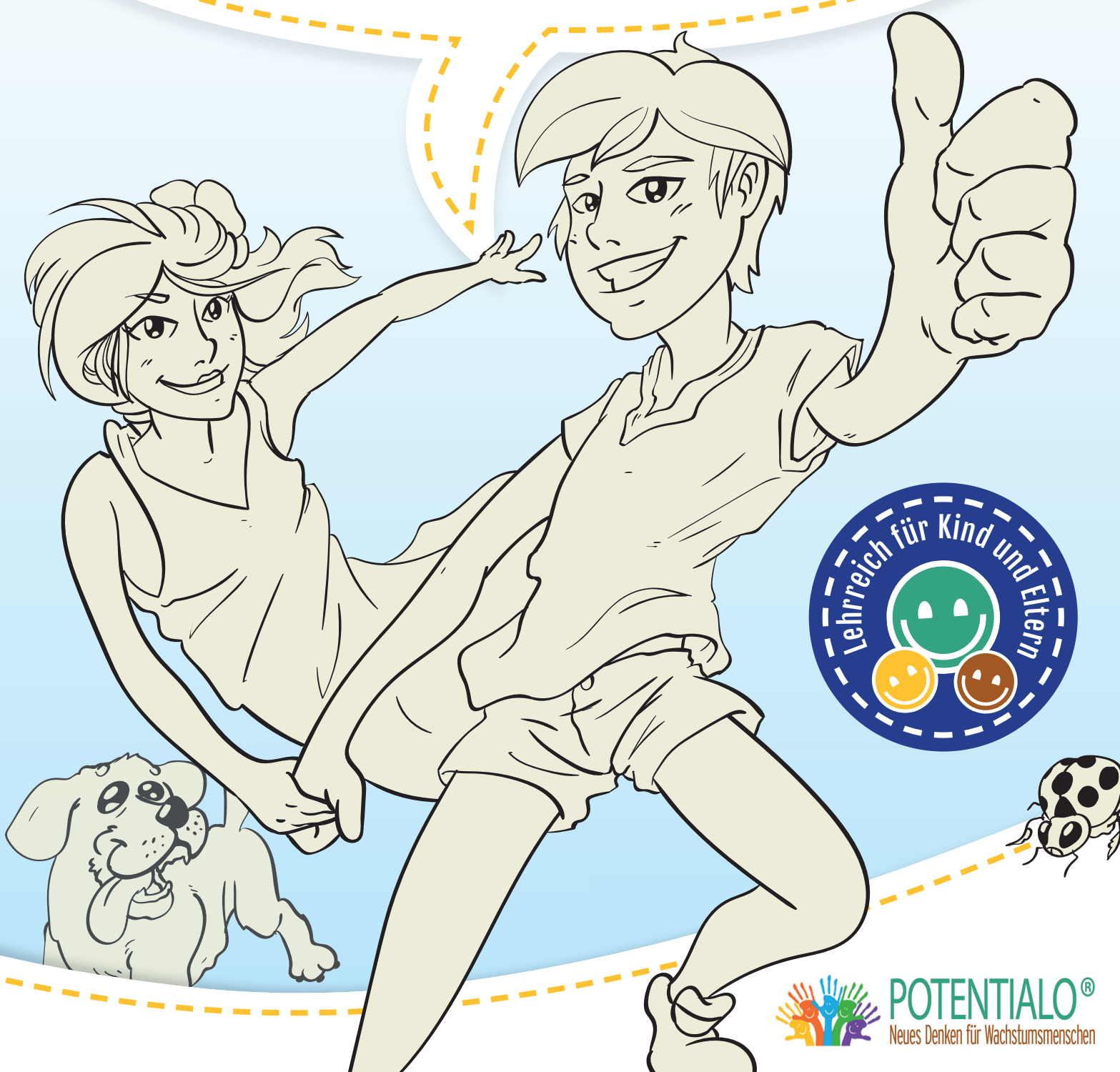


WACHSTUMS MENSCH

Das ultimative Arbeitsbuch für
GRUNDSCHÜLER



POTENTIALO®
Neues Denken für Wachstumsmenschen

1. INHALTE UND ZIELSETZUNG

Die Forschung zeigt, dass Menschen mit höheren sozial-emotionalen Fähigkeiten eine bessere Auffassungsgabe und weniger Lernprobleme haben. Das **POTENTIALO® – Programm** greift diese Erkenntnisse auf und liefert Eltern und Lehrpersonen Werkzeuge, die sie darin unterstützen

- ▶ sich besser mit Kindern zu verbinden
- ▶ das vorhersehbare (oder nicht so vorhersehbare) Verhalten von Kindern zu verstehen
- ▶ Kindern beizubringen, mit Herausforderungen effektiv umzugehen
- ▶ Kindern zu helfen, mit Stress, Angst und Negativität zurecht zu kommen

Dieses Arbeitsbuch ist im Rahmen des POTENTIALO® – Programms zur emotionalen Unterstützung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrende entstanden. Es dient Eltern und Lehrenden, Kindern im Grundschulalter auf spielerische Art und Weise zu vermitteln, dass Lernen Spaß macht. Die Inhalte basieren auf neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und Psychologie. Wenn Kinder verstehen, wie ihr Gehirn funktioniert, nehmen sie viel eher eine Wachstums-

mentalität an. Worte und Ängste wirken auf unsere Denkweise. Durch die Arbeit mit dem Buch lernen Kinder, positiv zu formulieren, verlieren ihre Angst vor dem Scheitern und trauen sich mehr zu. Eltern und Lehrende erhalten Tipps, wie sie diese Entwicklung positiv unterstützen können und werden so der Wegbereiter für eine glückliche Zukunft von Kindern.

Wie wird mit dem Buch gearbeitet?

Das Arbeitsbuch kann begleitend im Unterricht und natürlich auch zuhause bearbeitet werden. Die einzelnen Kapitel bieten eine Arbeitsanleitung für Erwachsene und Arbeitsblätter für Kinder.

Wichtig ist, dass für die Bearbeitung der einzelnen Kapitel ausreichend Zeit vorhanden ist.

Sich gemeinsam mit dem Kind / den Schülern ein Kapitel pro Woche vorzunehmen und das jeweilige Thema in verschiedenen Situationen – auch außerhalb des Buches - wieder aufzugreifen ist ein guter Ansatz für Eltern und Lehrende, um den maximalen Lernerfolg sicherzustellen.

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTE UND ZIELSETZUNG	1
PROBLEMLÖSEKOMPETENZ	3
WACHSTUMSMENTALITÄT ANNEHMEN	5
WORTE WIRKEN AUF UNSERE DENKWEISE	8
ANGST VOR DEM SCHEITERN ÜBERWINDEN	12
POSITIVE FEHLERKULTUR ENTWICKELN	12
WIE MAN DEM PERFEKTIONISTISCHEN KIND HILFT	14
KINDERN WACHSTUMSDENKWEISE BEBRINGEN	15
ANREGUNG FÜR EIN GESPRÄCH	16
DER ULTIMATIVE LEITFADEN ZUM LOBEN VON KINDERN	16
WACHSTUMSMENTALITÄT IN DER MATHEMATIK ENTWICKELN	18
KINDER UND SPORT	19
ERWACHSENE MIT FESTGEFAHRENEN DENKWEISEN	21
ANGABEN ÜBER DIE VERFASSERIN	22

© 2019 Sabine Gessenich

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Das Kopieren der Arbeitsblätter für die Arbeit mit Kindern ist erwünscht. 😊

