

A silhouette of a child sitting on the grass, reading a book, against a sunset background. The child is on the left side of the frame, holding the book open. The background is a warm, orange-hued sky with soft clouds.

So wird Dein Kind ein Gerne- Lerner

statt eines
Lern-Vermeiders

Dr. Daniela Galashan

Inhaltsverzeichnis

Macht das Selbstbild Dein Kind zum Gerne-Lerner oder zum Lern-Vermeider?	3
Was ist das dynamische Selbstbild?	4
Wie bewertest Du Anstrengung?	5
Wie nimmst Du Fehler wahr?	5
Wie erlebst Du Bewertungssituationen?	5
Wie reagierst Du auf Leistungsbewertungen?	6
Lernst Du aus Fehlern?	7
Wie deckst Du auf, welches Selbstbild Du hast?	9
Fragebogen: Finde Dein Selbstbild heraus!	10
Auflösung	11
Welches Selbstbild hat Dein Kind?	12
Wie kannst Du die Denkweise des dynamischen Selbstbildes bei Deinem Kind anregen?	13
Was kannst Du tun, um aktiv zu werden?	14
Wichtige Fragen und Antworten	15
Motivationskärtchen zum Ausdrucken	17

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle textlichen Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Dr. Daniela Galashan. Bitte kontaktiere mich (info@LiebeUndHirn.de), falls Du die Inhalte dieses eBooks verwenden möchtest.

Du möchtest für Dein Kind die beste Mama-Version (oder Papa-Version) sein, die es gibt?

Und ärgerst Dich manchmal, weil Du anders reagiert hast, als Du es gerne würdest?

Keine Sorge, Du bist nicht Schuld!

Denn das liegt an der Funktionsweise Deines Gehirns und an psychologischen Mechanismen, die dafür sorgen, dass wir unter Stress wie "unter Autopilot" handeln.

Wenn Du gerne:

- gelassener werden würdest, um die Zeit mit Deinem Kind besser genießen zu können
- mehr über Dich selbst und Dein Kind lernen möchtest, um euch besser zu verstehen
- so mit Deinem Kind umgehen möchtest, dass Du ihm die Werte vermitteln kannst, die Dir wichtig sind
- konkrete Anregungen hättest, die Du nebenher im Alltag umsetzen kannst (falls Du keine Zeit hast selbst ganze Fachbücher und wissenschaftliche Artikel dazu zu lesen)...

Dann mache mein QUIZ und finde in **30 Sekunden** raus, ob die "Liebe und Hirn Familie" perfekt zu Dir passt!

Zum 30-Sekunden-QUIZ

Macht das Selbstbild Dein Kind zum Gerne-Lerner oder zum Lern-Vermeider?

ACHTUNG! Falls Du lieber zuhörst als zu lesen, dann höre Dir hier diesen Beitrag (ohne die Fragen und Antworten am Ende) als Audio an: [Zur Audiodatei](#)

Es gibt zwei Sichtweisen aufs Lernen und sie fühlen sich für uns Eltern ganz unterschiedlich an, je nachdem welche Sichtweise Dein Kind hat:

1.) Wie fühlst Du Dich, wenn Dein Kind sich selbst als Misserfolg ansieht? Wenn es versucht, Lernen möglichst zu vermeiden? Wenn es gar Angst hat vor Testsituationen, weil es denkt, dass die über seine Zukunft und über sein Leben bestimmen können?

2.) Stell Dir vor, Dein Kind hat Freude am Lernen. Es freut sich darüber, schwierige Herausforderungen anzugehen. Möchtest Du dabei zusehen, wie es daran stetig wächst? Und wie fühlst Du Dich dabei?

Durch die hier erklärte Strategie kann Dein Kind (und Du!) statt der ersten Denkweise (Lern-Vermeider) die zweite Denkweise (Gerne-Lerner) leben. Mit vielen positiven Effekten auf sein Leben und vielleicht hast Du gemerkt, dass es sich auch für Dich besser anfühlt mit der 2. Sichtweise? Weil Kinder damit selbstständiger, lernfreudiger und selbstbewusster durchs Leben gehen und ich nehme an, dass Du Dir das auch für Dein Kind wünschst. Oder?

Eine kurze Anekdote: durch Anwenden der zweiten Denkweise konnten Lehrer einer Problemschule in Los Angeles ihre Schüler auf vordere Plätze im nationalen Mathe-Ranking bringen. Und das, obwohl sie dabei als Konkurrenten die Schüler elitärer, auf Mathe spezialisierter Schulen hatten. Wenn das möglich ist, dann kannst auch Du damit Erfolge erzielen. Ich zeige Dir, wie das dabei angewandte Selbstbild auch Deinem Kind und Dir helfen kann, mehr zu erreichen als Du zunächst für möglich hältst.

