



Titel	DIE MACHT IHRER DENKWEISE
Einführung	Ihr Gehirn konzentriert sich von Natur aus auf die negativen Dinge. Kleine Fehler oder Rückschläge können die Oberhand gewinnen, was ein unangenehmes Gefühl hervorruft. Würden Sie sich gerne öfter zufrieden und glücklich fühlen? Ihre Denkweise und Ihre Dankbarkeit können Ihnen dabei helfen. Sie hilft Ihnen (und Ihrem Gehirn), positiver zu sein. Sie können dies verstärken, indem Sie Situationen mit einer Wachstumsdenkweise betrachten und häufiger an die Dinge denken, für die Sie dankbar sind.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen lernen den Unterschied zwischen einer wachstumsorientierten und einer fixen Denkweise kennen und gewinnen Einblick in ihre eigene Denkweise (ist sie eher wachstumsorientiert oder starr?). Die Schüler_innen lernen, wie (positive) Gedanken und Dankbarkeit die Denkweise beeinflussen können.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene) Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen (persönliche Ebene) Aufbau von Kapazitäten und Intervention (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Smartboard• Luftballons• Anhang 1 (Wachstums- und fixe Denkweise)
Auseinandersetzung mit dem Thema	Einleitung: Die Lehrkraft zeigt den Schülerinnen und Schülern das nächste Video: https://www.youtube.com/watch?v=MTkuvF4kYYO (Das Dankbarkeitstagebuch) Zusammenfassung des Videos: In diesem Clip wird das Dankbarkeitstagebuch nähergebracht. Schreiben Sie Dinge auf, für die Sie dankbar sind (machen Sie das jeden Tag). Dankbarkeit hilft, eine positive Einstellung zu haben. Vielleicht kennen Sie das: In Ihrem Leben läuft es eigentlich ganz gut, aber wenn etwas Schlimmes





passiert, konzentriert man sich nur auf diese eine Sache.

Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die jeden Tag aufschreiben, wofür sie dankbar sind, sich glücklicher fühlen. Tipp: Hängen Sie einen Zettel an einem Ort auf, an dem Sie sich regelmäßig aufhalten, um sich daran zu erinnern, öfter dankbar zu sein.

Nach diesem Einführungsvideo schreiben die Schüler_innen für sich selbst so viele Dinge wie möglich auf, für die sie dankbar sind. Anschließend diskutieren die Schüler_innen zu zweit ihre Antworten. Nach dem Austausch fragt die Lehrkraft, ob jemand in der Klasse erzählen möchte, wofür er oder sie dankbar ist.

Aufgabe 1: Mindset mit Luftballons

Alle Schüler_innen bekommen einen Luftballon und werden gebeten, ihn aufzublasen und zu verknoten, damit keine Luft aus dem Luftballon entweicht. Die Schüler_innen legen den Luftballon auf ihren Stuhl und sollen sich darauf setzen. Was geschieht nun? Wer traut sich, sich auf den Luftballon zu setzen, und wer (noch) nicht? Diskutieren Sie die Situation mit den Schülerinnen und Schülern:

- *Wer hat sich darauf gesetzt und wer (noch) nicht?*
- *Welche Gedanken haben Sie gehabt (denken Sie an hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken)*

Die Schüler_innen werden dann angewiesen, sich erneut auf den Luftballon zu setzen, um zu sehen, ob sie die Übung mit anderen Gedanken oder einer anderen Denkweise durchführen können. Vergleichen Sie sie mit dem ersten Versuch. Die Schüler_innen, die sich beim ersten Mal auf ihn gesetzt haben, können durch die Verwendung eines größeren Luftballons (mit mehr Luft) herausgefordert werden.

Diskussion:

- *Was war der Unterschied zum ersten Mal?*
- *Wie haben Ihre Gedanken (Denkweise) Ihr Verhalten während dieser Aufgabe beeinflusst?*

Aufgabe 2: Starre und wachstumsorientierte Denkweise





Die Lehrkraft zeigt den Schülerinnen und Schülern das folgende Video über die Wachstumsdenkweise

<https://www.youtube.com/watch?v=ZID7CCrI5sk>

(Growth-Mindset – so nutzt du das Wachstumsdenken für deinen Erfolg)

Zusammenfassung des Videos: In diesem Clip wird die Wachstumsdenkweise anhand von Beispielen nähergebracht. Die Forschung zeigt, dass Menschen mit einer Wachstumsdenkweise bessere Leistungen erbringen und mit ihren Ergebnissen zufriedener sind. Wie bekommt man eine Wachstumsdenkweise?