Design & Illustration: M. Kolbenschlag • www.kolbenschlag.desgin

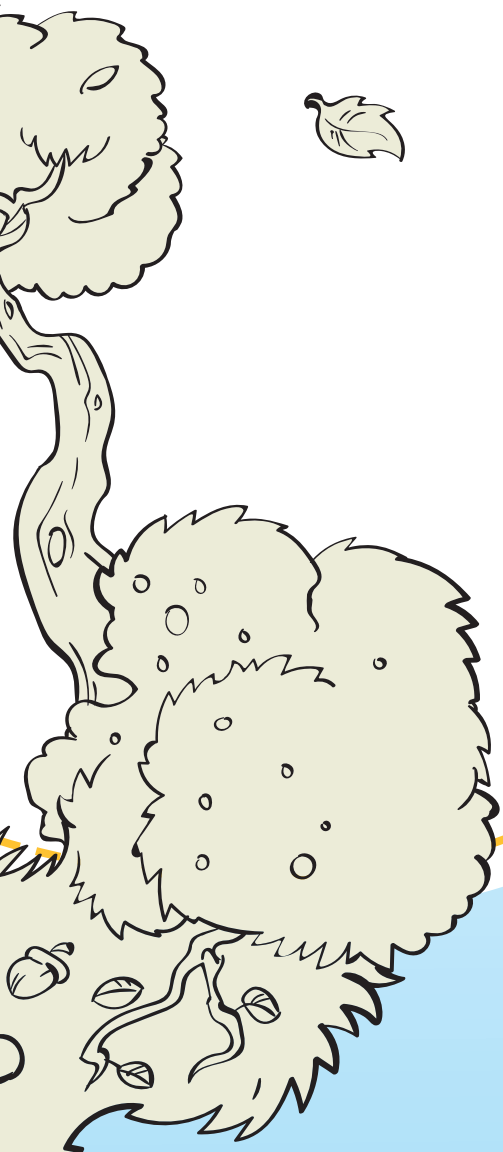
2. PROBLEMLÖSEKOMPETENZ

In jeder Situation gibt es Dinge, die wir kontrollieren können und Dinge, die wir nicht kontrollieren können.

Empfohlene Anwendung: Verwende dieses Arbeitsblatt als Diskussionsleitfaden. Als Familie (oder Schulklasse) kann man besprechen, warum jede der dargestellten Optionen in die jeweilige Kategorie gehört. Es empfiehlt sich, das Dokument an einer gut sichtbaren Stelle aufzuhängen.



ARBEITSBLATT



ARBEITSBLATT ZU: 2. PROBLEMLÖSEKOMPETENZ

DINGE, DIE ICH KONTROLLIEREN KANN:



Mein Verhalten



um Hilfe bitten



meine Ziele



freundlich sein



meine Bemühungen



aus meinen
Fehlern lernen



wer meine
Freunde sind



auf mich aufpassen

DINGE, DIE ICH NICHT KONTROLLIEREN KANN:



was andere sagen



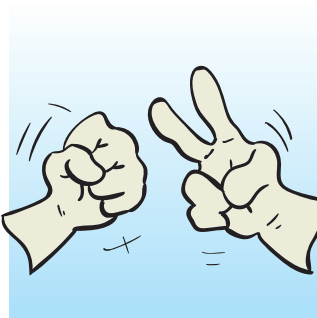
vergangene Fehler



krank sein



das Wetter



was andere denken

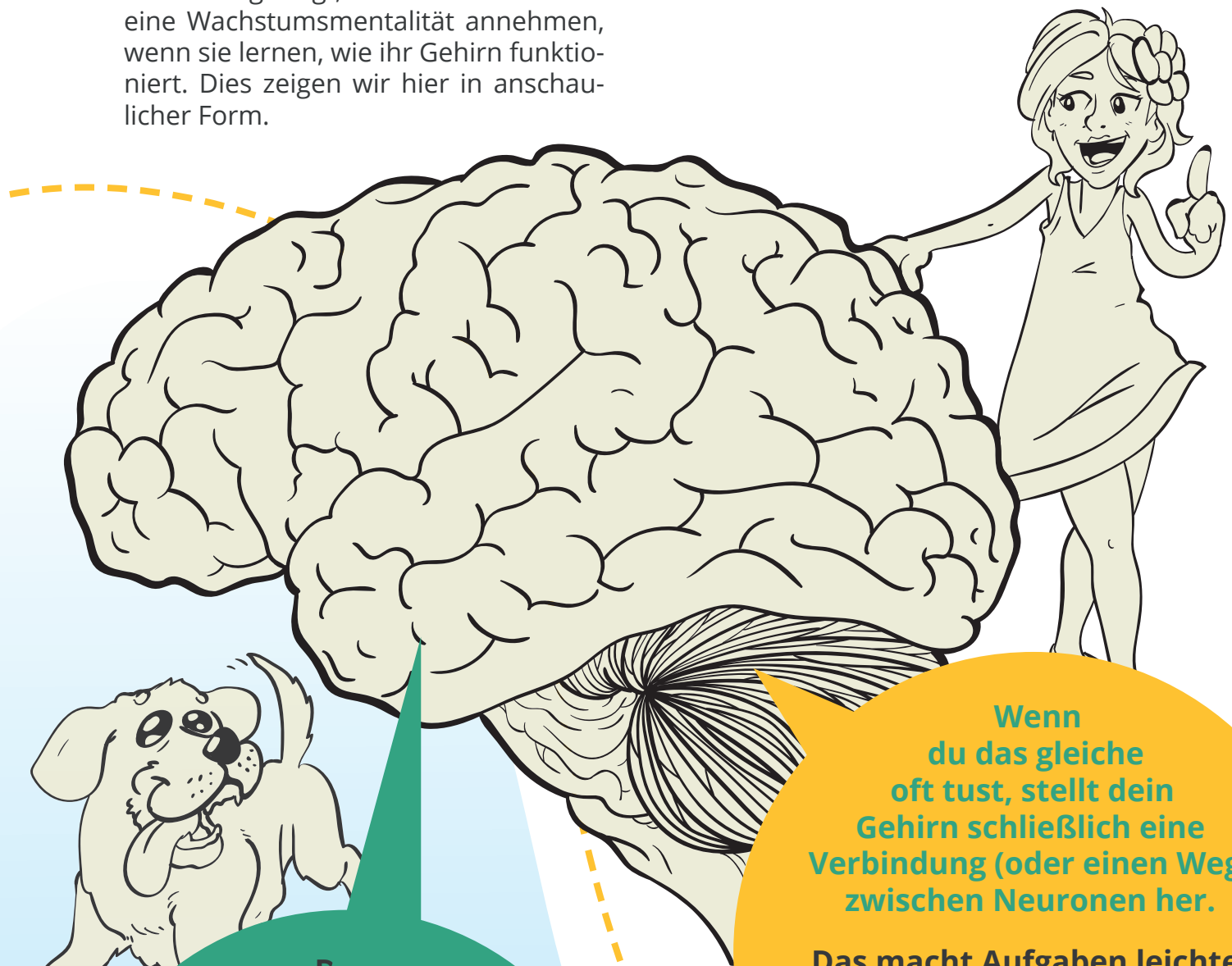


dass andere freudlich sind



3. WACHSTUMSMENTALITÄT ANNEHMEN

Untersuchungen der Harvard Universität haben gezeigt, dass Kinder viel eher eine Wachstumsmentalität annehmen, wenn sie lernen, wie ihr Gehirn funktioniert. Dies zeigen wir hier in anschaulicher Form.



Dein
erstaunliches
Gehirn wächst und
verändert sich.

Dein Gehirn ist seit seiner Geburt mit Neuronen, einer Art winziger Zelle ausgestattet.

Wenn du etwas tust, sendet dein Gehirn Signale (Nachrichten) von einem Neuron zum anderen.

Wenn
du das gleiche
oft tust, stellt dein
Gehirn schließlich eine
Verbindung (oder einen Weg)
zwischen Neuronen her.

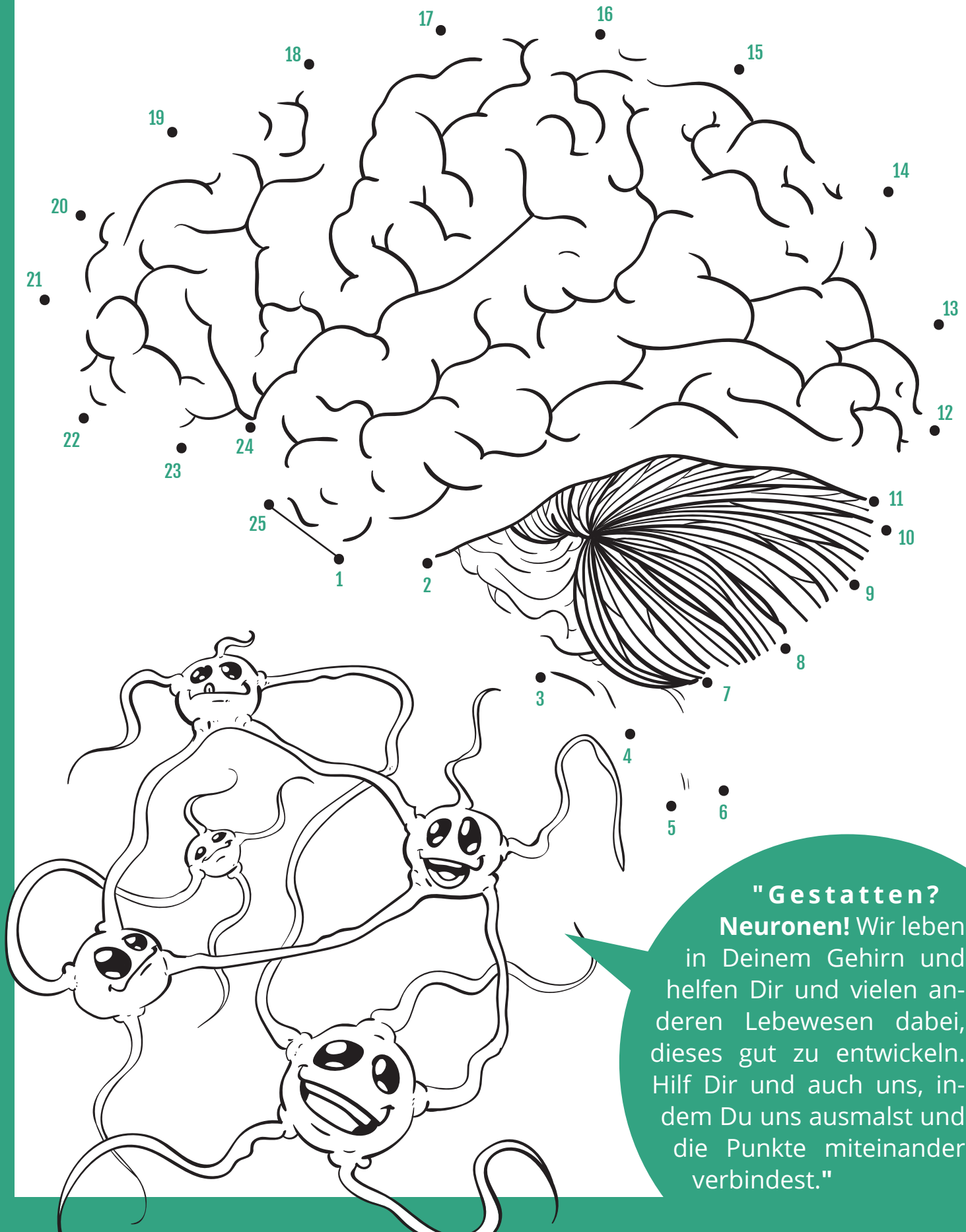
Das macht Aufgaben leichter und du kannst sie immer besser machen. Wenn du dein Gehirn trainierst, werden Dinge, die schwierig waren, einfacher.



ARBEITSBLATT

ARBEITSBLATT ZU: 3. WACHSTUMSMENTALITÄT ANNEHMEN

ICH KANN MEIN GEHIRN WACHSEN LASSEN.



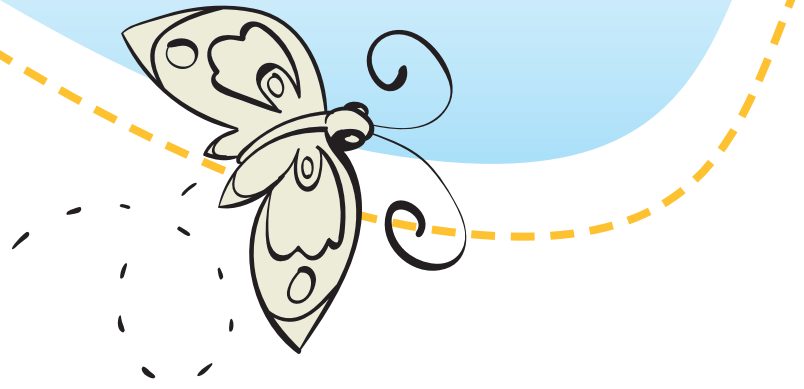
ZU 3.

Was passiert, wenn Menschen eine sogenannte **Wachstumsdenkweise** haben?

- ▶ Sie lieben es zu lernen
- ▶ Sie wissen, dass Fortschritt Zeit braucht
- ▶ Sie bitten um Hilfe
- ▶ Sie werden von anderen inspiriert
- ▶ Sie haben keine Angst davor, zu versagen
- ▶ Sie lieben neue Herausforderungen
- ▶ Sie sehen Fehler als Chance
- ▶ Sie strengen sich an
- ▶ Sie lernen aus Feedback
- ▶ Sie versuchen es weiter, bis sie erfolgreich sind

Wie man Kindern die **Wachstumsmentalität** erklärt:

Über ihr Gehirn sprechen: Eine grundlegende Erforschung der wichtigsten Teile des Gehirns ermöglichen - Neuronen und ihre Verbindungen erklären - Die Bildung neuer neuronaler Pfade zwischen den Hirnzellen mit dem Beispiel des Brückenbaus zur Überquerung einer Schlucht veranschaulichen - Den Wert von Fehlern diskutieren



Erstaunliche Fakten teilen: Es gibt so viele Neuronen im Gehirn wie Sterne in der Milchstraße, etwa 100 Milliarden - Das Gehirn hört physisch mit etwa 18 Jahren auf zu wachsen, aber es verändert sich ständig - Das Gehirn kann genug Strom produzieren, um eine Glühbirne zu betreiben - Bei unserem Gehirn dreht sich alles um Wachstum und Veränderung, wie beim gesamten menschlichen Körper

Ein Gehirn modellieren: Erstellen eines Gehirnmodells mit Hilfe von Knete - Einen Hirnhut machen - Neuronen mit Hilfe von Ton, Perlen, Seilen oder Schnüren basteln

Fehler feiern: Erklären, dass Fehler das Gehirn wachsen lassen - Das Gehirn wächst nicht durch das Abrufen bereits gespeicherten Wissens - Um die neuronalen Bahnen zu stärken, müssen wir uns ständig selbst herausfordern - Beglückwünschen, wenn jemand einen Fehler macht und sagen „Spitze! Du hast gelernt.“ Oder „Wumm, dein Gehirn wächst“

Zusammentragen, wo die Neuroplastizität bereits funktioniert hat: Gemeinsam mit Kindern oder Schülern eine Liste von Aktivitäten erstellen, die einst schwierig waren und mit der Übung viel einfacher wurden - Diese Liste irgendwo sichtbar aufhängen - Wenn Kinder das Gefühl haben, dass irgendetwas zu schwierig ist, an all die Dinge erinnern, die irgendwann mal „zu schwer“ waren und heute eine Selbstverständlichkeit sind.