Besagte Schule wird im Buch „Mindset“ von der US-amerikanischen Professorin Carol Dweck beschrieben (2012, S. 64). Die Lehrer dieser Schüler brachten den Kindern bei, ein dynamisches Selbstbild zu entwickeln. Dadurch wurden sie zu unerwarteten Leistungen motiviert.



Was ist das dynamische Selbstbild?

Es gibt zwei Ansichten über Fähigkeiten und die Intelligenz: entweder Du glaubst, sie sind für jeden Menschen festgelegt. Das ergibt ein sogenanntes statisches Selbstbild. Oder Du bist der Überzeugung, Fähigkeiten und die Intelligenz lassen sich entwickeln und steigern. Das wird als dynamisches, flexibles Selbstbild bezeichnet.

Carol Dweck erforscht diese beiden Arten von Selbstbildern und fand dabei auffallende Unterschiede zwischen Leuten mit statischem und dynamischem Selbstbild, mit bemerkenswerten Auswirkungen auf ihr Leben und ihr Verhalten. Denn jede dieser Sichtweisen zieht einige Konsequenzen nach sich.

Möchtest Du das dynamische Selbstbild bei Deinen Kindern fördern, dann kannst Du die 30 verschiedenen Motivations-Kärtchen nutzen, die die Kinder zu einem dynamischen Selbstbild anregen. Du findest sie ganz hinten im eBook.

Schauen wir uns an, auf welche verschiedenen Bereiche sich diese Sichtweisen auswirken, und wie sie das tun.

Wie bewertest Du Anstrengung?

Hast Du ein dynamisches Selbstbild, dann wirst Du Anstrengung als etwas Positives sehen. Du investierst Zeit und Energie, um besser zu werden und Dich zu entwickeln und freust Dich an den selbst geschaffenen Erfolgen.

Bist Du dagegen ein Vertreter des statischen Selbstbildes, dann bedeutet Anstrengung für Dich etwas Negatives. Du gehst davon aus, dass man entweder „von allein“ schlau genug ist, um etwas perfekt zu können, ohne sich anzustrengen. Oder dass man es eben nicht kann, diese Fähigkeit nicht besitzt und auch nie gut darin werden wird, so dass sich Anstrengung dafür nicht lohnt.

Wie nimmst Du Fehler wahr?

Mit einem dynamischen Selbstbild sind Fehler für Dich Hinweise, wie Du es besser machen kannst. Sie wirken als Hilfsmittel zum Wachsen.

Mit dem statischen Selbstbild kann jeder Fehler eine Bedrohung sein. Denn er kann offen legen, dass Du doch nicht so gut bist, wie Du dachtest. Dass du also nicht über diese Fähigkeit verfügst.

Wie erlebst Du Bewertungssituationen?

Als Vertreter des dynamischen Selbstbildes ist eine Bewertungssituation für Dich schlicht eine Situation, in der der aktuelle Stand einer Fähigkeit erhoben wird.

Hast Du ein statisches Selbstbild, dann sind Bewertungssituationen potenziell bedrohlich für Dich. Denn ein einziger schlechter Test reicht aus, um zu zeigen, dass Du in einem Bereich nicht gut bist. Gehörst Du laut Testergebnis nicht zu den Talentierten, dann kannst Du das nicht ändern, da sich Deiner Ansicht nach die Fähigkeit nicht trainieren lässt. Dadurch bist Du quasi zur Perfektion verdammt. Denn jeder Test hat die Macht, Dich und Deine Fähigkeiten zu bestimmen und Dich abzuwerten. Und das Ergebnis definiert Dich für den Rest Deines Lebens, da die Fähigkeit entweder bei Dir vorhanden ist oder eben nicht.

Wie reagierst Du auf Leistungsbewertungen?

Verfügst Du über ein dynamisches Selbstbild, dann wirst Du Dich bei positiven Testergebnissen freuen und darin bestätigt sehen, dass Du auf dem richtigen Weg bist. Bei negativen Ergebnissen bist Du zwar vielleicht auch geknickt, hast aber die Möglichkeit, daraus etwas zu lernen. Du kannst Dir einen Plan machen und ihn verfolgen, um Dich in den noch fehlenden Bereichen zu verbessern.

