

Mindset Vergleichstabelle

Hier siehst du Charaktereigenschaften der jeweiligen Person und die Denkweise im Vergleich.

Fix-Mindset	Growth Mindset
Haben Angst vor Unbekanntem und meiden es	Sehen Herausforderungen als Chancen. Suchen das Unbekannte
Fürchten sich vor Fehlern und bleiben in ihrer Komfortzone	„Freuen“ sich über Fehler, damit kommen sie ihrem Ziel näher und lernen
Leistungsorientiert	Wachstumsorientiert
Geben schnell auf	Zeigen Durchhaltevermögen und arbeiten an ihren Schwächen
Urteilen über andere	Reflektieren sich selbst und überlegen genau, was sie sagen
Brauchen Anerkennung von anderen	Sind selbstständig und hören auf sich selbst. Das eigene Lob zählt am Meisten
Sind eifersüchtig und können andere nicht gewinnen sehen	Lassen sich von Erfolgen andere inspirieren
Sehen viel Arbeit und fühlen sich überfordert	Machen sich einen Plan und gehen mit Etappenzielen vor

Das waren nur ein paar Beispiele, aber ich denke du weißt was ich meine.
Welches Mindset davon hast du? Warum? <- Beantworte dir diese Fragen ehrlich.

Sicherlich hast du den Begriff „Affirmation“ schonmal gehört.

Falls nicht: Es ist eine bejahende und positive Aussage über etwas, dass man erreichen will.

Beispiel: Ich werde mit jedem Tag Selbstbewusster.

Ich werde mein Abitur bestehen.

Ich lebe mit meiner Traumfrau zusammen in meinem Traumhaus.

Achtung! Kennst du „das Gesetz der Anziehung“? Es bedeutet, dass alles was wir denken, wir auch anziehen. Wenn du beispielsweise zum Einkaufen fährst kannst du dir denken: *Ich bekomme einen guten Parkplatz direkt am Eingang.* Wichtig ist, dass du diese Affirmation mit allen Sinnen spürst, daran glaubst und es eine **positive Aussage** ist. Dann tritt es ein. Deine Affirmation muss zudem **realistisch** und **wahr** sein. Denn nur positiv denken, beispielsweise *mir geht es gut und ich bin glücklich*, obwohl dass nicht der Fall ist, bringt dich nicht voran. In diesem Beispiel wirst du nur unglücklicher und bekommst Selbstzweifel.

Genau mitsolchen Affirmation habe auch ich begonnen, meine Denkweise und meine innere Einstellung zu schulen. Affirmationen kann man bei allem und immer anwenden.

In meiner Morgenroutine betrachte ich mich jeden Tag im Spiegel und visualisiere meine Ziele. Ich sage zu mir selbst solche Affirmationen. Danach starte ich voller Motivation in meinen Tag.

“Sehe dich selbst gewinnen, dann gewinnst du“