4. WORTE WIRKEN AUF UNSERE DENKWEISE

Hier diskutieren wir, wie sich unsere Worte auf unsere Denkweise auswirken können.

Anwendung: Frage das Kind nach positiven Formulierungen für „**anstelle von**“, bevor es die Alternative „**kann ich sagen**“ liest. Die Vorschläge des Kindes kann man auf eine separate Liste schreiben.

ANSTELLE VON:

Ich bin nicht gut darin.

Ich bin großartig darin.

Das ist zu schwer.

Das ist zu einfach.

Ich mache bestimmt einen Fehler.

Ich gebe auf.

Ich kann das nicht machen.

Das ist gut genug.

Ich werde es nicht versuchen, weil ich vielleicht scheitern werde.

Ich bin nicht so klug wie mein Freund.

KANN ICH SAGEN:

Ich bin noch nicht gut darin, aber ich werde lernen.

Ich habe geübt und gelernt, wie man das macht.

Ich gebe mir Mühe und finde die richtige Strategie.

Wie kann ich das noch schwieriger machen?

Wenn ich einen Fehler mache, werde ich daraus lernen und besser werden.

Ich werde erfolgreich sein, wenn ich mich anstrengende und eine bessere Strategie finde.

Ich brauche etwas Feedback und Hilfe von anderen.

Ist es meine beste Arbeit? Kann ich es verbessern?

Wenn ich scheitere, kann ich es noch einmal versuchen, bis es mir gelingt.

Ich bin dafür verantwortlich, wie klug ich bin, weil ich mein Gehirn wachsen lassen kann, indem ich fleißig lerne.



ARBEITSBLÄTTER

ARBEITSBLATT ZU: 4. WORTE WIRKEN AUF UNSERE DENKWEISE

WACHSTUMSMENSCH ODER EINGESCHRÄNKTE DENKWEISE?

Wozu denkst du, passen die einzelnen Textfelder am besten?
Folge den Linien, um zu sehen, ob du richtig gelegen hast!

"Es ist schwer, ich weiß nicht, ob ich das tun kann."

"Wenn ich einen Fehler mache, lerne ich und werde besser!"

"Herausforderungen machen mich stärker."

"Ich kann verschiedene Wege ausprobieren, um eine Lösung zu finden."

"Ich habe Angst, dass ich einen Fehler mache, also werde ich es nicht versuchen."

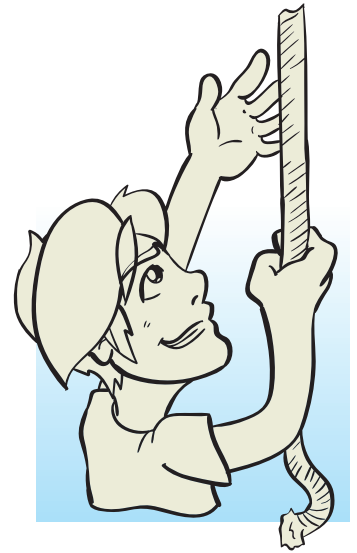
WACHSTUMS
MENSCH

EINGE-
SCHRÄNKTE
DENKWEISE



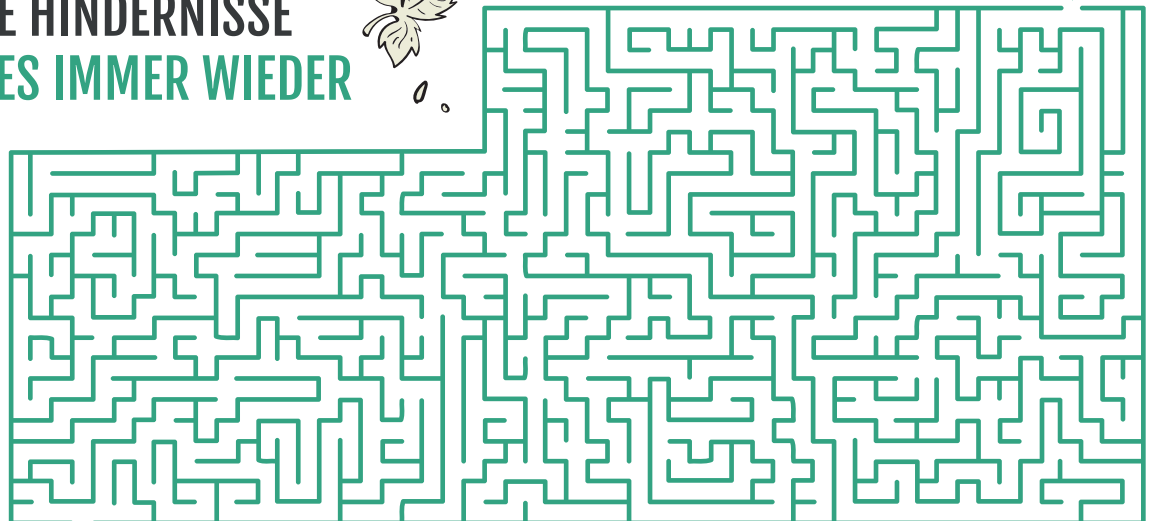
ARBEITSBLATT ZU: 4. WORTE WIRKEN AUF UNSERE DENKWEISE

WIE WIRST DU EIN WACHSTUMSMENSCH?



ARBEITE INTENSIV • LERNE AUS FEHLERN • ENTDECKE • ERREICHE ERGEBNISSE • GIB NIEMALS AUF • GÖNNE ANDEREN ERFOLG • NIMM HERAUSFORDERUNGEN AN • HELFE ANDEREN • HINTERFRAGE ALTE WEGE • LASS DICH VON RÜCKSCHLÄGEN NICHT AUFHALTEN • LASSE DEIN GEHIRN WACHSEN • MACHE EINEN UNTERSCHIED • PROBIERE ETWAS NEUES • SEI EINFACH DU SELBST • SEI ERFINDERISCH • SEI MUTIG • SEI NEUGIERIG • SEI VERANTWORTUNGSVOLL • SEI ENERGISCH • SETZE DIR ZIELE • STREBE FORTSCHRITTE AN • STRENGE DICH AN • TUE DEIN BESTES