Mit statischem Selbstbild ist die Gefahr gegeben, dass Du Dich bei positiv ausgefallenen Testergebnissen für etwas Besseres hältst und überheblich wirst anderen gegenüber. Damit wurde Dir ja etwas attestiert, über das andere nicht in diesem Maß verfügen. Bei negativ ausgefallenen Bewertungen dagegen siehst Du Dich selbst als Misserfolg. Was könntest Du tun, um vor Dir selbst oder anderen doch gut da zu stehen? Oft wird in diesem Fall zu Strategien gegriffen wie dem „Kleinreden“ des Fehlers, es werden Ausreden gefunden für die schlechten Ergebnisse (der Lehrer, äußere Bedingungen...). Oder es wird gar beim nächsten Test betrogen, um den Selbstwert zu erhalten. Eine weitere Strategie ist das „Nichts-Tun“ (oder wenig tun) vor der nächsten Prüfung. Wenn man ein Talent sowieso nicht hat, warum dann Zeit darauf verschwenden? Außerdem kann man sich dann auf die Ausrede stützen, dass man ja viel besser abgeschnitten hätte, wenn man etwas dafür getan hätte.

Lernst Du aus Fehlern?

In einer Studie durften sich College-Studenten nach einem schlechten Testergebnis die Ergebnisse anderer Studenten anschauen. Diejenigen mit statischem Selbstbild wählten hauptsächlich die schlechtesten Tests aus, um sich selbst besser zu fühlen. Dagegen suchten sich die Studenten mit dynamischem Selbstbild die besten Tests aus, um etwas daraus zu lernen. Welche Strategie wird Erfolg versprechender sein? Aus Kritik zu lernen oder hilfreiches kritisches Feedback abzulehnen?

Die unterschiedlichen inneren Überzeugungen machen den einen sozusagen zum „Lerner“, den anderen dagegen zum „Nicht-Lerner“ oder sogar „Lern-Vermeider“.

Dein Kind wird also durch sein Selbstbild zum Gerne-Lerner oder zum Lern-Vermeider. Und Du hast Einfluss auf sein Selbstbild!

Selbstbild

STATISCH DYNAMISCH

Was denkst Du über:

Anstrengung

**UNNÖTIG, ZU
VERMEIDEN**

**LOHNENSWERT,
HILFT**

Fehler

BEDROHUNG

**HILFSMITTEL
ZUM WACHSEN**

Tests/Bewertungen

**PROGNOSE DER
FÄHIGKEITEN**

**AKTUELLER
FÄHIGKEITSSTAND**

Gutes Testergebnis

**ICH BIN BESSER
ALS ANDERE**

**DAS KANN ICH
SCHON GUT**

Schlechtes Testergebnis

**ES LAG NICHT AN
MIR, SONDERN
AN...**

**ZEIGT AN, WAS
ICH NOCH ÜBEN
MUSS**

<https://LiebeUndHirn.de/selbstbild>

Dr. Daniela Galashan

Wie deckst Du auf, welches Selbstbild Du hast?

Du kannst auch für unterschiedliche Bereiche ein statisches oder dynamisches Selbstbild haben. Wenn Du z.B. glaubst, dass Intelligenz trainierbar ist, man mathematische Fähigkeiten aber nicht lernen kann, sondern entweder eine Begabung dafür besitzt oder nicht.

Finde erstmal heraus, in welchen Bereichen Du welches Selbstbild hast. Setze für den „Bereich X“ die unterschiedlichen Bereiche ein, zu denen Dich Dein Selbstbild interessiert (z.B. Intelligenz, Mathe, logisches Denken, Sprachen, Schreiben, Lesen, Empathie/emotionale Intelligenz, Sport/bestimmte Sportarten, Musikalität/Spielen eines bestimmten Instrumentes, Gesang, Kunst/bestimmte künstlerische Fähigkeiten, Malen/Zeichnen, Handwerken, Handarbeiten...). Fallen Dir Bereiche ein, mit denen Du im Alltag häufig konfrontiert bist (oder über die Dir schwer fallen)?

Fragebogen: Finde Dein Selbstbild heraus!

Du kannst einfach die Fragen nacheinander für alle Bereiche durchgehen (also erst Frage 1 für alle Bereiche, dann Frage 2 für alle Bereiche usw.). Mache jeweils unten einen Strich hinter jeden Bereich, in dem die Frage so beantwortet ist, dass es einen Punkt gibt.

1.)Denke ich, dass man Bereich X mit etwas Einsatz trainieren und darin immer besser werden kann? Ein JA gibt einen Punkt .

2.)Glaube ich, dass man talentiert sein muss, um X zu können (über X zu verfügen)? Ein NEIN gibt einen Punkt.

