

# Growth vs. Fixed Mindset

*Growth Mindset vs. Fixed Mindset – Der Schlüssel zu persönlichem und beruflichem Wachstum"*

Wir leben in einer Welt des **stetigen Wandels**. Veränderungen und mediale Einflüsse stellen uns vor Herausforderungen sich stetig neu auszurichten und gleichzeitig fokussiert an unseren Kernthemen zu arbeiten. Dabei ist es entscheidend, **wie wir Herausforderungen begegnen**. Unsere Denkweise, unser "Mindset", spielt in diesem Aspekt eine zentrale Rolle. Die Psychologin Carol S. Dweck prägte die Begriffe "**Growth Mindset**" und "**Fixed Mindset**" und lieferte eine Perspektive auf Erfolg, Lernen und persönliche Weiterentwicklung.

## WAS BEDEUTET "MINDSET"?

### FIXED MINDSET

Menschen mit einem fixen Mindset glauben, dass Fähigkeiten, Intelligenz und Talente nicht veränderbar sind. Sie glauben daran, dass erfolgreiche Menschen angeborene Fähigkeiten besitzen, die ihnen verwehrt bleiben.

Sie versuchen Fehler oder Veränderungen zu vermeiden, da diese als Bedrohung und Option des Scheiterns wahrgenommen werden.

### GROWTH MINDSET

Ein wachstumsorientiertes Mindset hingegen basiert auf der Überzeugung, dass Fähigkeiten durch Anstrengung, Lernen und Beharrlichkeit entwickelt werden können. Fehler werden als Lernmöglichkeiten betrachtet.

## BEISPIELE AUS DER PRAXIS

### 1. Im Sport:

Spitzensportler, die ein Growth Mindset entwickeln, lernen aus Niederlagen, passen sich an und verbessern ihre Fähigkeiten kontinuierlich. Roger Federer zum Beispiel sah Verletzungen nicht als unüberwindbares Hindernis, sondern als Chance, seine Strategie anzupassen.

*(Quelle: Carol S. Dweck, „Mindset: The New Psychology of Success“, 2006)*

### 2. In Unternehmen:

Unternehmen wie Microsoft haben ein Growth Mindset fest in ihre Kultur integriert. Satya Nadella, CEO von Microsoft, hat die Organisation auf eine lernorientierte Denkweise umgestellt, was zu einer bemerkenswerten Transformation und Innovation führte.

*(Quelle: Satya Nadella, „Hit Refresh: The Quest to Rediscover Microsoft's Soul“, 2017)*

**WARUM IST DAS RELEVANT?**



**Fördert Resilienz:**

Ein Growth Mindset hilft, Rückschläge als Teil des Prozesses zu sehen und gestärkt daraus hervorzugehen.



**Erhöht Innovationsfähigkeit:**

Wer offen für neue Ansätze und Perspektiven ist, trägt aktiv zu Kreativität und Problemlösung bei.



**Verbessert Beziehungen:**

Menschen mit einem Growth Mindset suchen Feedback und schätzen den Austausch, was Zusammenarbeit fördert.

**PRAKTISCHE ANSÄTZE ZUR FÖRDERUNG EINES GROWTH MINDSETS**

1. Selbstreflexion: Frage dich regelmäßig, wie du auf Herausforderungen reagierst.
2. Belohnung von Anstrengung: Konzentriere dich auf den Prozess, nicht nur auf das Ergebnis.
3. Neubewertung von Fehlern: Schreibe nach einem Rückschlag drei Dinge auf, die du daraus gelernt hast.
4. Lernen von Vorbildern: Inspiriere dich an Persönlichkeiten, die durch kontinuierliches Lernen Großes erreicht haben.

**FAZIT**

Das Mindset ist kein starres Konzept, sondern ein dynamischer Prozess. Mit der bewussten Entscheidung für ein Growth Mindset eröffnen wir uns neue Möglichkeiten – sowohl persönlich als auch beruflich. Es ist eine Reise, die Mut erfordert, aber mit unbegrenztem Potenzial belohnt wird.



Quellen:

- Carol S. Dweck, „Mindset: The New Psychology of Success“, 2006.
- Satya Nadella, „Hit Refresh: The Quest to Rediscover Microsoft's Soul“, 2017.
- Harvard Business Review, "What Having a 'Growth Mindset' Actually Means", 2016.
- TED Talk von Carol S. Dweck, „The Power of Believing That You Can Improve“, 2014.