



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Erfolg – Eine Frage des "Winning Mindset"!?

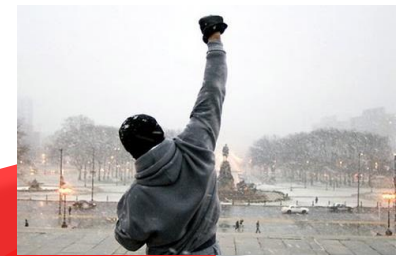
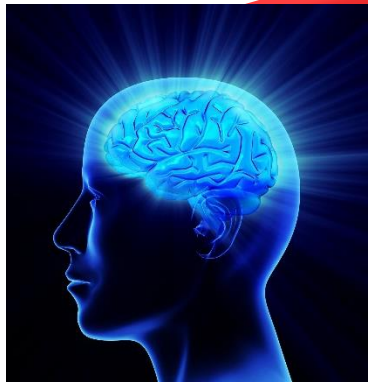
Mark Wolf

Leiter Trainerbildung Schweiz





«Lernziel»



Talente...



...oder „Arbeitstiere“?



Aufgabe

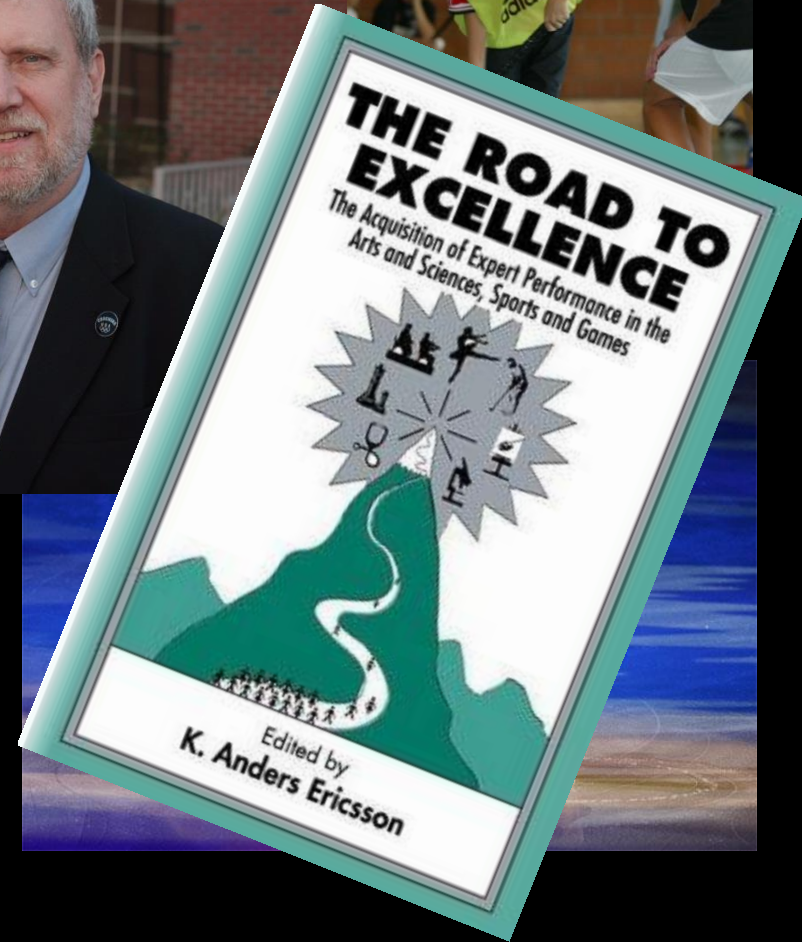
Schreibe deine Adresse
...mit der „falschen“ Hand!