3.)Bin ich der Meinung, dass jeder über ein bestimmtes Maß im Bereich X verfügt, das sich zwar verändern lässt, aber nur in geringem Maß? Ein NEIN gibt einen Punkt.

4.)Bin ich überzeugt, dass man durch konstantes Training im Bereich X sogar jemanden überholen könnte, der schon einiges davon ohne große Mühe konnte? Ein JA gibt einen Punkt.

5.)Nehme ich an, dass man X entweder kann (oder darüber verfügt) oder nicht und sich daran nicht viel ändern lässt? Ein NEIN gibt einen Punkt.

6.)Denke ich, dass man sich im Bereich X weiterentwickeln und verbessern kann, auch wenn es einem anfangs schwer fällt? Ein JA gibt einen Punkt.

Hier sind mögliche Bereiche:

- Intelligenz:
- Mathe:
- logisches Denken:
- Sprachen:
- Schreiben:
- Lesen:
- Empathie/emotionale Intelligenz:
- Sport/bestimmte Sportarten:
- Musikalität / Spielen eines bestimmten Instrumentes:

- Gesang
- Kunst/bestimmte künstlerische Fähigkeiten:
- Malen/Zeichnen:
- Handwerken:
- Handarbeiten:
- Vielleicht fallen Dir Bereiche ein, mit denen Du im Alltag häufig konfrontiert bist (oder über die Du Dich oft ärgerst, weil sie Dir schwer fallen)?

Auflösung

Eine Bejahung der Fragen 1, 4 und 6 steht für ein dynamisches Selbstbild. Eine Bejahung der Fragen 2, 3 und 5 weist dagegen auf ein statisches Selbstbild in diesem Bereich hin.

Die Anzahl der Striche zeigt Dir an, wo Du ein dynamisches Selbstbild hast (je mehr Striche, desto stärker das dynamische Selbstbild) und wo Du ein statisches Selbstbild hast (dort wo wenig Striche sind):

Zusätzlich kannst Du überlegen, wie Du Anstrengung, Fehler und Leistungstests bewertest, auch das gibt Hinweise auf Deine Überzeugungen.



Welches Selbstbild hat Dein Kind?

Mit Deinem Kind kannst Du im Gespräch abklopfen, was es von verschiedenen Fähigkeiten hält und was es über Talent, Anstrengung, Training oder Fehler denkt. Frage es (am besten für die verschiedenen Bereiche nacheinander oder an verschiedenen Tagen):

- Muss man ein Talent für einen bestimmten Bereich haben (Mathe, Deutsch, Sachkunde, Sport, Kunst, Musik, hier kann man Schulfächer und Hobbies nehmen...)?
- Oder denkst Du, man kann durch Übung immer besser darin werden?
- Sind Fehler gut oder schlecht? Und warum sind sie das?
- Ist es gut, wenn man sich in einem Bereich stark anstrengt und dann gute Erfolge erzielt? Oder sollte man sich gar nicht mehr anstrengen, wenn einem ein Bereich schwer fällt?
- Was denkst Du, was Tests über Dich aussagen? Sagt ein Test aus, wie Du an diesem Tag mit dieser Fähigkeit abschneidest oder sagt ein Test etwas darüber aus, ob Du in diesem Bereich generell gut oder schlecht bist?
- Was tust Du nach einem schlechten Test? Ist er für Dich ein Hinweis, dass das „nicht Dein Gebiet“ ist oder ein Hinweis darauf, dass Du mehr tun musst oder andere Lernstrategien anwenden musst?

Fördern wir in unseren Kindern ein dynamisches Selbstbild in vielen Bereichen, dann erweisen wir ihnen damit einen riesigen Dienst. Wir können damit sowohl ihr Leben erleichtern, als auch für sie die Weichen stellen zum Erfolg in diesen Bereichen. Wie Du das machst, erkläre ich nun.

Wie kannst Du die Denkweise des dynamischen Selbstbildes bei Deinem Kind anregen?

- Statt Deinem Kind zu sagen, dass es etwas eben nicht gut kann, sage ihm (und Dir!): „Du kannst es **NOCH** nicht“. Denn es lässt sich wahrscheinlich lernen.
- Statt es zu verurteilen, weil es etwas nicht geschafft hat, sage ihm, dass es es **FAST** geschafft hat. Mit etwas Übung wird es beim nächsten Mal etwas näher ans Ziel heran kommen, bis es irgendwann das Ziel erreicht.
- Betone Deinem Kind gegenüber, dass Fehler etwas Gutes sind, eine Gelegenheit zum Lernen. Und ein Hinweis darauf, wie wir es beim nächsten Mal besser machen können.
- Versuche, Dein Kind (und Dich selbst) nicht mit festgelegten Eigenschaften zu „etikettieren“ („Mathe-Ass, dafür in Sprachen eine Niete“, „Musiker, ohne Körperbeherrschung beim Sport“...).
- Lobe Dein Kind nicht für sein Talent/ seine Gabe in einem Bereich, sondern für die Anstrengung, die es eingesetzt hat, um ein Ergebnis zu erreichen.
- Ist Dein Kind in einem Bereich nicht so gut wie gewünscht, dann sucht gemeinsam nach Strategien, die helfen können, statt euch damit abzufinden, dass es „das eben nicht kann“. Für Dich selbst gilt das auch! Vielleicht ist eine andere Lernstrategie nötig, ein anderer Ansatz oder neuer Input von außen?
- Setze die Motivations-Kärtchen ein (ab Seite 17) und fördere damit das dynamische Selbstbild Deines Kindes. Vielleicht findet Dein Kind unter den 30 Kärtchen auf Anhieb eins, das es sich raussuchen möchte, weil es am Motivierendsten erscheint? Oder Du weißt, woran Dein Kind gerade fest hängt und suchst ihm ein passendes Kärtchen raus? Es ist hilfreich, das Kärtchen dann z.B. beim Hausaufgaben machen daneben liegen zu haben oder es vor dem Lernen oder Hausaufgaben machen einmal durchzulesen.

So wird Dein Kind ein „Gerne-Lerner“

Ich wünsche Dir, dass der Artikel Dich so inspiriert, wie mich die Theorie des Selbstbildes (growth mindset) inspiriert hat, als ich zum ersten Mal davon las. Seither habe ich mir viele Dinge selbst beigebracht, von denen ich früher dachte, ich hätte da kein Talent zu (unter anderem das Nähen, der LiebeUndHirn-Blog gehört auch dazu). Und ich freue mich, wenn ich bei meinen 3 Kindern Anzeichen des dynamischen Selbstbildes entdecken kann.

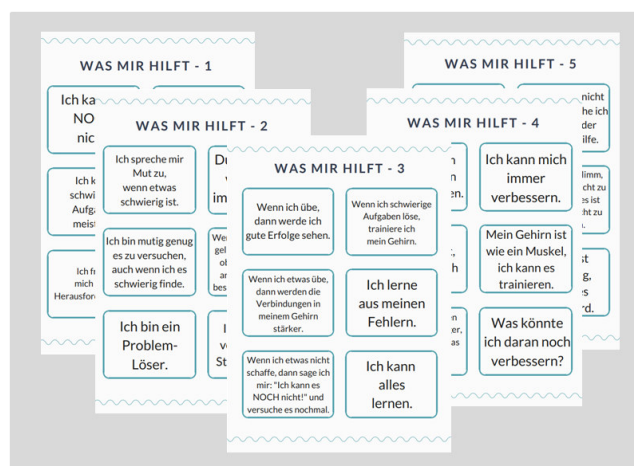
Vor allem wünsche ich Dir und Deiner Familie, dass diese Ansicht auch Deinen Kindern hilft, sich nie wieder als „Misserfolg“ zu sehen, sondern sich an ihren wachsenden Fähigkeiten in vielen Bereichen zu erfreuen! Dass sie zum Gerne-Lerner werden und es ihnen Spaß macht, sich selbst herauszufordern. Ich kann mir vorstellen, wie stolz Du Dich daran mit erfreuen wirst!

Was kannst Du tun, um aktiv zu werden?

Überlege Dir: Welchen Bereich wirst Du mit Deinem Kind (oder für Dich) als erstes angehen?

Suche Dir am besten einen Bereich aus, in dem das Kind ein statisches Selbstbild hat (und schon Misserfolge?) und überlege Dir, wie ihr ihn angehen könnt.

Drucke die Motivationskarten aus (siehe unten, Du findest sie ab Seite 17). Am besten auf etwas dickerem Papier und nutze sie immer dann, wenn sie euch helfen könnten.



Wichtige Fragen und Antworten

Einige liebe Menschen haben mir Rückmeldung zu dem Beitrag gegeben (vielen lieben Dank!). Darauf basierend füge ich noch Fragen und meine Antworten zu einigen wichtigen Aspekten an:

Frage: "Was ist mit Kindern, die Probleme in einzelnen Bereichen haben (ADHS, LRS...)?"

Bei solchen Kindern kann es unter Umständen länger dauern, bis sich Erfolge zeigen. Hilfreich für sie ist, zu lernen, sich nicht mit den anderen, sondern mit sich selbst zu vergleichen. Damit sie ihre eigenen (kleinen) Fortschritte auch wahrnehmen und würdigen können. Natürlich hat auch das weitere Umfeld einen großen Einfluss (Lehrer, andere Bezugspersonen...). Daher wäre es hilfreich, wenn das Kind auch von anderen Seiten Bestätigung im dynamischen Selbstbild erfährt (z.B. durch einen motivierenden Sportlehrer im Verein...).

Frage: "Ich bin skeptisch, ob sich die Probleme meines Kindes lösen lassen, wenn ich alles einfach "durch die rosarote Brille" betrachte?"

Es geht hier nicht einfach um eine "positive oder optimistische Einstellung", sondern um innere Überzeugungen, die wir haben. Ob wir es wollen oder nicht. Entweder in die eine oder andere Richtung (dynamisch, statisch). Diese Überzeugungen wirken sich unbewusst auf das eigene Denken und Handeln aus, ob wir das wollen oder nicht.

In Studien war es sogar möglich, durch die Art der Anleitung vor einer Aufgabe ein dynamisches Selbstbild für die Bearbeitung dieser Aufgabe hervorzurufen. Mit entsprechenden Auswirkungen auf das Verhalten bei Fehlern, das Durchhaltevermögen und das Ergebnis. Trotzdem kommt eine Änderung tief verwurzelter Überzeugungen nicht über Nacht. Und es kommt sicher auch auf das Temperament des Kindes an, ein eher skeptischer und kritischerer Typ nimmt das dynamische Selbstbild sicher schwieriger an als ein Kind mit einer offeneren Einstellung.

Frage: "Was ist, wenn ich selbst ein statisches Selbstbild habe? Kann ich meinen Kindern dann kein dynamisches Selbstbild beibringen?"

Kinder lernen viel durch Vorbilder. Allerdings wurden die meisten unserer Generation noch nicht mit dynamischem Selbstbild erzogen. Daher sind diese Überzeugungen des dynamischen Selbstbildes in uns vielleicht nicht so gut verankert, wie sie es sein könnten. Setz Dich nicht unter Druck, wenn Du den Eindruck hast, selbst ein statisches Selbstbild zu haben. Du brauchst Dich auch nicht schuldig fühlen, wenn Du mal das Talent Deines Kindes lobst oder etwas tust oder sagst, was eher zum statischen Selbstbild passt. Du kannst über die verschiedenen Selbstbilder auch ehrlich mit Deinen Kindern sprechen. Dabei kannst Du ihnen sagen, dass Du selbst es Dir auch immer wieder bewusst machen musst, dass Fehler eine Chance und kein Drama sind (falls das für Dich so ist). Dann könnt ihr euch gemeinsam in Richtung des dynamischen Selbstbildes entwickeln.

Frage: "Was mache ich, wenn ich das Gefühl habe, dass einzelne Tipps nicht gut passen für mein Kind oder mich?"

Hier geht es um Anregungen und Tipps. Auch wenn sie wissenschaftlich fundiert sind, ist nicht jede Theorie auf jeden Fall gleich gut anwendbar. Daher ist es wichtig, dass Du auf Dein Bauchgefühl hörst und die Elemente übernimmst, die für euch passen. Wenn etwas nach dem Ausprobieren nicht zu euch passt, dann geht zu einem anderen Tipp über.

Quellenangabe:

Das Buch, auf das ich mich hier beziehe: Dweck, C.S. (2012). Mindset. How you can fulfil your potential. London: Robinson.

Ich habe inzwischen auch die neuere Version (von 2017) und es gibt das Buch auch auf Deutsch unter dem Titel "Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt" (2017) aus dem PIPER Verlag.

Hier auch nochmal die Info: Wenn Du den Beitrag hören möchtest, dann klicke hier: [zur](#)

[Audiodatei](#)

WAS MIR HILFT - 1

Ich kann es
NOCH
nicht.

Ich probiere
etwas
Neues.

Ich kann
schwierige
Aufgaben
meistern.

Wenn ich es
nicht gleich schaffe,
probiere ich es
nochmal.

Ich freue
mich über
Herausforderungen.

Wenn ich mich
stärker anstrenge,
dann verbessere
ich mich.

WAS MIR HILFT - 2

Ich spreche mir
Mut zu,
wenn etwas
schwierig ist.

Durch Übung
werde ich
immer besser.

Ich bin mutig genug
es zu versuchen,
auch wenn ich es
schwierig finde.