ÜBERWINDE HINDERNISSE
VERSUCHE ES IMMER WIEDER



ARBEITSBLATT ZU: 4. WORTE WIRKEN AUF UNSERE DENKWEISE

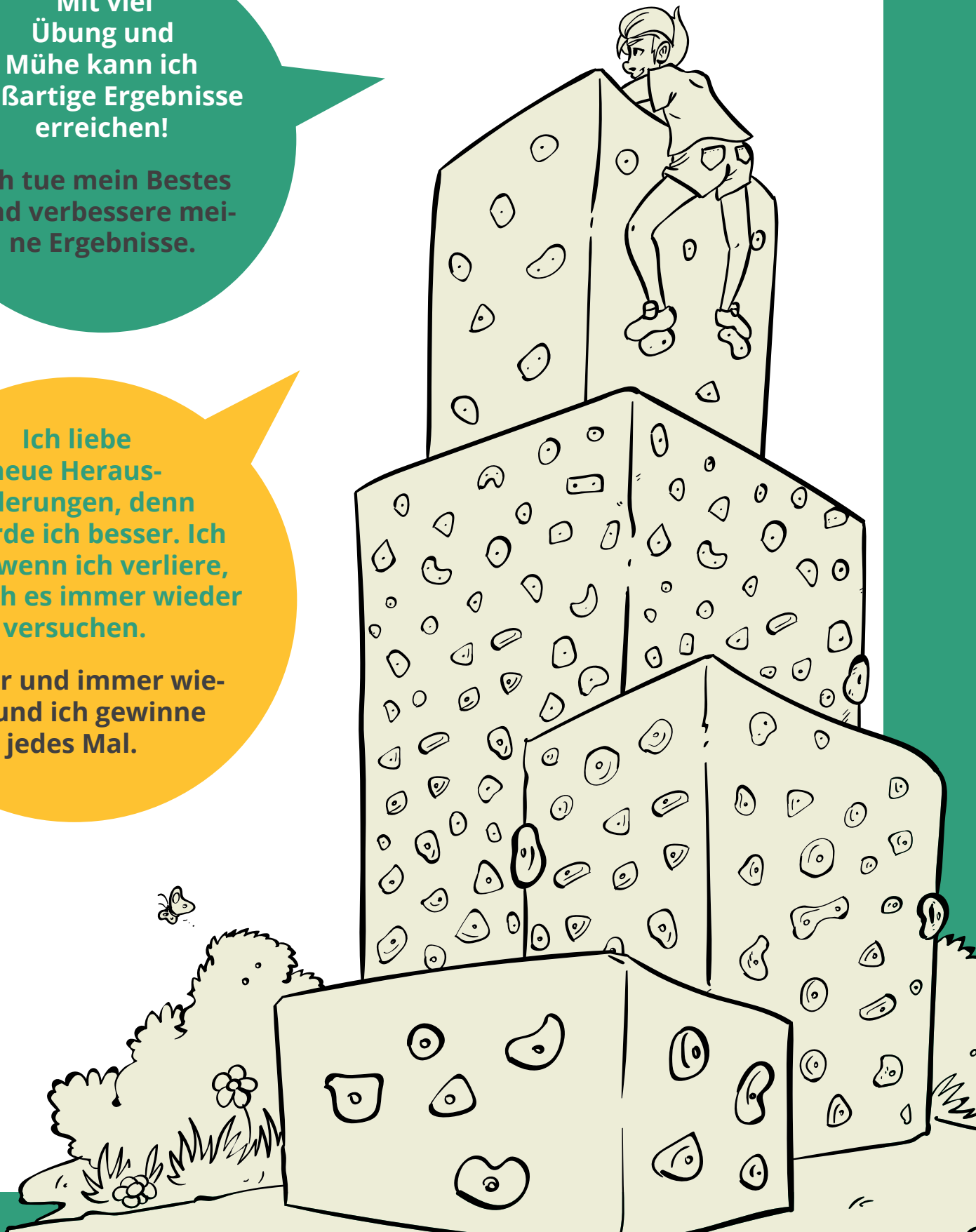
ICH BIN EIN WACHSTUMSMENSCH.

Mit viel
Übung und
Mühe kann ich
großartige Ergebnisse
erreichen!

Ich tue mein Bestes
und verbessere mei-
ne Ergebnisse.

Ich liebe
neue Heraus-
forderungen, denn
so werde ich besser. Ich
weiß, wenn ich verliere,
kann ich es immer wieder
versuchen.

Immer und immer wie-
der und ich gewinne
jedes Mal.



5. ANGST VOR DEM SCHEITERN ÜBERWINDEN

Dieses Beispiel dient der Förderung deines Kindes. Es lernt, sich auf Fortschritt, Strategien, Motivation, Übung und Entschlossenheit zu konzentrieren.

➔ ARBEITSBLATT

6. POSITIVE FEHLERKULTUR ENTWICKELN

Fehler machen ist erlaubt und sinnvoll, weil sich das Gehirn dadurch weiterentwickelt. Erwachsene müssen Kindern helfen, eine positivere Einstellung zum Thema Fehler machen zu entwickeln.

WICHTIG - Die Haltung von Erwachsenen zum Thema Scheitern muss von innen heraus geändert werden. Möglichkeiten, Deinem Kind zu helfen, die Angst vor dem Scheitern zu überwinden:

Achte auf deine eigenen Reaktionen in Bezug auf Fehler und Misserfolge. Sprich über das, was du selbst (noch nicht) gelernt hast, und sei bereit, dich selbst aufzuraffen und es erneut zu versuchen. Ermutige dein Kind und feiere seine Fehler als Lernerfahrungen. Gewichte die Bemühungen (und den Prozess) höher, als die Fähigkeit (und das Ergebnis). Wenn es schwer ist, besprich spezifische Strategien, die beim nächsten Mal funktionieren könnten. Mache deutlich, dass du dein Kind bedingungslos liebst, auch wenn es Fehler macht oder ein schlechtes Urteilsvermögen hat. Mache Brainstorming mit dem Kind.

Stelle Fragen wie: „Wenn alles schief geht, was ist das Schlimmste, was passieren kann?“ Diskutiere, welche Maß-

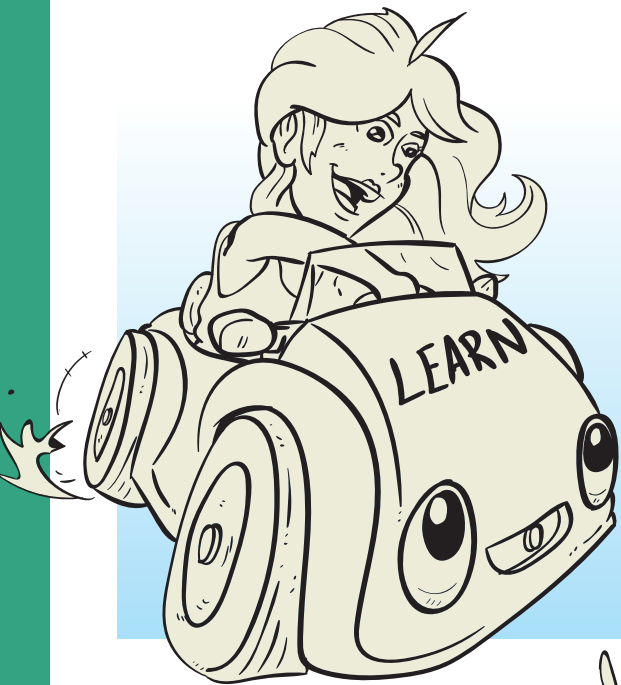
nahmen es ergriffen hat, welche Folgen diese Maßnahmen haben und wie negative Folgen in Zukunft vermieden werden können.

Stelle Fragen wie: „Was ist schief gelaufen“, „Wie kannst du es das nächste Mal beheben oder verhindern?“



ARBEITSBLATT ZU: 5. ANGST VOR DEM SCHEITERN ÜBERWINDEN

ICH BRAUCHE KEINE ANGST ZU HABEN!



Wenn ich einen Fehler mache, freue ich mich anstatt mich zu ärgern.

Ich versuche es immer wieder und wieder.

Ich lerne aus meinen Fehlern.

Wenn ich einen Fehler mache, weiß ich, was das bedeutet.



Mein Gehirn ist bereit zu wachsen und lernt schwere Dinge.

Ich weiß, dass ich besser werde, wenn ich das nächste mal dran gehe.

Wenn ich einen Fehler mache versuche ich es erneut.