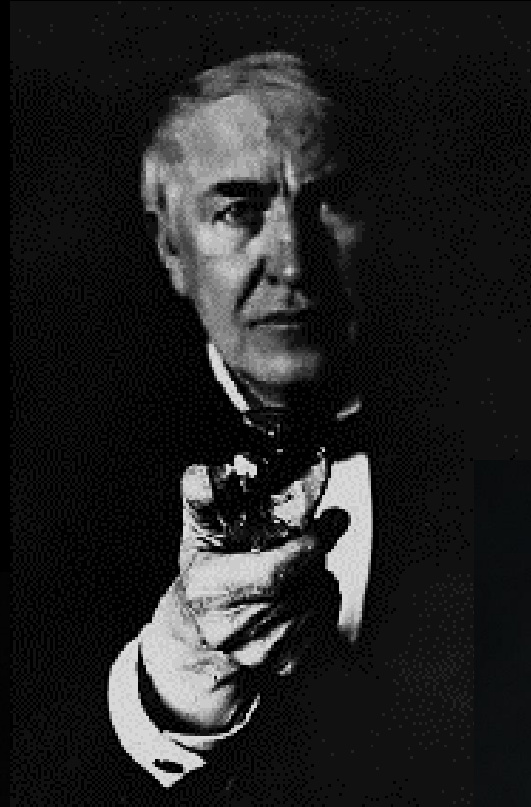
Stefan Sasse
Klemsenstr. 6
72070
Tübingen

Perfektion...

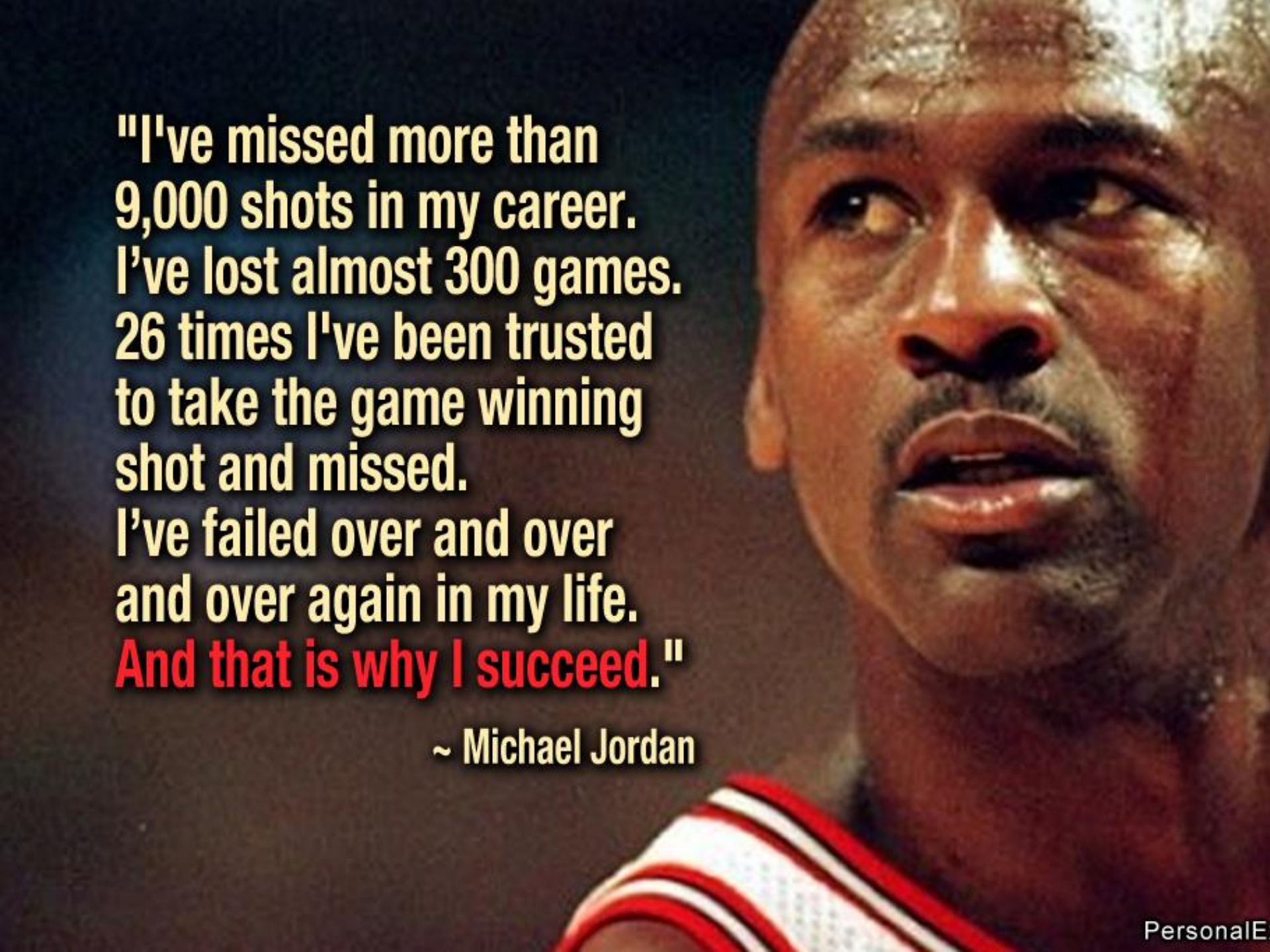


Es braucht:
10 Jahre
10 '000 Stunden





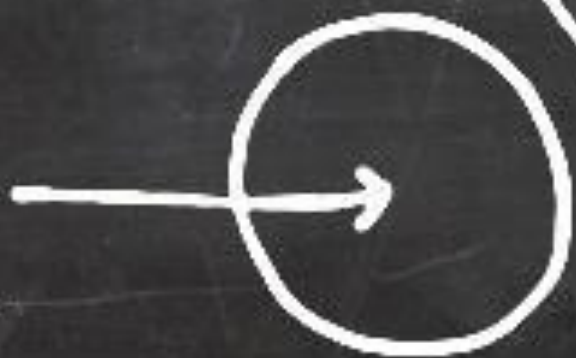
[Trailer](#)

A close-up, high-angle shot of Michael Jordan's face, looking upwards and to the left. He is wearing a white Chicago Bulls jersey with red and black stripes on the collar. His skin is glistening with sweat, and his expression is one of intense focus and determination. The background is dark and out of focus.

**"I've missed more than
9,000 shots in my career.
I've lost almost 300 games.
26 times I've been trusted
to take the game winning
shot and missed.
I've failed over and over
and over again in my life.
And that is why I succeed."**

~ Michael Jordan

Your
Comfort
Zone



Where the
magic happens

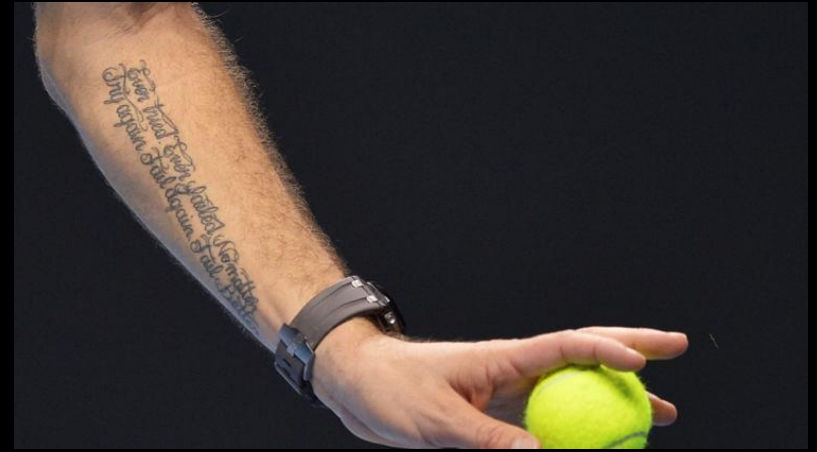
Wenn Fehler leben kosten...

For him it was just one by one, how do you make this last operation go better than the last one?

Science is a series of dead-end alleys.