Wenn mir etwas nicht
gelingt, überlege ich,
ob ich es mit einer
anderen Strategie
besser schaffen kann.

Ich bin ein
Problem-
Löser.

Ich probiere
verschiedene
Strategien aus.

WAS MIR HILFT - 3

Wenn ich übe,
dann werde ich
gute Erfolge sehen.

Wenn ich schwierige
Aufgaben löse,
trainiere ich
mein Gehirn.

Wenn ich etwas übe,
dann werden die
Verbindungen in
meinem Gehirn
stärker.

Ich lerne
aus meinen
Fehlern.

Wenn ich etwas nicht
schaffe, dann sage ich
mir: "Ich kann es
NOCH nicht!" und
versuche es nochmal.

Ich kann
alles
lernen.

WAS MIR HILFT - 4

Fehler helfen
mir, zu lernen
und zu wachsen.

Ich kann mich
immer
verbessern.

Wenn es
schwierig ist,
macht es mich
stärker.

Mein Gehirn ist
wie ein Muskel,
ich kann es
trainieren.

Manche Aufgaben
dauern etwas länger,
aber ich schaffe das
und es macht
mich schlauer!

Was könnte
ich daran noch
verbessern?

WAS MIR HILFT - 5

Wenn ich mich ein bisschen anstrenge, dann kann ich viel erreichen.

Wenn etwas nicht klappt, versuche ich es anders oder suche mir Hilfe.

Ich kann Vieles schaffen, weil ich mich anstrenge und an mich glaube.

