

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

haben Sie schon einmal davon geträumt, etwas Großes zu erreichen, aber gezögert, den ersten Schritt zu wagen? Vielleicht hatten Sie Zweifel an Ihren Fähigkeiten oder das Gefühl, dass Ihre Ziele unerreichbar sind. Oft ist es unsere Denkweise, die darüber entscheidet, ob wir in Träumen verharren oder ins Handeln kommen.

Im heutigen Newsletter möchte ich Ihnen die Unterschiede zwischen einem Fixed Mindset und einem Growth Mindset aufzeigen und Methoden vorstellen, wie Sie Ihre Träume in realistische Pläne verwandeln können.

Fixed Mindset vs. Growth Mindset: Was ist das?

Die Begriffe Fixed Mindset (statische Denkweise) und Growth Mindset (wachstumsorientierte Denkweise) wurden von der Psychologin Carol Dweck geprägt. Sie beschreiben, wie unterschiedlich Menschen über ihre Fähigkeiten und ihr Potenzial denken:

- **Fixed Mindset:** Menschen mit einer statischen Denkweise glauben, dass ihre Fähigkeiten und Talente angeboren und unveränderlich sind. Sie vermeiden oft Herausforderungen, aus Angst zu scheitern oder ihre Grenzen offenzulegen. Ein typischer Gedanke ist: „Ich bin einfach nicht gut darin.“
- **Growth Mindset:** Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise sind überzeugt, dass sie durch Anstrengung, Lernen und Ausdauer besser werden können. Für sie sind Herausforderungen eine Chance zur Weiterentwicklung. Ihr Motto: „Ich kann das noch lernen.“

Der Unterschied zwischen diesen Denkweisen ist entscheidend. Ein Growth Mindset eröffnet Ihnen die Möglichkeit, Träume zu verfolgen und aktiv daran zu arbeiten, während ein Fixed Mindset oft zum Stillstand führt.

Wie Sie Ihre Denkweise verändern können

Der Übergang von einem Fixed Mindset zu einem Growth Mindset erfordert Zeit und bewusste Reflexion. Hier sind einige Strategien, die Ihnen dabei helfen können:

1. **Erkennen Sie Ihre inneren Überzeugungen:** Achten Sie darauf, welche Gedanken auftauchen, wenn Sie vor einer Herausforderung stehen. Glauben Sie, dass Sie es nicht schaffen, oder sind Sie bereit, es zu versuchen? Schreiben Sie diese Gedanken auf und hinterfragen Sie sie kritisch.
2. **Feiern Sie den Prozess, nicht nur das Ergebnis:** Erfolg ist nicht das Ziel, sondern der Weg. Loben Sie sich selbst für Ihre Bemühungen, auch wenn das Ergebnis nicht perfekt ist. Jede Anstrengung bringt Sie einen Schritt weiter.
3. **Betrachten Sie Fehler als Lernchancen:** Statt Misserfolge als Scheitern zu sehen, betrachten Sie sie als wertvolle Erfahrung. Fragen Sie sich: „Was kann ich daraus lernen?“
4. **Umgeben Sie sich mit wachstumsorientierten Menschen:** Der Einfluss Ihres Umfelds ist nicht zu unterschätzen. Menschen mit einem Growth Mindset können Sie inspirieren und motivieren, selbst an Ihrer Entwicklung zu arbeiten.

Vom Träumen zum Handeln: Realistische Pläne erstellen

Ein Growth Mindset allein reicht nicht aus – Sie benötigen auch konkrete Schritte, um Ihre Träume zu verwirklichen. Hier sind einige Methoden, die Ihnen helfen können:

- **Visualisieren Sie Ihr Ziel:** Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, Ihr Ziel erreicht zu haben. Visualisieren Sie so detailliert wie möglich. Das stärkt Ihre Motivation und hilft Ihnen, die ersten Schritte zu planen.
- **Setzen Sie SMART-Ziele:** Zerlegen Sie Ihren Traum in spezifische, messbare, attraktive, realistische und terminierte Schritte. Zum Beispiel: „Ich möchte in den nächsten drei Monaten jede Woche ein Kapitel meines Buches schreiben.“
- **Schaffen Sie Gewohnheiten:** Kleine tägliche oder wöchentliche Routinen können große Veränderungen bewirken. Setzen Sie sich feste Zeiten, um an Ihrem Traum zu arbeiten.
- **Bleiben Sie flexibel:** Ein Plan ist wichtig, aber er sollte anpassungsfähig sein. Seien Sie bereit, Ihren Kurs zu ändern, wenn Sie merken, dass es nötig ist.

Inspiration aus der Praxis

Viele Erfolgsgeschichten beginnen mit einem Growth Mindset. Denken Sie an Elon Musk, der sich nicht von Rückschlägen bei SpaceX oder Tesla entmutigen ließ. Oder an Serena Williams, die durch hartes Training und eine positive Einstellung zu einer der besten Tennisspielerinnen der Welt wurde. Beide haben nicht nur groß geträumt, sondern auch konsequent gehandelt – und dabei immer an ihre Fähigkeit zur Weiterentwicklung geglaubt.

Abschließende Gedanken

Die Denkweise, mit der wir an unsere Ziele herangehen, kann den Unterschied zwischen Stillstand und Fortschritt ausmachen. Ein Growth Mindset ermöglicht es Ihnen,

Hindernisse als Chancen zu sehen und kontinuierlich an sich zu arbeiten. Kombinieren Sie diese Einstellung mit einem klaren Plan, und Sie können Ihre Träume Wirklichkeit werden lassen.

Machen Sie heute den ersten Schritt: Fragen Sie sich, welche Denkweise Sie bisher zurückgehalten hat und welche konkreten Schritte Sie morgen angehen können. Der Weg vom Träumen zum Handeln beginnt mit einem einzigen Gedanken – und dieser kann alles verändern.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zu Ihren Zielen!

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Interessantes aus meinen Blog



Mindstorming: Der Schlüssel zu kreativer Exzellenz

Entdecken Sie diese einzigartige Technik für kreative Problemlösungen und tiefes Denken. So entwickeln Sie innovative Ideen und steigern Ihre Kreativität.

[WEITERLESEN](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Vorschau auf die nächsten Events



Wecke Deine innere Kraft!

Mittwoch - **22.01.2024** um **19:00 Uhr**

Wie Sie zielgerichtete Voraussetzungen für profitables Wachstum schaffen, Ihr gesamtes Potential entfalten und Ihre Ziele einfach schneller erreichen.

JETZT ANMELDEN

Webinar in Kooperation mit onlineuniversity24.com



Wachstums-Booster für Unternehmer

Mittwoch - **05.02.2024** um **10:00 Uhr**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!.

MEHR ERFAHREN

Exklusives **GRATIS** Seminar für mittelständische Unternehmer

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)
[Abonnement verwalten](#)
[Impressum](#)
[Datenschutzerklärung](#)