

Chance für Selbstermächtigung

„Growth Mindset“: Warum sich Anstrengung lohnt – und wie wir lernen, sie auszuhalten

VON KIRA VON DER BRELIE

Eigentlich wollte Katharina Asbury nur verschiedene Förderansätze für das Fach Mathematik untersuchen, die leistungsschwachen Kindern den Übergang zur weiterführenden Schule erleichtern sollten. Dann machte sie eine Entdeckung, mit der sie nicht gerechnet hatte.

Die Psychologin und ihr Kollege, die beide am Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN) forschen, bereiteten die angehenden Mathe-Lehrkräfte inhaltlich und psychologisch vor. Mit einer kurzen Übung – einer Mindset-Intervention – veränderten sie die Einstellung der Teilnehmenden.

„Mathematik-Lehrkräfte gehen schon im Studium viel stärker als andere Fachrichtungen davon aus, dass man für ihr Fach eine angeborene Begabung braucht“, sagt Asbury. „Wenn die Lehrkraft selbst nicht daran glaubt, dass Kinder lernen können oder dass sie pädagogische Handlungsmacht haben, ist das natürlich fatal.“

FÄHIGKEITEN KÖNNEN SICH ÄNDERN

Deswegen veränderten sie gezielt die Einstellung der Lehrkräfte hin zu einer wachstumsorientierten Haltung, also vom „Fixed Mindset“ hin zum „Growth Mindset“. Letzteres meint die Überzeugung, das eigene Können durch Anstrengung, kluge Lernstrategien und die richtige Anleitung zu steigern.

„Das Erstaunliche war, dass sich auch bei den Kindern Hinweise auf ein stabileres ‚Growth

Mindset‘ zeigten – obwohl nicht sie selbst ein direktes Mindset-Training erhalten hatten, sondern die angehenden Lehrkräfte“, sagt Asbury. „Wir vermuten, dass es sich dabei um Anstreckungseffekte handelte.“

Das war auch deshalb erstaunlich, weil die Kinder eine lange Kette von Misserfolgen hinter sich hatten. „Die hatten nicht nur objektiv schlechte Leistungen, sondern haben auch schon vier Jahre lang gehört, dass sie nicht gut genug sind“, sagt die Psychologin. „Wenn diese Kinder auf Lehrkräfte treffen, die nur an Talent, aber nicht an Übung glauben, geben sie einfach auf.“

Warum Lehrkräfte so denken, lässt sich zum Teil wissenschaftsgeschichtlich erklären. Denn lange dachte man, das Gehirn sei ein statisches Organ, das sich höchstens noch in der Jugend verändern kann. Leistung ist also in erster Linie eine Frage der Begabung, im Grunde: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. „Fixed Mindset“ würde man heute sagen.

STATISCHES DENKEN IM KOLLEGIUM

Obwohl Psychologen bereits 1949 entdeckten, dass sich das Gehirn durch Training und Erfahrung sehr wohl noch anpassen und verändern kann – die Neuroplastizität –, dauerte es mehr als 40 Jahre, bis dieses Wissen die Gesellschaft erreichte. Erst bildgebende Verfahren wie das MRT machten die Anpassungsfähigkeit des Gehirns sichtbar – und legten die Basis für die moderne Psychotherapie.

Selbst heute noch glauben 12



Foto: Pavel Danilyuk / Pexels

Prozent der Lehrkräfte, dass Fähigkeiten unveränderbar sind. Das zeigt das Deutsche Schulbarometer 2025. Lediglich 13 Prozent sind dagegen überzeugt, dass sie durch Anstrengung und Lernen entwickelt werden können.

Lange dachte man, das „Growth Mindset“ habe auch einen starken Effekt auf die Leistung. Anteil daran hatte auch deren Entdeckerin, die US-Psychologieprofessorin Carol Dweck, welche den Nutzen des Modells

übertrieb. Eine Metaanalyse von 2018 zeigt: Wachstumsdenken und Schulleistung hängen zwar zusammen, aber weit weniger als gedacht.