It's not a eureka moment, is not an act of genius, it required sticking to this problem for a couple of decades.





**«Ever tried. Ever failed. No matter.
Try again. Fail again. Fail better.»**

(Samuel Beckett)



*«Immer versucht. Immer gescheitert.
Egal. Versuch es wieder. Scheitere
wieder. Scheitere besser.»*

*„Der Weg zur Spitzenleistung ist steil,
zermürend und beschwerlich,
man wird straucheln und stürzen!
Er ist aussergewöhnlich lang,
und wenn man den Gipfel erreichen will,
dann muss man sich
mindestens 10'000 Stunden quälen.“*

Malcolm Gladwell, Autor: Überflieger



Was haben diese aussergewöhnlichen
Personen, Genies, Überflieger...
gemeinsam?



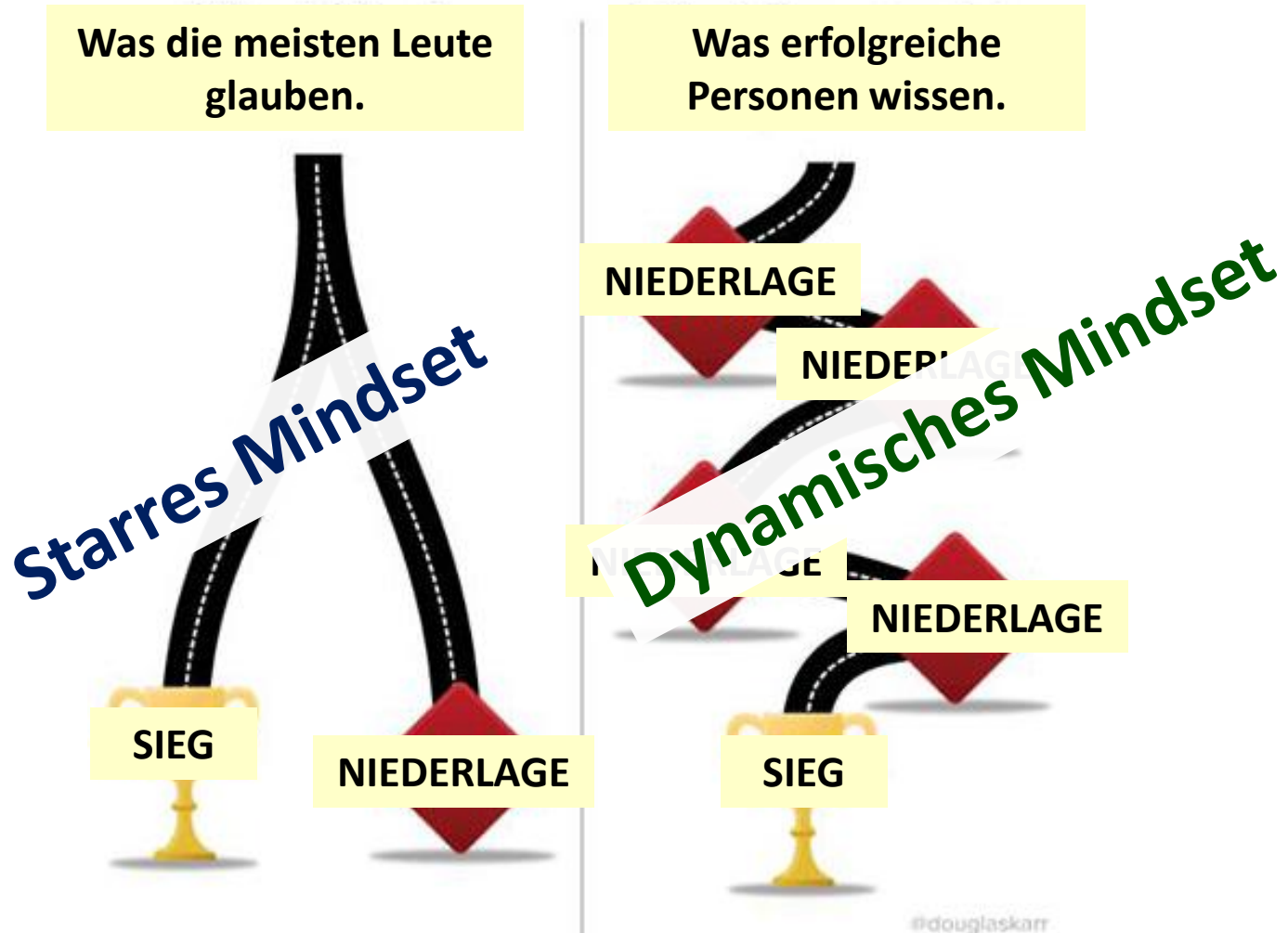
→ Ihre Einstellung – ihr Mindset!

