# http://mindsetmax.com/wp-content/uploads/growth_mindset_mindsetmax.pngC:\Users\Els\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\GOEDE.JPG

# Stappen om van fixed mindset naar een growth mindset te gaan

1. Richt je op het proces dat je doormaakt en niet alleen op de resultaten die je behaalt.
2. Besef dat het niet alleen gaat om wie de beste is, maar dat het om de inspanning gaat.
3. De groei die je doormaakt is essentieel! Als het resultaat een keer slechter is, denk terug aan hoe goed het de vorige keer was gegaan. Hiervan heb je geleerd! Vergelijk jezelf dus niet teveel met anderen.
4. Geef jezelf mogelijkheden om nieuwe dingen te leren waardoor je blijft ontwikkelen. Kijk niet telkens terug naar hoe het is gegaan.
5. Besef dat fouten maken normaal is en je er alleen maar van leert. Bekijk het positief!

Susan Hendriks
Els van Lanen

Mindset

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Growth en fixed mindset** |   |

*Er zijn verschillende soorten mindset van hoe iemand
kan denken. Zo heb je een growth en fixed mindset.*

De Amerikaanse psycholoog Dweck (2006) heeft onderzoek gedaan naar het verschil in de fixed en growth mindset. De manier waarop je denkt heeft grote invloed op je motivatie en prestatie. Kenmerken bij de fixed mindset zijn dat mensen geen fouten willen maken en risico’s vermijden. Ook uitdagingen vermijden ze liever en wanneer er iets nieuws op hun pad komt doen ze dit voorzichtig. Ze hebben hierbij support en feedback nodig.
Wanneer mensen met een growth mindset fouten maken, willen ze hier graag op door ontwikkelen. Ze kunnen goed reflecteren op zichzelf en geven fouten makkelijker toe. Het heeft dus ook minder effect op het zelfvertrouwen van hen (Dweck, 2006

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. New York: Random House.

Wat voor mindset heb jij?
1. Hoe ga je om met uitdagingen?
A. Ik ga het liever uit de weg
B. Ik zie het als een kans! Meer A?
 Growth mindset
2. Hoe ga je om met belemmeringen?
A. Ik geef het snel op als het niet lukt Meer B?
B. Ik wil er voor gaan Fixed mindset

3. Hoe ga je om met inspanningen?
A. Ik doe het liever op een makkelijke manier
B. Ik doe graag moeite om beter te worden

4. Hoe ga je om met kritiek?
A. Ik doe er niks mee
B. Ik doe er iets mee en wil me graag verbeteren

5. Hoe ga je om met het succes van anderen?
A. Ik zie het als een hinder
B. Ik zie het als inspiratie