7. WIE MAN DEM PERFEKTIONISTISCHEN KIND HILFT

Wachstumsmenschen sind von Natur aus motiviert und konzentrieren sich auf das Lernen - **Perfektionisten** konzentrieren sich auf Fehler und haben eine eingeschränkte Denkweise.

Man hilft Kindern aus der Perfektionismus-Falle indem man sie dazu bringt, sich weniger Sorgen zu machen und Aufgaben aktiv anzugehen.

- ▶ Fördere hohe Standards, nicht Perfektion.
- ▶ Hilf deinem Kind, sich Ziele zu setzen, die erreichbar sind.
- ▶ Bringe deinem Kind die Bedeutung von **NOCH NICHT** bei.
- ▶ Füge ‚**NOCH NICHT**‘ zu allen ‚**Ich kann nicht**‘ - Aussagen deines Kindes hinzu.
- ▶ Das Kind kann einen ‚**Entwurf**‘ zu einer Sache erstellen und ihn später noch ändern.
- ▶ Erkenne an, was es gut gemacht hat.
- ▶ Gib spezifisches Feedback zur Verbesserung.
- ▶ Sei ein Beispiel für jemanden, der nicht perfekt ist.
- ▶ Modelliere Unvollkommenheit, indem du deine Fehler teilst.
- ▶ Frage dein Kind um Rat, wenn du einen Rückschlag oder einen Konflikt erlebst.
- ▶ Hebe den Spaß hervor.

- ▶ Hebe das Vergnügen am Lernen hervor, wenn du mit deinem Kind sprichst.
- ▶ Frage es: Hattest du Spaß heute?
- ▶ Negative Gedanken erkennen – Blockaden lösen:

Bringe deinem Kind bei, selbstkritische Gedanken loszulassen. Lass es einen Luftballon aufblasen und sich vorstellen, dass die Luft darin die negativen Gedanken darstellt. Die Luft entweichen lassen und so die negativen Gedanken symbolisch verschwinden lassen. Durch Angst und Gefühle von Zweifel und Schuld entstehen Blockaden. Diese lassen sich durch Wahrnehmungsspiele lösen.

Im akuten Zustand hilft es zum Beispiel, das Kind verschiedene Düfte wahrnehmen zu lassen oder es in eine Box mit Perlen oder Sand greifen zu lassen. Finde heraus, über welche Sinneskanäle dein Kind besonders ansprechbar ist.



8. KINDERN WACHSTUMSDENKWEISE BEIBRINGEN

Kindern sozial emotionale Fähigkeiten beizubringen, ist keine leichte Aufgabe für Eltern und Lehrende, da sie zu diesem Thema selbst immer dazu lernen.

1. Du unterrichtest etwas, das du selbst noch lernst. Sei transparent. Wenn du dich in einer festen Denkweise gefangen fühlst, erinnere dich an Momente, in denen es dir bereits gelungen ist, deine Perspektive zu wechseln. Erschaffe dir ein Handlungsrepertoire. Es steht dir eine Vielzahl von Strategien und Aktivitäten zur Verfügung. Lasse Kinder an deinen Fehlern teilhaben und kommuniziere in der Sprache für ‚Wachstums-menschen‘. Hat es dir geholfen, etwas Neues zu lernen? Was kannst du verbessern? Sprich darüber.

2. Dein eigenes negatives Denken schränkt dich manchmal ein? Stelle eine Verbindung zwischen Gedanken und Gefühlen her. Wenn wir uns niedergeschlagen fühlen, ist es oft nur das Ergebnis dessen, wie wir denken. Und das Denken kann verändert werden! Hilf den Kindern, die positive Stimme im Inneren zu erkennen. Sobald Kinder sehen, dass ihre schlechten Gefühle aus dem negativen Denken kommen, können sie sich entscheiden, sich stattdessen der positiven Stimme in ihnen zuzuwenden. Ermutige sie, ihre Gefühle zu benennen und zu akzeptieren. Erkläre, dass alle Gefühle in Ordnung sind, auch solche, die unangenehm sind. Erweitere ihr Gefühlsvokabular. Diskutiere mit ihnen, wie Gefühle kommen und gehen, und dass wir sie wahrnehmen und vorbeiziehen lassen können, ohne dass sie sich in uns festsetzen. Glaub an

deine Veränderung. Sofortige Ergebnisse sind nicht garantiert. Vertraue darauf, dass du die Dinge gut machst.

3. Du fühlst dich auf dieser Reise allein? Kenne deine Auslöser. Behalte den Überblick über deine eigenen Denkweisen und fange auf dieser Basis mit der Veränderungsarbeit an. Verbinde Lob mit Ergebnissen und bringe Kindern bei, dass Noten nur ein Hinweis auf die Leistung der Vergangenheit sind, nicht auf Vorhersagen für die Zukunft. Noten sind eine Gelegenheit die eigene Beharrlichkeit im Hinblick auf persönliches Wachstum zu prüfen.



9. ANREGUNG FÜR EIN GESPRÄCH

Dieses Arbeitsblatt bietet Ideen, wie man Wachstumsmenschen fragen kann: „Wie war dein Tag?“

Empfohlene Anwendung:

1. Drucke das Arbeitsblatt auf Kartonpapier, schneide dann die Fragen aus und klebe sie auf einen Holzstab. Du kannst es auch einfach auf Normalpapier drucken, jede Frage ausschneiden und zur Hälfte falten.

2. Lege die Sticks oder Papierstücke in ein Glas.

3. Nach dem Abendessen oder während des Familienabends können die Anwesenden abwechselnd eine Frage aus dem Glas herausgreifen.



ARBEITSBLATT

10. DER ULTIMATIVE LEITFADEN ZUM LOBEN VON KINDERN

Praktische Wege für das Loben von Wachstumsmenschen

Das Gehirn ist wie ein Muskel. Wenn man lernt, wächst das Gehirn. Das Gefühl, dass es schwierig ist, ist das Gefühl, wenn das Hirn wächst!

- ▶ **Lobe für:** Bemühungen, Strategien, Fortschritte, Anstrengung, Ausdauer, sich einer Herausforderung stellen, aus Fehlern lernen
- ▶ **Nicht für:** Intelligent sein, Begabt geboren sein, fehlerfrei sein
- ▶ **Verwende die Kraft des „noch nicht“**
Sage: Du kannst es „noch nicht“ tun. Du weißt es „noch nicht“. Wenn du lernst und übst, wirst du es können.

Misserfolge und Fehler = Lernen

Sage: „Fehler helfen dir, dich zu verbessern.“ „Du kannst aus deinen Fehlern lernen.“ „Lass uns sehen, welche anderen Strategien du ausprobieren kannst.“

Erkennen der eigenen Denkweise:

Achte auf dein eigenes Denken und die Botschaften, die du mit deinen Worten und Taten übermittelst.

Frage: „Was hast du heute getan, das dich zum Nachdenken gebracht hat?“ „Welche neuen Strategien hast du ausprobiert?“ „Welchen Fehler hast du gemacht, der dich etwas gelehrt hat?“ „Was hast du versucht, das heute schwer war.“

Spezifisches Lob aussprechen (Beispiele):

„Großartige Leistung! Du musst wirklich hart gearbeitet haben. Du hast viel geübt und deine Verbesserung zeigt es.“

„Du hast alle möglichen Strategien an diesem mathematischen Problem ausprobiert, bis du es endlich verstanden hast.“

„Du bist an deinem Schreibtisch geblieben, du hast deine Konzentration bewahrt und du hast weitergearbeitet.“

„Du hast nicht aufgegeben, als es schwierig war. Siehst du, du hast mehr gelernt und deine Note in diesem Test ist besser.“

„Du hast verschiedene Methoden ausprobiert und herausgefunden, wie man das Problem löst.“

„Du bleibst dran und jetzt verstehst du es wirklich.“

ARBEITSBLATT ZU: 9. ANREGUNG FÜR EIN GESPRÄCH

GESPRÄCHSBEDARF?