Schwieriger wird es, wenn die Lehrkraft davon ausgeht, dass alle Fähigkeit Begabung ist. „Wenn Lehrkräfte ein ‚Fixed Mindset‘ haben, hat das für die Kinder Konsequenzen auf Leistung, Motivation und Selbstkonzept“, sagt Asbury. „Man hört von Mädchen etwa immer noch, dass sie schlecht in Mathe seien,

weil sie weiblich sind – ein klassisches ‚Fixed Mindset‘.“

WIE SICH EINE HALTUNG VERÄNDERN LÄSST

Das „Growth Mindset“ habe wiederum die größten Effekte beim Umgang mit Misserfolg. „Menschen mit ‚Growth Mindset‘ geben bei Schwierigkeiten weniger schnell auf, versuchen eher andere Strategien einzusetzen, sind offener für Feedback und motivierter.“ Wünschens-

werte Fähigkeiten für wohl jeden Menschen. Aber wie entwickeln Kinder und Lehrkräfte dieses Mindset?

Die psychologische Übung, die Asbury und ihr Team mit den angehenden Lehrkräften durchführten, war simpel: Das Team erklärte, wie das Gehirn funktioniert und ließ die angehenden Lehrkräfte in ihrer eigenen Biografie kramen. „Sie sollten sich an eine Situation erinnern, in der eigene Anstrengung dabei geholfen hat, das Ziel zu erreichen“, sagt die Wissenschaftlerin. „Also eine Erinnerung, die dem ‚Fixed Mindset‘ entgegensteht.“ Eine Stunde habe das insgesamt gedauert.

Auch, wenn sich die Schülerinnen und Schüler die Haltung in dem Zwölf-Wochen-Kurs von den Lehrkräften abgeschaut haben, sei das nicht selbstverständlich. Um ein „Growth Mindset“ zu vermitteln, braucht es bestimmte, bewusste Setzungen – eine pädagogische Chance für Lehrkräfte. „Wie sprechen Lehrkräfte übers Scheitern? Sagen sie etwa: ‚Nicht jeder ist gut in Mathe‘, verknüpfen sie die Leistung mit einer unveränderlichen Eigenschaft“, sagt Asbury. „Besser wäre Wege aufzuzeigen, wie es das nächste Mal besser geht oder Strategien zu loben.“ Auch sei es schlichtweg wichtig zu wissen, dass wir scheitern, wenn wir lernen.

„Das ist ganz normal und gehört wie der schmerzende Muskel beim Sport zum Lernen dazu“, sagt die Psychologin. „Scheitern sagt nichts über die Leistungen in der Zukunft aus.“ Außerdem empfiehlt sie, dass man sich mehr mit sich selbst vergleichen solle statt mit anderen.

„Der individuelle Lernfortschritt

ist ein viel besserer Referenzrahmen, um die eigene Leistung und den Fortschritt zu bewerten.“

SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN

Auch für Lehrkräfte könnte das „Growth Mindset“ eine wichtige Ressource sein. Gerade weil vieles, was Schule so herausfordernd macht, sich der Kontrolle der Lehrkraft entzieht, wie heterogene Klassenzimmer oder Personalmangel. „Das ‚Growth Mindset‘ ist eine Chance für Selbstermächtigung“, sagt Asbury. „Es lenkt den Blick auf Dinge, die Lehrkräfte oder Kinder selbst verändern können.“ Das stärke das Selbstwirksamkeitserleben, das Wohlbefinden und habe auch Effekte auf das pädagogische Interesse der Lehrkraft.

Auch das Deutsche Schulbarometer hält fest, dass das „Growth Mindset“ insbesondere für die Lernforschung interessant sei. Denn Lehrkräfte, die eher ein „Growth Mindset“ aufweisen, würden dem Prozess des Lernens und den individuellen Entwicklungsmöglichkeiten von Schülerinnen und Schülern naturgemäß eine hohe Bedeutung beimessen. Ein „Growth Mindset“ der Lehrkräfte stärke das Selbstbild der Kinder und fördere einen Unterricht, der auf Feedback und eigenständiges Denken setze.