«Mindset» steht für Einstellungen, Überzeugungen, Denkmuster und Haltungen, die bestimmen, wie eine Person Situationen einschätzt und auf sie reagiert.

(J+S-Broschüre: Lernklima, S. 8)



Erfolg ist eine Frage des „Mindset“



Starres vs. dynamisches Mindset



Starres Mindset

Meinung, Fähigkeiten/Intelligenz
sei genetisch bedingt.
→ Klassischer Talentmythos



Flexibles Mindset

Meinung, Fähigkeiten/Intelligenz
könne durch Anstrengung verändert
werden.



Mindset

Aktuelle Forschung zeigt, dass Personen mit einem dynamischen Mindset grössere Lernfortschritte machen. Durch entsprechendes Coachverhalten kann dies gefördert werden.





Experiment 1 (330 5./6. Klässler)

Aufgaben:

- 8 einfache
- 4 sehr schwierige

Statisches Mindset:

Gaben bei den schwierigen Aufgaben sehr schnell auf. „*Wahrscheinlich bin ich nicht genug schlau dafür.*“ „*Bei solchen Sachen bin ich nie gut.*“...

→ Dies trotz vorheriger Erfolgsmomente. Kaum hatten sie Schwierigkeiten verloren das Vertrauen in ihre Fähigkeiten

$\frac{2}{3}$ der Schüler gaben eine Verschlechterung der Strategie (völlig ineffektiv!)

→ die meisten Schüler gaben auf!

Flexibles Mindset:

Gaben niemandem die Schuld, sie sahen die Gründe für den Misserfolg.

Mehrheit behielten ihre Strategie bei, 2/3 sogar noch bessere

Schüler mit einem statischen Selbstbild haben mehr Angst vor Misserfolgen!



Experiment 2 (1998, 400 4. Klässler + mehrere Re-Tests)

Einfache Aufgaben

Lob bei Rückgabe der Ergebnisse:
„Du musst dafür sehr klug sein!“

Lob bei Rückgabe der Ergebnisse:
„Du musst wirklich hart gearbeitet haben“

Neue Aufgaben: Einfache oder Schwierige

$\frac{2}{3}$ haben „Einfache“ gewählt.
*Etikett „Intelligent“ nicht mit einem
Misserfolg aufs Spiel setzen.*

90%
... gewählt.
... Erfolg, sie wollten
... hart sie arbeiten.

**Werden Kinder für die Intelligenz gelobt,
„schadet“ das der Motivation & Leistung!**

Scheitern
nicht

Hielten viel länger durch, verloren
das Selbstvertrauen nicht.

Aufgaben der 1. Runde

20% hatten schlechtere Resultate
als zu Beginn...

30% hatten bessere Resultate als
zu Beginn...



Komplimente und ihre Auswirkung

„Du hast sehr schnell gelernt! Du bist so intelligent!“

Wenn ich nicht schnell lerne, bin ich nicht intelligent!

„Schau dir mal diese Bild an! Wenn das nicht der nächste Picasso ist!“

Ich sollte besser nicht mehr malen, sonst stellen sie irgendwann fest, dass ich nicht so gut bin wie Picasso.

