



## Growth-Mindset entwickeln

*Wir kämpfen hier gegen Windmühlenflügel, und die nötige Anerkennung bleibt uns auch verwehrt. Im Unterricht wird es immer schwieriger. Eltern und Medien sind keine Unterstützung, sondern torpedieren noch zusätzlich unsere Arbeit. Die Lage ist hoffnungslos.*

Stopp! Wenn Sie als Lehrkraft in eine solche gedankliche Abwärtsspirale geraten sind, wird es Zeit, den Reset-Knopf zu drücken. Eine neue Grundeinstellung muss her, eine neue produktive Anpackmentalität. Zu diesem Zweck sollte man die langfristigen Entwicklungsziele, wie sie beispielsweise im Schulprogramm oder in anderen Konzeptpapieren ausformuliert wurden, um realistische Zwischenziele ergänzen und konkrete Schritte planen, um allmählich dorthin zu gelangen. Auch wenn die ursprünglichen Entwicklungsziele weiter in die Ferne gerückt sind, lohnt es sich, den nächsten kleinen Schritt zu gehen, um eine neue Etappe auf dem Weg einzuläuten.

Ein optimistisches Growth-Mindset basiert auf Vertrauen in das eigene Können: „Ich denk', ich kann's.“ Wer realistische Etappenziele setzt und durch deren Erreichung nachhaltige Selbstwirksamkeitserfahrungen macht, gewinnt neue Zuversicht, stellt sich eher neuen Herausforderungen und ist ausdauernder als andere Menschen. Es lohnt sich, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bewusst zu steigern und auch den Schüler\*innen zu vermitteln, wie sie Optimismus und neue Tatkraft erlangen können.

- Bestandsaufnahme: Belastungen im Schulalltag
- Prioritäten setzen, realistische Zwischenziele formulieren
- Selbstwirksamkeitserfahrungen ins Zentrum rücken
- Stützstrategien zur Selbstmotivierung
- Strategien im Umgang mit alltäglichen und besonderen Belastungen