Asbury betont aber auch: „Das ‚Growth Mindset‘ ist kein Zauberspruch, sondern eine Haltung, die gute Lernbedingungen ergänzen kann. Es löst aber keine strukturellen Probleme. Motivation allein reicht nicht, Kinder brauchen gute Lernumgebungen, Beziehungssicherheit und Unterstützung.“

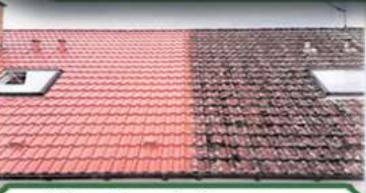
Ab Heute 5 Tage gültig sichern Sie sich jetzt einen Termin!



Fassadensanierung

Wenn der alte Putz reißt oder bröckelt, sollte der Hausbesitzer nicht lange mit einer Sanierung warten. Risse und Löcher in der Fassade sind nicht nur unschön, sie können langfristig schwere Schäden zur Folge haben, weil der Außenputz das Mauerwerk nicht mehr ausreichend vor Feuchtigkeit und Umwelteinflüssen schützen kann. Aber keine Sorge, um dabei höhere Kosten zu vermeiden, lohnt es sich einen Experten von uns zu rufen und den Schaden langfristig zu beheben.

Dacharbeiten aller Art



Dachreinigung
Dachversiegelung



Dach färben



Dachbeschichtung

Pflasterreinigung- & Versiegelung



PROFI REINIGUNG

VORHER



NACHHER

Wir reinigen mit einer Spezialmaschine ohne chemische Zusätze, mit 80% Luft und nur 20% Wasser, jedoch ohne Spritzwasser! Anschließend erfolgt eine Behandlung mit unserem speziellen Algen- und Moosentferner, sowie einem Nano-Langzeitschutz.



VORHER



NACHHER

Wir reinigen, versiegeln und impregnieren Ihre Pflaster, und Betonbeläge. Somit garantieren wir einen 4-5 jährigen dauerhaften Schutz vor Unkraut, Moos, Algen, Gräsern und Flechten. Unsere Reinigungsmittel sind biologisch Abbaubar.



Teichreinigung/sanierung



Spezialverfugung

Wir arbeiten mit einer speziellen Kunststoffuge, die unkrautfrei aber jedoch wasserdurchlässig ist.



Garten- & Bauservice Braunschweig

Sonderaktion 30% RABATT

für Neukunden auf alle Dienstleistungen



Vor Ort SERVICE
Wir beraten Sie vor Ort

Schnell & Unverbindlich

Wir kommen wann Sie können?

Teichstr. 1 - 38116 Braunschweig
Tel.: 0163-7790545
Kostenlose Beratung bis zu 100km
Telefonisch erreichbar:
Mo. - Fr. 7.00 - 19.00 Uhr
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Unsere Leistungen:

- Pflasterreinigung
- Steinverfugen
- Dachreinigung
- Terrassenreinigung
- Treppenreinigung
- Holzreinigung
- Fassadenreinigung
- Mauerreinigung
- Dachrinnenreinigung
- Glasreinigung

- Fassadensanierung
- Dachsanierung
- Treppensanierung
- Mauersanierung
- Teichsanierung
- Parkettsanierung
- Terrassensanierung
- Dachbeschichtung
- Malerarbeiten aller Art

- Rollrasen Verlegung
- Heckenschnitt
- Baumschnitt
- Pflasterarbeiten
- Entrümpelung
- Gartengestaltung
- Abrissarbeiten
- Putzarbeiten
- Trockenbau

Verputz- & Malerarbeiten



VORHER



NACHHER

Wir arbeiten mit einer Nano/Lotus Farbe. Wir garantieren einen Langzeitschutz auf unsere Arbeiten.

Fliesen- & Pflasterverlegung



Wir pflastern: Einfahrten - Gehwege - Terrassen - Stellplätze, usw.

Die kleinen Kunstwerke im Pflasterbau bereiten Gästen und Passanten Freude. Pflasterarbeiten im Landschafts- & Straßenbau sind individuell und schaffen ein harmonisches Bild.



20424801_002426