„Du bist so schlau! Du hast eine Sechs bekommen, ohne dafür lernen zu müssen!“

Ich lerne besser nicht mehr, sonst halten sie mich nicht für schlau...

**Wir sollten immer den Einsatz und nicht das Talent loben.
Dadurch können wir Herausforderungen nicht als Bedrohung,
sondern als Chance zum Lernen wahrnehmen!**

Bollettieri lobt die Anstrengung, niemals das Talent.

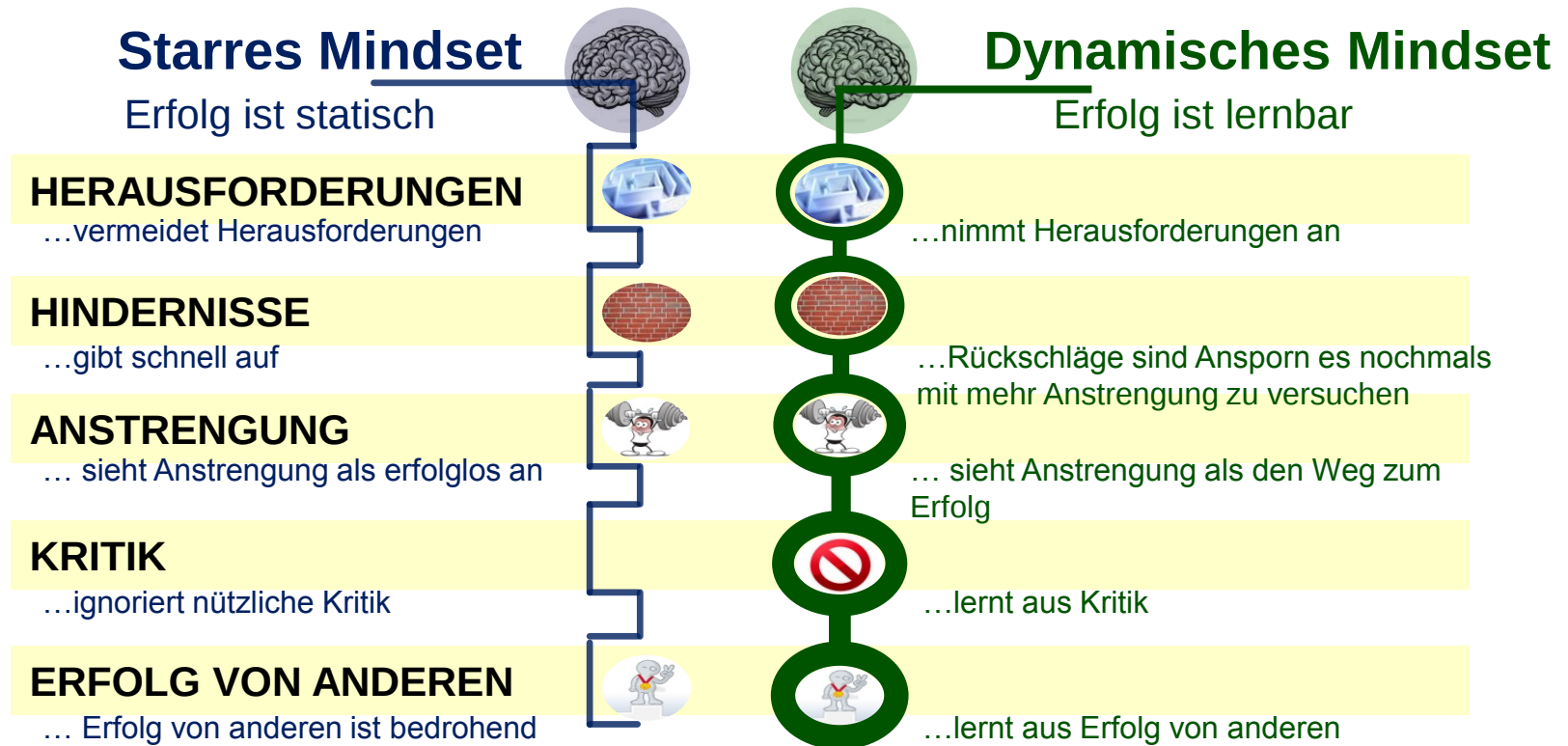


Bei jeder Gelegenheit lobt er die Wirkung des Übens,
er predigt die enorme Bedeutung harter Arbeit!

