

MINDSET RESET

15 May

Oft stehst du dir selbst im Weg – und merkst es nicht einmal. Deine innere Einstellung und dein Unterbewusstsein spielen dabei eine entscheidende Rolle. Experten sprechen vom Mindset. Und wir zeigen dir, wie du es änderst. Denn: Dein Gehirn ist eine Maschine, die du programmieren kannst. Die Bedienungsanleitung dazu liest du hier.

Es geht vor allem um Glauben. Glauben an dich! Mindset bedeutet: das Bild, das du von dir und dem hast, was du kannst. Deine Haltung und Einstellung gegenüber dir selbst und deinen Fähigkeiten. Oder Superkräften (je nach Mindset). Aber auch deine Sicht auf die Welt (ungerecht vs. voller Möglichkeiten) und auf konkrete Pläne plus Lebensphilosophie und Denkweise.

Mindset ist sozusagen die Programmierung, mit der wir durchs Leben laufen und Herausforderungen angehen. Das Mindset wird wie vieles andere in der Kindheit sowie von Elternhaus, Gesellschaft, aber auch individuellen Erfahrungen geprägt. Fiese kleine Überzeugungen oder Glaubenssätze („Das kann ja nicht klappen“, „Das macht man nicht“, „Ich kann das nicht“) haben sich in dein Gehirn geklebt und verhindern da den Turbo. Ungerecht, denkst du, das kann man sich ja schließlich nicht aussuchen. Stimmt. Aber: Du kannst dein Mindset umprogrammieren.

Neue Einstellungen: sichern?

Es ist relativ klar, dass ein negatives Mindset Erfolg verhindert. Nicht nur beruflich, sondern auch in anderen Lebensbereichen. Freundschaft, Liebe, Geld, Sport. Klar: Wenn du selbst nicht an dich und deinen Erfolg glaubst, warum sollen das dann andere tun? Umgekehrt funktioniert das natürlich auch: Jemand, der fest von seinem Vorhaben überzeugt ist, wird es wahrscheinlich auch erfolgreich umsetzen.

Carol Dweck, eine amerikanische Psychologin und Professorin für Psychologie an der Stanford University, hat erforscht, dass der Glaube an unsere Intelligenz, Fähigkeiten und Talente unseren Erfolg direkt beeinflusst. Sie spricht von einem „Fixed Mindset“ und einem „Growth Mindset“.

Leute mit Fixed Mindset glauben daran, dass ihre Intelligenz, Talente und Fähigkeiten stabil, also nicht veränderbar – und damit auch nicht zu verbessern – sind. Sie glauben außerdem nicht, dass sie sich und ihre Fähigkeiten verändern können. Sie lehnen Aufwand und Anstrengung ab und nehmen Feedback persönlich.

Da wird schon klar, wo der Unterschied zu den Leuten mit „Growth Mindset“ liegt: Sie kennen ihre Talente und Fähigkeiten und wissen, dass sie sich durch Anstrengung, Training oder positives Denken kontinuierlich verbessern können. Sie lernen aus Misserfolgen und sehen Scheitern als „Jetzt erst recht“-Ansporn. Feedback und Kritik wandeln sie sofort in eine „So werde ich besser“-Anleitung um.

Ja, stimmt schon, hier geht es wie so oft im Leben um eine positive Grundeinstellung. Und das Gute ist: Die kann jeder lernen.

Mindset Schnell-Check

Viele haben sich noch nie Gedanken über ihr Mindset gemacht. Hast du ein Fixed oder ein Growth Mindset? Check it out:

Menschen mit starrem Mindset:

- vermeiden Herausforderungen und neue Dinge
- haben Angst vor Niederlagen und können damit nicht konstruktiv umgehen wollen
- Niederlagen lieber geheim halten
- meinen, nur in einem Bereich gut zu sein (Mathe- vs. Sprachgenie)
- glauben die eigenen negativen Glaubenssätze

Menschen mit dynamischen Mindset:

- sind von Hause aus neugierig und haben Bock, Neues zu lernen
- wissen, dass sie sich für ihre Ziele anstrengen müssen
- sehen Fehler als Chance sich zu verbessern
- kennen ihre Schwächen, lassen sich davon aber nicht beeindrucken, sondern arbeiten daran
- stehen auf Herausforderungen
- sind offen für Neues

Glaubenssätze.

„In Mathe war ich noch nie gut.“

„Singen kann ich nicht.“

„Ich hasse Sport.“

„Ich bin eben faul.“

„Das kann gar nicht klappen.“

„Bei Frauen hab ich keine Schnitte.“

„Ich zieh die falschen Männer an.“

Na, kommt dir der ein oder andere Satz bekannt vor? Nicht schlimm. So was übernehmen wir manchmal auch von unserer

Umwelt. Deshalb: Such dir lieber Menschen mit einem Growth Mindset. Hinterfrage deine Glaubenssätze und überlege, wie du sie in was Positives verwandeln kannst.

