorschläge...

...wie du dich und deine Kinder und Jugendlichen stärken kannst:

Prozessorientiertes Feedback

... als Einladung, selbst neugierig zu werden

Du hast dieses Projekt oder Lernprojekt in Angriff genommen und nun beendet. Statt dass ich dir einfach nur eine Note gebe oder dich bewerte, liegt mir positive Beziehungsgestaltung am Herzen. Ausserdem weiss ich, dass Lernen immer mit einem Prozess verbunden ist und nie abgeschlossen. Deswegen stelle ich dir die neugierige Frage als deine Begleitung.

Prozessorientiertes Feedback

... als Einladung, selbst neugierig zu werden

1. Liebe XY, erzähle mir zuerst ein bisschen über dein Projekt. Ich bin neugierig, mehr darüber zu erfahren.
2. Sag mal, was ist dir gut gelungen?
3. Was würdest du nächstes Mal anders machen? Ich bin neugierig, mehr darüber zu erfahren.

Was passiert, wenn wir echt interessiert sind?

Du stärkst das Selbstvertrauen des Kindes, weil du interessierst dich für seine Ideen, seine Erfahrungen und dabei lernt es sich selbst mehr kennen.

Dein Gegenüber spürt, dass du es ernst nimmst.

Das Kind fühlt sich psychologisch sicher,

- weil du es nicht bewertest,
- sondern an seinem Lernprozess interessiert bist.
- Du förderst sein Growth Mindset.

Was hat dich inspiriert?

Nimm dir einen Moment und
schau, was in dir gerade lebendig
ist nach allem, was du gehört
hast...

Was inspiriert dich?

Was findest du schwierig?



Growth Mindset with Carol Dweck

Developing a Growth Mindset with Carol Dweck

<https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>

Should you tell your kids they are smart or talented? Professor Carol Dweck answers this question and more, as she talks about her groundbreaking work on developing mindsets. She emphasizes the power of "yet" in helping students succeed in and out of the classroom.

The Growth Mindset | Carol Dweck | Talks at Google

<https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

Tapouts - für das persönliche Wachstum unserer Kinder/Jugendlichen

Tapouts - englisch sprachiges Setting für Kinder, die ihr Growth Mindset erweitern möchten:

<https://tapouts.com/>

Tapouts coaches focus on wellbeing, emotional understanding, and mindsets, so your kids can grow up with skills we wish we knew back then. Once-a-week group coaching is at our core — with games, open sessions, and mentoring mixed in.

Kirsten Timmer

Kirsten Timmer ist eine der Gründerinnen und CEO von www.TransParents.net. Die Social Entrepreneurin ist ausserdem Psychologin, Psychotherapeutin, Elternberaterin. Sie liebt die transformierende Arbeit mit Eltern und Fachkräften sehr, lehrt in zahlreichen Trainings, Kursen oder spricht an Kongressen. Sie hat an der Universität in Zürich/Bern Psychologie studiert, sich eingehend mit der Bindungsforschung auseinandergesetzt und danach eine Ausbildung zur humanistischen Psychotherapeutin nach C.R. Rogers durchlaufen. 2005 gründete Kirsten Timmer die www.ArcoBern.com, ein Ort für natürliches, selbstbestimmtes Lernen. Seit 2007 ist sie Senior Student von Thomas Hübl, einem zeitgemäßen spirituellen Lehrer und Mystiker. Kirsten Timmer ist aus- und weitergebildet in NARM®, dem Neuro-Affektiven Beziehungsmodell nach Dr. Laurence Heller zur Heilung komplexer Traumata. Sie ist glückliche Mutter eines heute erwachsenen Sohnes.



Danke!



Adobe Stock | #602445169