Diese Aufstellung bietet Ideen, wie man Wachstumsmenschen fragen kann:

WAS HAST DU HEUTE GEMACHT, DAS DICH ZUM NACHDENKEN GEBRACHT HAT?

AN WELCHER HERAUSFORDERUNG ODER WELCHEM PROBLEM HAST DU HEUTE GEARBEITET?

FÄLLT DIR ETWAS NEUES EIN, DAS DU HEUTE AUSPROBIERT HAST? WAS WAR ES?

GAB ES ETWAS, BEI DEM DU DICH HEUTE IRGENDWIE FESTGEFAHREN FÜHLST? ...GROSSARTIG!

WELCHE ANDEREN MÖGLICHKEITEN GIBT ES, DIES ZU LÖSEN?

WAS HAST DU HEUTE AUSSERHALB DER SCHULE GELERNT?

KANNST DU DIR EINEN FEHLER VORSTELLEN, DEN DU HEUTE GEMACHT HAST? ...TOLL!



11. WACHSTUMSMENTALITÄT IN DER MATHEMATIK ENTWICKELN

Die Forschung zeigt einen Zusammenhang zwischen Wachstumsmentalität und mathematischem Erfolg.

Probiere diese praktischen Ideen aus, um deinem Kind oder deinen Schülern zu helfen, eine Wachstumsdenkweise in Mathematik zu entwickeln.

Unterrichte Kinder über die Fähigkeit des Gehirns zu wachsen und lasse sie Fehler als Chancen für das Wachstum des Gehirns sehen.

Zeige deinen Kindern, dass du auch Fehler machst, und daraus lernst. Analysiere Fehler gemeinsam mit dem Kind, um zu sehen, was und wie wir daraus lernen.

Biete vielfältige, offene Mathematikaufgaben an. Nimm traditionelle, geschlossene Aufgabenstellungen und verwandle sie in reiche Herausforderungen. Frage das Kind „Kannst du das auf zwei verschiedene Arten lösen?“

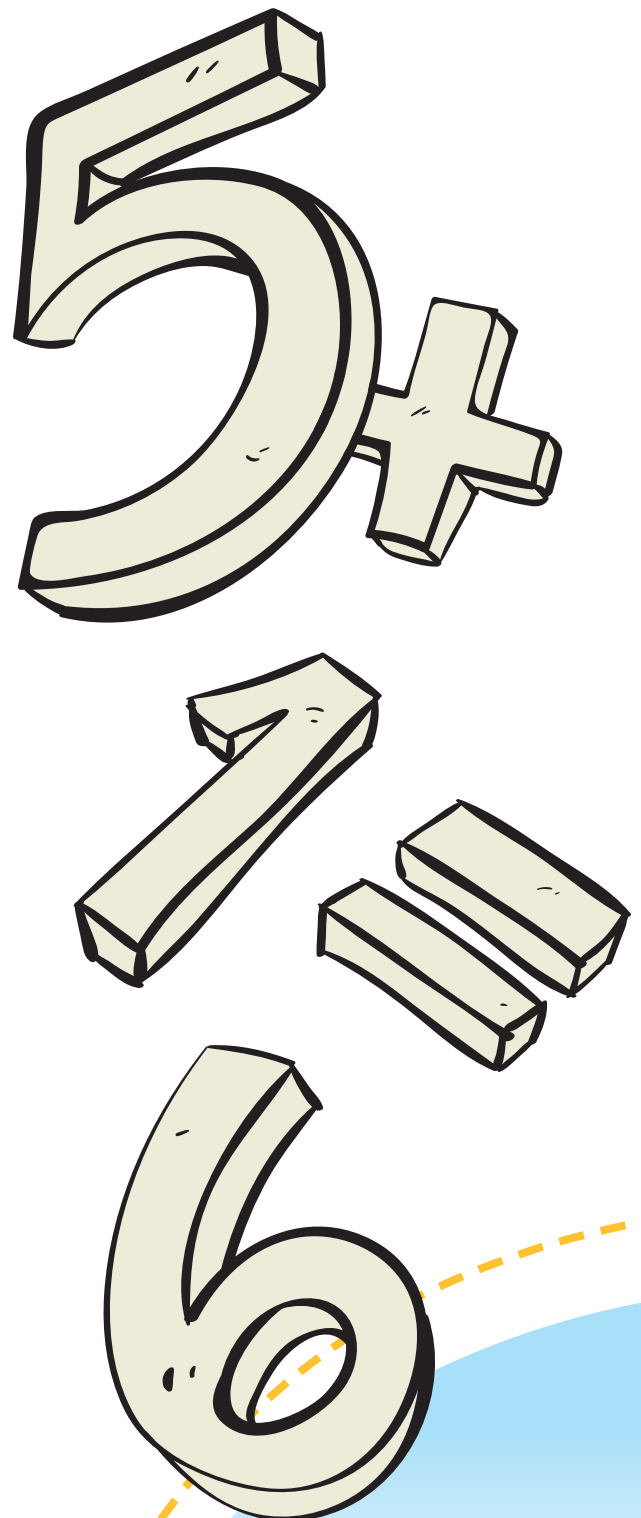
Fordere Kinder heraus, sich selbst Rechenaufgaben auszudenken. Bitte sie, vorhandene Aufgabenstellungen abzuwandeln, aber schwieriger.

Schnelligkeit spielt keine Rolle! Bringe den Kindern bei, dass die von ihnen verwendeten Strategien wichtiger sind als die endgültige Antwort.

Stelle sicher, dass das Kind seine Antworten erklärt oder nach mehreren Lösungen sucht.

Achte auf deine eigene Einstellung zur Mathematik. Lerne selbst weiter über die Wachstumsmentalität und sei ein Beispiel für deine Kinder, wenn du ihnen zeigst, wie man durchhält. Lerne zu-

sammen mit dem Kind neue Strategien. Habe viel Spaß beim Diskutieren großer Ideen, indem du viel Zeit mit dem Kind verbringst und gleichzeitig sinnvolle Mathematik-Lernstunden machst!



12. KINDER UND SPORT

Effektive Wege zur Förderung einer Wachstumsmentalität: Wenn wir über Wachstumsmentalität sprechen, wenden wir sie in der Regel auf Schulthemen an. Aber auch im Sport ist es äußerst vorteilhaft, eine Wachstumsstrategie zu verfolgen. Entdecke fünf effektive Möglichkeiten, die Wachstumsmentalität deines Kindes durch Sport zu fördern.

1. Motiviere dein Kind neue Dinge zu versuchen.

- ▶ Sprich mit deinem Kind über die Vorteile einer Vielzahl von Sportarten.
- ▶ Hilf ihm zu sehen, dass das Erlernen einer neuen Sportart es stärker und besser machen kann.
- ▶ Besprich, wie die Fähigkeiten, die man durch den Sport lernt, einem helfen können, seine Träume zu verwirklichen.
- ▶ Vereinbare mit dem Kind eine ‚Regel für schwierige Dinge‘ die besagt, es auf jeden Fall zu versuchen.
- ▶ Erkundige dich bei deinem Kind, warum es Angst hat, eine neue Sportart auszuprobieren.

2. Förderung der Ausdauer

- ▶ Erwähne dein Kind an das Versprechen, das es sich selbst oder gemeinsam im Team gemacht hat.
- ▶ Besprich im Voraus, was dein Kind tun kann, wenn es aufgeben will.
- ▶ Diskutiere, wie Ausdauer zum Erfolg führt.
- ▶ Erörtere Beispiele berühmter Athleten, die gekämpft haben oder Versagen erlebt haben.