Zum Beispiel: „Bei Frauen hatte ich bisher keine Schnitte. Aber das wird ab heute anders!“

Oder: „Singen kann ich nicht. Aber gerade deshalb nehm ich jetzt Gesangsstunden. Hat Mariah Carey schließlich auch gemacht!“

Step by step

Erlaub dir dabei kleine Schritte. Dein Mindset begleitet dich seit frühester Kindheit und braucht ein bisschen, um sich zu verändern. Fang einfach damit an, deine Gedanken zu bestimmten Vorhaben oder Plänen zu beobachten. Auch, wenn es um andere geht. Dein bester Kumpel will ein Online-Business starten und dein erster Gedanke ist „Das machen doch alle“? Ja – und? Es gibt Millionen von Möglichkeiten, damit erfolgreich zu sein. Zum Beispiel, indem man an sich glaubt.

9 Tipps, die dein Mindset ändern

Wer Bock hat, probiert Online-Coaching-Kurse (gibt's für alle möglichen Lebensbereiche) oder sucht sich einen Mentor. Hier zeigen wir euch ein paar kleine, schnelle Tricks, mit denen ihr schon mal ein bisschen (r)umprogrammieren könnt.

1. Du hast alles in der Hand

Wer entscheidet über deinen Erfolg? Du selbst natürlich. Äußere Umstände und Tiefschläge kannst du nicht steuern, aber die Art und Weise, wie du darauf reagierst. Du allein hast die Verantwortung für dein Denken und Handeln.



2. **Wieso, weshalb, warum?**

Unternehmen nennen es fancy „Purpose“. Du kannst es dein „Warum“ nennen. Also: Warum tust du etwas, warum willst du ein bestimmtes Ziel erreichen? Deine innerste Überzeugung oder auch Vision verleiht dir Flügel.

3. **Fütter dein Hirn**

Menschen mit einem guten Mindset bleiben niemals stehen, sondern nutzen jede Chance auf Weiterentwicklung. Erfolg hat also auch viel mit der Bereitschaft zu tun, zu lernen und trainieren. Du musst nicht gleich Nano-Technologie im Fernstudium belegen. Aber vielleicht einen Podcast zu einem neuen Thema hören, einen (Online-)Kurs für neue Skills ausprobieren oder dich mit Leuten unterhalten, die ganz anders ticken als du.

4. **Buch deinen inneren Drill Instructor**

„Ich schaffe das.“ – „Ich bin stark.“ – „Ich kann das.“

Auch, wenn solche Motivationsmantras oft belächelt werden: Sie wirken. Du musst sie natürlich regelmäßig anwenden und dir selber glauben, wenn du sie dir sagst. Du willst die Bahn kriegen, bist aber schon zu spät dran? Hör nicht auf, dich mit „Ich kriege diesen Zug!“ zu befeuern. Dein Gehirn glaubt dir nämlich und wird alles dafür tun, das definierte Ziel zu erreichen: Ablenkungen ausblenden, deine Beine schneller laufen lassen, dich in Gedanken schon im Zug sehen.

5. **Trau dich was**

Raus aus der Komfortzone. Übernimm die neue Aufgabe, halte den Vortrag, sprich die Frau an. Trau dich, so kannst du wachsen und neue positive Erfahrungen

machen. Und die machen dich stolz. Erfolge sind Benzin für dein Mindset und Dope für dein Selbstbewusstsein. Ergebnis: mehr Zuversicht und Selbstglaube bei zukünftigen Herausforderungen.

6. **Macher statt Opfer.**

Falscher Ort oder falsche Zeit, keine Kohle oder fehlendes Wissen – ja, manchmal liegt es auch daran, wenn du keinen Erfolg hast. Aber: Wenn du Ausreden findest, kommst du kein Stück weiter. Überleg lieber, wie du es doch noch schaffen kannst oder anders als Sieger aus der Sache rausgehst. Lösungsorientiertes Denken, Selbstreflexion und Innovation – das ist die Reihenfolge des Erfolgs.

7. **Such dir ein cooles Vorbild**

Warren Buffett, Batman, ein ehemaliger Chef, Madonna oder dein Schwiegervater: Egal wer, Hauptsache, du bewunderst, was sie oder er erreicht hat.

8. **Schulterklopfen**

Ruf dir mal auf den Plan, was du schon alles geschafft hast. Du hast Laufen und Sprechen gelernt (immer noch sehr wichtige Fähigkeiten!), höchstwahrscheinlich die Schule besucht, den Führerschein und einen Job wirst du auch haben. Also: Feier dich mit deiner „Have-done-Liste“ anstatt „To-do-Liste“!

9. **Hab Geduld.**

Okay, das ist schwer, vor allem wenn dein Glaubenssatz ist: „Ich habe keine Geduld.“ Dein Mindset ist weder über Nacht entstanden, noch wird es sich über Nacht ändern. Aber: Wenn du ab heute regelmäßig dran arbeitest, kannst du schon bald erste Erfolge feststellen.

Und jetzt: einfach mal machen!

Und falls du nach zwei Tagen schon wieder kurz vorm Aufgeben bist: Lies einfach mal diesen Artikel, in dem wir dir erklären, wie du neue Sachen anfängst – und auch durchziehst.

TOP STORIES



#EINFACHMALMACHEN

FOLGE UNS

 Facebook

 Instagram

TEILEN

 Per Mail

 Bei Facebook

[Datenschutzerklärung](#)

[Impressum](#)

[Nutzungsbedingungen](#)

[Cookie-Policy](#)