„Jede Bemühung der man sich mit Leidenschaft widmet, führt zu einem erfolgreichen Ausgang, ungeachtet der Resultate. Denn es geht nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern um den Einsatz, den man dabei leistet. Eine Zukunft sagt man am besten dadurch voraus, dass man sie erzeugt – deshalb glauben wir, dass wie die besten Trainingsmethoden haben, um jedem Sportler zu helfen, seine Träume und Ziele zu verwirklichen und letztlich im Sport und Leben seine Fähigkeiten optimal zu entwickeln.“



Starres vs Dynamisches Mindset



- Folglich erreichen sie **weit weniger als ihr eigentliches Potential**
- haben die Vorstellung, dass vieles **vorbestimmt** und wenig beeinflussbar ist

- Folglich kommen sie **nahe an ihr Potential heran**
- haben die Vorstellung, dass vieles im Leben **selbst beeinflusst** werden kann



Kleiner Mindsettest

	Stimme stark zu	Stimme zu	Lehne ab	Lehne stark ab		
1. Sportler sind mit einem bestimmten Ausmass an Talent ausgestattet und da kann man nicht viel machen, um deren Erfolg zu verändern.	☐	☐	☐	☐	—	—
2. Wenn man hart arbeitet, kann man in seiner Sportart gut werden.	☐	☐	☐	☐	—	—
3. Gewisse Personen können spielen, andere nicht.	☐	☐	☐	☐	—	—
4. Man hat gewisse genetische Voraussetzungen in die Wiege gelegt bekommen. Das ist leistungsbestimmend und daran kann man nichts ändern.	☐	☐	☐	☐	—	—
5. Entweder man ist für eine Sportart talentiert oder man ist es nicht.	☐	☐	☐	☐	—	—
6. Punktwerte und Resultate repräsentieren die gegenwärtige Leistung von Personen und sind weniger eine Voraussage von zukünftigen Leistungen.	☐	☐	☐	☐	—	—
7. Wenn ich viel Energie in eine Sache investieren muss, dann bedeutet dies, dass ich nicht sehr gut darin sein kann.	☐	☐	☐	☐	—	—
8. Anstrengung führt in der Regel zu Erfolg.	☐	☐	☐	☐	—	—
9. Man kann sagen, ob aus einem Sportler etwas wird, sobald man ihn das erste Mal in seiner Sportart gesehen hat.	☐	☐	☐	☐	—	—
					—	—
					—	—



Auswertung Mindsettest

Auswertung

Total = 0 kein definiertes Mindset

Total > 0 dynamisches Mindset

Total < 0 starres Mindset

Kleiner Mindsettest						
Nach Carol Dweck, www.Mindsetonline.com						
	Stimme stark zu	Stimme zu	Lehne ab	Lehne stark ab	+Punkte	- Punkte
1. Sportler sind mit einem bestimmten Ausmass an Talent ausgestattet und da kann man nicht viel machen, um deren Erfolg zu verändern.	-2	-1	+1	+2	—	—
2. Wenn man hart arbeitet, kann man in seiner Sportart gut werden.	+2	+1	-2	-1	—	—
3. Gewisse Personen können spielen, andere nicht.	-2	-1	+1	+2	—	—
4. Man hat gewisse genetische Voraussetzungen in die Wiege gelegt bekommen. Das ist leistungsbestimmend und daran kann man nichts ändern.	-2	-1	+1	+2	—	—
5. Entweder man ist für eine Sportart talentiert oder man ist es nicht.	-2	-1	+1	+2	—	—
6. Punktwerte und Resultate repräsentieren die gegenwärtige Leistung von Personen und sind weniger eine Voraussage von zukünftigen Leistungen.	+2	+1	-2	-1	—	—
7. Wenn ich viel Energie in eine Sache investieren muss, dann bedeutet dies, dass ich nicht sehr gut darin sein kann.	-2	-1	+1	+2	—	—
8. Anstrengung führt in der Regel zu Erfolg.	+2	+1	-2	-1	—	—
9. Man kann sagen, ob aus einem Sportler etwas wird, sobald man ihn das erste Mal in seiner Sportart gesehen hat.	-2	-1	+1	+2	—	—
					Total +Punkte —	Total -Punkte —
Gesamttotal					—	