3. Verlieren umdeuten

- ▶ Betone den persönlichen Einsatz und die Verbesserung.
- ▶ Bringe deinem Kind bei, sich auf das Positive zu konzentrieren und Verbesserungen und Fortschritte zu feiern.
- ▶ Hilf dem Kind darüber nachzudenken, was es/sein Team beim nächsten Mal besser machen könnte.
- ▶ Zeige, wie berühmte Athleten auf Verluste reagieren.
- ▶ Hilf deinem Kind, den Spaß am Sport zu genießen.

ZU 12.

4. Siege umdeuten

- ▶ Hebe seine Leistungsbereitschaft, seinen Fokus und seine Disziplin hervor.
- ▶ Hilf dem Kind, den Zusammenhang zwischen dem Gewinnen und seinem Handeln zu verstehen.
- ▶ Wenn dein Kind ohne Anstrengung gewinnt, Sorge für neue Herausforderungen.

5. Den konstruktiven Umgang mit Kritik beibringen

- ▶ Bringe deinem Kind bei, Kritik als einen Ratschlag zu betrachten.
- ▶ Kritisiere Kinder nicht vor anderen, vermeide Kritik, während das Kind wütend ist, kritisiere nachdenklich und sanft.
- ▶ Gib deinem Kind die Möglichkeit der Selbsterkenntnis, indem du es fragst: „Ist das so gelaufen, wie du es erwartet hast?“



13. ERWACHSENE MIT FESTGEFAHRENEN DENKWEISEN

Wenn wir begonnen haben, eine Wachstumsdenkweise in unserer Familie zu pflegen, ist es hilfreich zu erkennen, dass nicht jeder sie unterstützen (oder verstehen) wird. Gleichzeitig kann die Zusammenarbeit mit wichtigen Erwachsenen unsere Bemühungen noch wirkungsvoller machen. Entdecke 4 einfache Wege, um diese potenziell schwierige Situation anzugehen und gleichzeitig deinen Wachstumsmenschen zu stärken.

Möglichkeiten, mit starren Denkweisen von erwachsenen Menschen im Leben deiner Kinder umzugehen:

1. Beginne mit dir selbst

Was sind meine Auslöser für eingeschränkte Denkweisen?

Wie überwache und überwinde ich derzeit die Auslöser?

Gibt es Möglichkeiten, wie ich es anders machen könnte?

Welchen Fehler habe ich gemacht, der mich etwas gelehrt hat?

Wie kann ich mehr Lernerfahrungen für mich selbst schaffen?

2. Teile das Konzept

Teile deine Begeisterung über das Erlernen einer neuen Denkweise und die starke Wirkung, die sie auf deine Familie hat. Frage bei anderen Erwachsenen nach, ob sie bereit sind, die Sprache für Wachstumsmenschen tagsüber oder

im Klassenzimmer zu verwenden. Biete Ressourcen für den Einstieg an. Erkläre die Kraft des „noch nicht“

3. Klärung von Fehlannahmen

Missverständnis Nr. 1: Ergebnisse spielen keine Rolle. Das ist falsch, denn Wachstumsdenken verbindet Lob und Erfolg. Die ganze Idee ist, sich auf den Lernprozess zu konzentrieren. Wenn du dich auf die Anstrengung konzentrierst, kannst du zeigen, wie die Anstrengung den Lernfortschritt oder den Lernerfolg bewirkt hat.

Missverständnis Nr. 2: Entweder man hat es oder man hat es nicht. Das ist falsch, denn Wachstumsmentalität ist ein Spektrum und niemand hat immer eine Wachstumsmentalität in allem. Jeder ist eine Mischung aus Wachstums- und festen Denkweisen.

Quelle: Carol Dweck, Stanford University

4. Entdecke Möglichkeiten

Verwende Beispiele als Gesprächsaufhänger, wie zum Beispiel: „Hat die Lehrperson gesagt, dass xx klug ist, weil xx eine Eins im Test hat?“ „Hätte die Lehrperson nicht anders loben können, zum Beispiel die Beharrlichkeit oder das Fragen von xx hervorheben, statt die Benotung in den Vordergrund zu stellen?“

Hilf deinem Kind, Empathie und Verständnis für diejenigen zu entwickeln, die anders denken. Das Leben mit einer festen Denkweise fühlt sich nicht immer gut an.

FINDE DEINEN
WACHSTUMSMENSCHEN-STAMM!

14. ANGABEN ÜBER DIE VERFASSERIN

Sabine Gessenich wurde am 03.03.1964 in Ingelheim am Rhein geboren. Sie ist NLP-zertifizierter Master für Psychotherapie, Lerncoach und absolvierte verschiedene weiterführende Schulungen in den Bereichen Körperarbeit, Gedächtnistraining und berufliche Kompetenzanalyse. Mit dem von ihr entwickelten Programm **POTENTIALO® - Neues Denken für Wachstumsmenschen** fördert sie die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Um in Bezug auf die ständige Weiterentwicklung des Programms immer auf dem aktuellen Stand zu sein, ist sie Mitglied des ENSEC Netzwerkes. ENSEC widmet sich der Entwicklung und Förderung evidenzbasierter Praktiken in Bezug auf sozio-emotionale Kompetenz und Widerstandsfähigkeit von Schülern in ganz Europa. Dort wird untersucht, wie Kinder ein Grundverständnis für die soziale Welt entwickeln. Dazu gehört das Bewusstsein der Kinder für die psychischen Zustände der Menschen und das Wissen über soziale Regeln. Großen Wert legt man hier zudem auf die Umsetzung neuester Erkenntnisse der Gehirnforschung in allen Bildungsbereichen.

Potentialentfaltung ist für Sabine Gessenich die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Von Herzen gerne unterstützt sie Kinder und Jugendliche bei ihrer persönlichen Entwicklung. Ihr größter Wunsch ist es, dass Menschen herausfinden können, wie sie sind und was sie fühlen. Dies trägt hoffentlich dazu bei, die Menschlichkeit in unserer Welt zu fördern, die eine wichtige Grundlage für Wohlstand und Frieden ist. Neben ihrer praktischen Arbeit mit Eltern und Schülern arbeitet sie in verschiedenen nachhaltigen Projekten im Bildungsbereich. Besonderes Augenmerk legt sie hierbei auf die Entwicklung von emotionalen und sozialen Kompetenzen, um Menschen in Zeiten der Digitalisierung entsprechendes Rüstzeug zum Treffen allumfassender Entscheidungen an die Hand zu geben.



EIGENE NOTIZEN

Handwriting practice lines consisting of 30 horizontal dashed lines.

EIGENE NOTIZEN

Spaß am Lernen – von Anfang an!

Sabine Gessenich hilft Eltern und Lehrenden die Eigenmotivation von Kindern zu fördern. Sie zeigt, wodurch diese konkret unterdrückt wird. In den Kinderjahren werden die grundlegenden Voraussetzungen für lebenslanges Lernen geschaffen. Dieses Arbeitsbuch der Reihe ‚WACHSTUMSMENSCH‘ ermuntert zu neuem Denken im Bereich der Wissensvermittlung.

Sabine Gessenich ist unabhängige Bildungsexpertin und hilft mit ihrer Arbeit die verborgenen Stärken von Kindern und Jugendlichen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Das von ihr entwickelte POTENTIALO® - Programm basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Entwicklung von sozialen Fähigkeiten sowie der Neurobiologie.

"Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Buch."

*Herzlichst,
Ihre Sabine Gessenich*