1. Erkennen Sie Ihre Denkweise. Haben Sie eine Wachstumsdenkweise oder eine starre Denkweise? (Dies kann von der jeweiligen Situation abhängen).
2. Ändern Sie Ihre Gedanken: "Ich kann das nicht", dann versuchen Sie, Ihren Gedanken in etwas Positives umzuwandeln; durch Üben werden Sie besser darin.
3. Setzen Sie sich realistische Ziele. Niemand schafft es beispielsweise mit nur zwei Übungstagen ein Spitzengitarrist zu werden. Zu ehrgeizige Ziele führen zu Enttäuschungen, und es ist schwer, auf Ziele stolz zu sein, die zu leicht zu erreichen sind.

Die Schüler_innen schreiben (in Zweiergruppen) in ihren eigenen Worten auf, was sie für eine Wachstumsdenkweise und eine starre Denkweise halten. Dann erstellen sie eine Liste von Gedanken und Verhaltensweisen, die zu beiden Denkweisen passen (siehe Anhang 1). Die Schüler_innen diskutieren (in denselben Paaren) die folgenden Fragen:

- Welche Denkweise erkennen Sie bei sich selbst?
- Wann haben Sie das letzte Mal gedacht: Ich schaffe das nicht? (beschreiben Sie die Situation)
- Abgesehen von "Ich kann nicht", welche anderen Gedanken hatten Sie?
- Wie haben Sie sich verhalten oder was haben Sie getan?
- Passt dies zu einer Wachstumsdenkweise oder einer starren Denkweise?
- Welche Gedanken hätten Ihnen geholfen, anders zu handeln?

Aufgabe 2B:

Lassen Sie die Schüler_innen die folgenden Fragen einzeln beantworten:





	<ul style="list-style-type: none">• Welche(s) Ziel(e) verfolgen Sie derzeit? (Denken Sie an Schule, Praktikum, persönliche Ziele usw.)• Was haben Sie bereits getan, um dieses Ziel bzw. diese Ziele zu erreichen?• Waren diese Schritte realistisch? (Erinnern Sie sich an das Video, man wird nicht nach zwei Übungstagen ein Spitzengitarrist)• Wie ist das gelaufen?• Welche Gedanken und/oder welches Verhalten haben Ihnen dabei geholfen?• Zu welcher Denkweise passt das? <p>Wenn Sie Ihr(e) Ziel(e) mit einer Wachstumsdenkweise betrachten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Welches Ziel haben Sie bereits erreicht? (Was war der wichtigste Grund?)• Was sind realistische Schritte, um dieses Ziel zu erreichen?• Welche Gedanken können hilfreich sein, um auf dieses Ziel/diese Ziele hinzuarbeiten? (denken Sie an die Wachstumsdenkweise) <p>Besprechen Sie Ihre Antworten noch einmal zu zweit und diskutieren Sie, was Sie gelernt haben.</p> <p>Aufgabe 3 (letzte Übung): Schneebälle Geben Sie den Schüler_innen und Schülern jeweils ein Blatt Papier (Hälfte A-4). Die Schüler_innen schreiben auf, was sie an dieser Lektion positiv fanden oder wofür sie dankbar sind. Sie formen aus dem Blatt Papier einen Ball ("Schneeball") und werfen ihn nach vorne (in den vorderen Teil des Klassenzimmers). Die Zettel werden der Reihe nach aufgefaltet und die Schüler_innen versuchen zu erraten, wer das geschrieben hat.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none">• Energizer• Einzel- und Paaraufgaben• Aufgabe zum Abschluss der Lektion
Dauer	30-45 Minuten





Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen kennen den Unterschied zwischen einer Wachstumsdenkweise und einer starren Denkweise. Sie wissen, welche Denkweise sie oft haben und wie (positive) Gedanken und Dankbarkeit die (wachstumsorientierte-)Denkweise stärken können.
-------------------------------	---

Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen





VITALity
for the future



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Wachstumsdenkweise und starre Denkweise

Beschreiben Sie in Ihren eigenen Worten, was eine Wachstumsdenkweise ist:

Beschreiben Sie in Ihren eigenen Worten, was eine starre Denkweise ist:

Merkmale der Wachstumsdenkweise:

Merkmale der starren Denkweise:

