



# MODUL 7

## REFLEXION VERTIEFUNGSAUFGABE - STÄRKEN/SCHWÄCHEN

Mache dir deine Stärken und Schwächen bewusst und erkenne deinen Lernfortschritt.

## AKTION VERTIEFUNGSAUFGABE - ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Übe dich darin, Stellung zu beziehen.





## REFLEXION

### 1. KENNE DEINE STÄRKE

Schreibe mindestens 10 deiner positiven Eigenschaften auf:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

überlege, mit wem du über deine positiven Eigenschaften sprechen kannst.



## 1. KENNE DEINE SCHWÄCHEN

Schreibe deine Schwächen auf.

Erprobe die folgende Formulierung:  
Schwäche + „und das ist okay“

Zum Beispiel:  
Sage dir: „Manchmal bin ich faul und das ist okay.“

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



### 3. ERKENNE DEINE LERNFORTSCHRITTE - SEI DEIN EIGENER MASSSTAB

Wer sich (zu viel) mit anderen vergleicht, wird meist nicht glücklich. Besser ist es, sich mit sich selbst zu vergleichen. **Mache dir deine Lernfähigkeit bewusst!**

Schaust du mit dieser Brille auf deine Lebensgeschichte, wirst du an viele Dinge denken, die du bereits erreicht und gelernt hast. Du hast zum Beispiel Laufen und vermutlich auch Autofahren gelernt. **ABSATZ** Wenn du weißt, dass du dich stets weiterentwickelst, hast du eine Wachstumsorientierung (Englisch: Growth-Mindset).

Diese wurde sehr gut von der Psychologin Carol Dweck erforscht und beschrieben. Sie konnte nachweisen, dass ein Growth-Mindset im Gegensatz zu einem Fixed Mindset („Ich bin wie ich bin, und daran kann ich nichts ändern.“) viele positive Effekte hervorbringt.

Dweck hat herausgefunden, dass sich Menschen mit einer wachstumsorientierten Einstellung mit Anstrengung und Fortschritt wohlfühlen und Herausforderungen genießen. Sie neigen eher dazu, sich mit talentierten Menschen zu umgeben und sind bessere Chefs und Angestellte. Darüber hinaus sind sie glücklicher und gesünder und führen eher zufriedenstellende Beziehungen.

#### WACHSTUMS-CHALLENGE

- Schreibe dir 100 Dinge auf, bei denen du einen Fortschritt/ ein lernen in deinem Leben feststellen kannst. Zum Beispiel: Fähigkeiten, Lernschritte, Erfolge, Veränderungen usw.
- Vertraue auf deine Lernfähigkeit. Schaue positiv auf deine Biografie. „Ich habe schon vieles erreicht. Deshalb werde ich genug Fähigkeiten haben, um auch die nächste Herausforderung zu meistern.“