MINDSET

“What a wonderfully elegant idea, beautifully and usefully explicated... It is a great book”
– Ned Hallowell, best selling Author

What is it? How Mindset Affects Success **Test Your Mindset** Change Your Mindset About The Author Forum The Book

Links

- New York Magazine cover story: How Not to Talk to your Kids
- Wall Street Journal: The Praise a Child Should Never Hear
- Good Morning America: Why Praise Can Be Bad for Kids
- Education World Interview with Carol Dweck
- Read about Carol Dweck in Malcolm Gladwell's "The Talent Myth."
- NPR's Tech Nation, Dr. Moira Gunn interviews Carol Dweck

Test Your Mindset

Please show how much you agree or disagree with each statement by clicking the number that corresponds to your opinion.

1 You have a certain amount of intelligence, and you can't really do much to change it.

Strongly Agree Agree Mostly Agree Mostly Disagree Disagree Strongly Disagree

2 Your intelligence is something about you that you can't change very much.

Strongly Agree Agree Mostly Agree Mostly Disagree Disagree Strongly Disagree

3 No matter who you are, you can significantly change your intelligence level.

Strongly Agree Agree Mostly Agree Mostly Disagree Disagree Strongly Disagree

4 To be honest, you can't really change how intelligent you are.

Strongly Agree Agree Mostly Agree Mostly Disagree Disagree Strongly Disagree

1 of 4



Buy the Book



4 Schritte um Mindset zu verändern

Carol Dweck beschreibt 4 Schritte auf dem Weg, das eigene Mindset zu verändern:

Lerne, deine innere Stimme des starren Mindsets zu hören

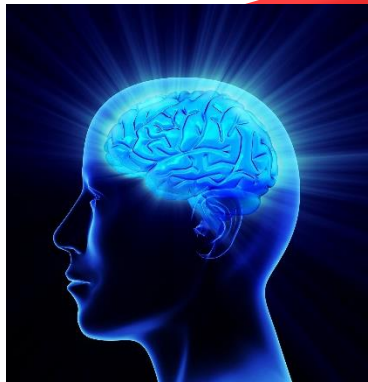
Erkenne, dass du wählen kannst, wie du die Ereignisse interpretierst

Antworte deiner starren Mindset-Stimme mit der flexiblen Mindset-Stimme

Schliesse mit einer flexiblen Mindset-Handlung an, indem du die Herausforderung offen annimmst



«Lernziel»



....and now go and change the World!





Weiterführende Literatur

Bücher:

Dweck, Carol. (2012): *Mindset – How we can learn to fulfill our Potential.* Ballantine Books

Dweck, Carol. (2009): *Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt.* Piper

Coyle, Daniel. (2009): *Die Talentlüge – Warum wir (fast) alles erreichen können.* Bastei Lübbe

Gladwell, Malcolm. (2009): *Überflieger – Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht.* Campus Verlag

Podcasts:

Malcolm Gladwell: **Outliers**

<https://www.youtube.com/watch?v=WBob67xwuGk>

Carol Dweck: **Developing a growth Mindset**

<https://www.youtube.com/watch?v=hiiEeMN7vbQ>