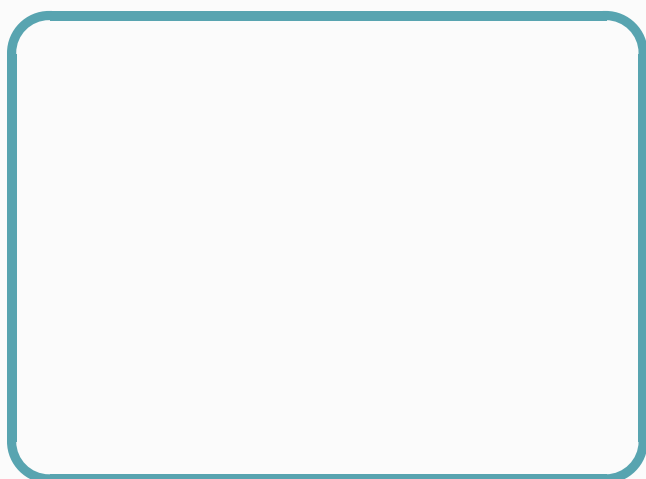
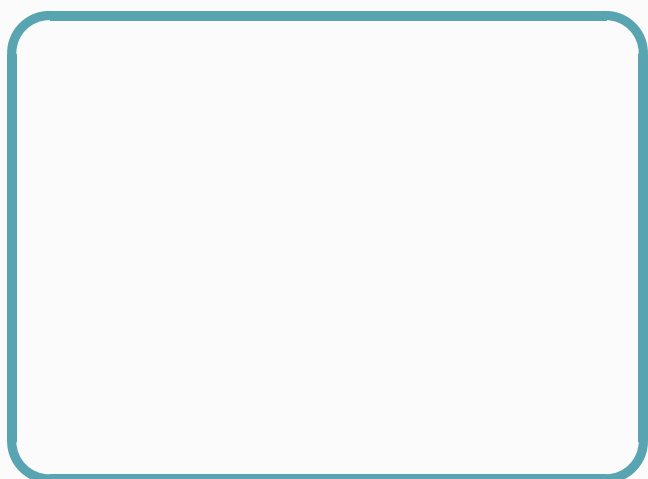
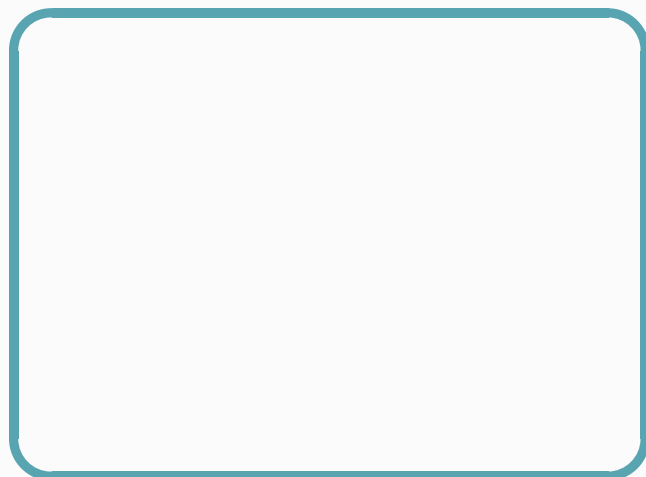
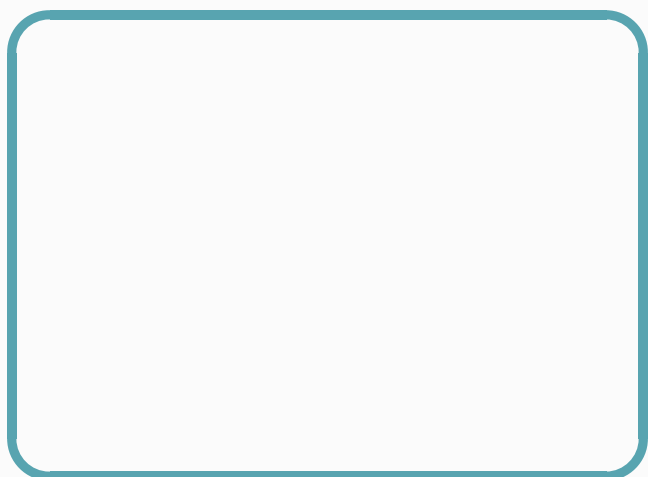
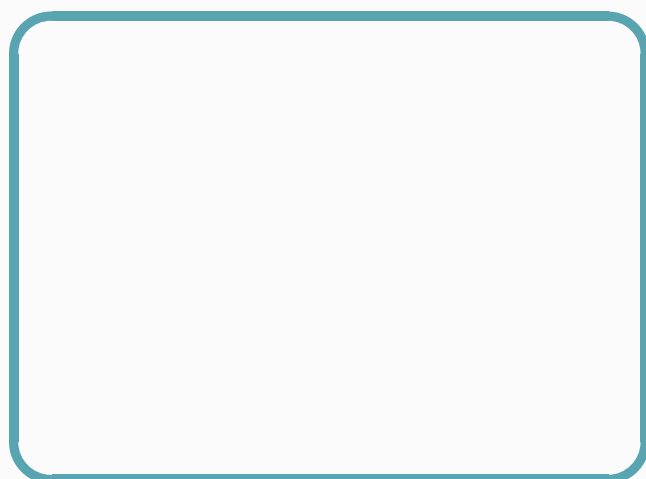
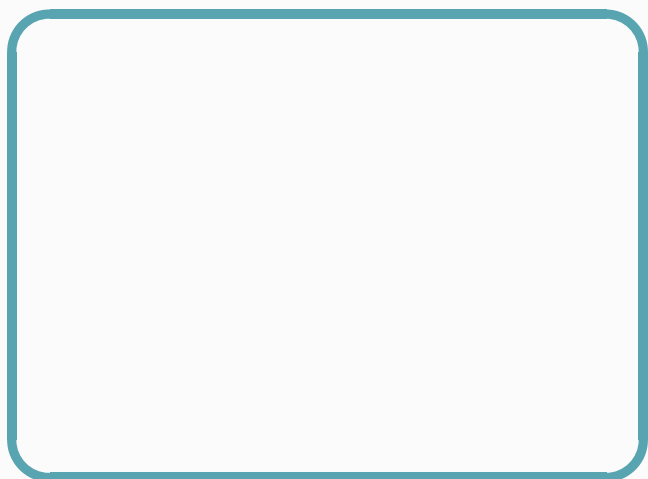
Es ist nicht schlimm, etwas NOCH nicht zu können, aber es ist schlimm, es nicht zu versuchen.

Ich halte durch, auch wenn es schwierig ist.

Vieles ist schwierig, bevor es leicht wird.



WAS MIR HILFT



Über mich Dr. Daniela Galashan



Ich bin Daniela, Mutter von 3 Kindern, Diplom- Psychologin und promovierte Neurowissenschaftlerin.

Unter <https://LiebeUndHirn.de> schreibe ich darüber, wie Du Dich und Dein Kind stärken kannst. Mit Liebe und Hirn, also psychologisch und neurowissenschaftlich fundiert.

Falls Dir am Herzen liegt Dein Kind umfassend zu stärken, damit es selbstbewusst und eigenständig durchs Leben gehen kann, dann bist Du bei mir genau richtig!

In meinem Newsletter erhältst Du regelmäßig (üblicherweise wöchentlich) neue Anregungen. Du erhältst den Newsletter noch nicht?

Dann trage Dich hier kostenfrei ein:

[Zum Newsletter anmelden](#)

Alles Liebe!

Daniela

