

Alles ist schwer, bevor es leicht wird

Der Schulalltag ist für viele Schülerinnen und Schüler herausfordernd. Oftmals empfinden sie hohen Leistungsdruck. Manche Schülerinnen und Schüler reagieren mit Stresssymptomen, manche mit Gleichgültigkeit. Alle kennen Misserfolge. Die Art und Weise, wie wir sie interpretieren, ist dafür entscheidend, ob wir aus Fehlern lernen oder schnell die Motivation verlieren. Unser Denken bestimmt unser Verhalten.

Die vorliegende Unterrichtseinheit zum Thema „Growth Mindset“ soll dabei unterstützen, dass Schülerinnen und Schüler eine positive Selbstwirksamkeitsüberzeugung und damit Freude am Lernen entwickeln. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) möchte Kinder und Jugendliche auf diesem Weg befähigen, ein positives Selbstbild zu entwickeln, Druck und Stress entgegenzuwirken sowie Überforderung, Leistungs- und Prüfungsangst vorzubeugen. Dies alles trägt zu einer Verringerung psychischer Belastungen bei, was ein wesentliches Anliegen der gesetzlichen Unfallversicherungsträger darstellt. Die Materialien sind für etwa zwei Doppelstunden ausgelegt, enthalten aber Bestandteile, die über die reine Beschäftigung mit dem Thema im Unterricht hinaus „Nachwirkungen“ zeigen und im (Schul-)Alltag an die positiven Glaubenssätze anknüpfen oder daran erinnern. Im Grunde gibt es keine Beschränkung auf eine bestimmte Klassenstufe. Das Thema kann sowohl in Klasse 5 als auch in Klasse 10 behandelt werden, muss dann jedoch gegebenenfalls an die individuelle Lerngruppe angepasst werden. Es bietet sich an, „Growth Mindset“ im Kontext der Fächer zur Gesellschaftslehre zu behandeln, letztlich ist es jedoch von Lehrplänen unabhängig – und für jeden Aspekt innerhalb einer Schulbiografie von Bedeutung.

Das könnte Sie auch interessieren

Fertiges Material zu Stresskompetenz und Arbeitsorganisation für die Sek I finden Sie unter: <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/stresskompetenz-arbeitsorganisation/>
Auch einzelne Bausteine unserer Unterrichtsmaterialien zu sozialer Kompetenz für die Primarstufe sind im Kontext von Growth Mindset interessant:
<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/>

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Growth Mindset, Januar 2024

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

Chefredaktion: Andreas Baader, (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

Redaktion: Stefanie Richter, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Dr. Annette Nolze, Langen



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Anmerkungen
<p>Verlauf/Erarbeitung (20 min)</p> <p>Konkretisierung: Bezug zu sich selbst herstellen</p>	<p>Anschließend bietet es sich an zu diskutieren, wie das Leitbild eines Growth Mindsets im eigenen Schulalltag erlebt wird. Sinnvoll ist es, die Diskussion lösungsorientiert zu führen, indem der Fokus auf das gelenkt wird, was sich im eigenen Schulkontext ändern könnte. Dazu finden sich die Schülerinnen und Schüler in Zweiergruppen zusammen und reflektieren: Wie erlebt ihr es in eurem Schulalltag? Inwiefern wird ein Growth Mindset gefördert?</p> <p>Diskussion im Plenum: Was müsste sich innerhalb der Schule verändern, damit Schülerinnen und Schüler stärker ein Growth Mindset entwickeln können?</p> <p>Die wichtigsten Erkenntnisse werden auf einem Poster oder Flipchart festgehalten. Dieses kann entweder sichtbar im Klassenraum platziert oder zur nächsten Stunde wieder aufgehängt werden.</p> <p>Fazit: Es ist klar – theoretisch kann ich alles erreichen. Es braucht allerdings ein gewisses Talent und die nötigen körperlichen (und leider auch oft auch sozioökonomischen!) Voraussetzungen. Aber auch unter den günstigsten Voraussetzungen wird ohne Motivation, Ehrgeiz und Übung selbst aus dem größten Talent kein Profisportler und keine Konzertpianistin. Ein Growth Mindset ist dementsprechend ein wichtiges Hilfsmittel, um die eigenen Ziele zu erreichen.</p>	<p>Lerntandems</p> <p>Plenum (10 bis 15 min)</p> <p>Flipchart/Poster</p>		
<p>Sicherung (15 min)</p>	<p>Um Denkmuster verändern zu können, ist es erst einmal wichtig, zu verstehen, zu welchen Denkmustern man selbst neigt (Selbstreflexion).</p> <p>Die Lehrkraft teilt zunächst das Arbeitsblatt 2 „Selbstreflexion“ aus. Die Fragen sollen möglichst spontan von den Schülerinnen und Schülern in Stillarbeit beantwortet werden.</p> <p>Diskussion: Wie ist es euch mit der Übung ergangen? Was sind eure Erkenntnisse?</p>	<p>Einzelstillarbeit</p> <p>Wichtigste Erkenntnisse im Plenum sammeln.</p>	<p>Arbeitsblatt 2 „Selbstreflexion“</p>	

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Anmerkungen
	<p>So, wie wir über uns denken, bestimmt mit darüber, ob wir mutig sind oder eher den Kopf in den Sand stecken.</p> <p>Um die gelernten Gedanken mit in den Alltag zu nehmen, schreiben die Kinder ein paar positive Glaubenssätze „Meine Powergedanken“ auf das Blatt „Growth Mindset to go“. Dazu können auch Paare gebildet werden, sodass die Jugendlichen über die gelernten Inhalte sprechen und gemeinsam Affirmationen („Powergedanken“) entwickeln. Es ist tatsächlich wichtig, dass diese geschrieben und auch laut ausgesprochen werden.</p> <p>Eventuell muss die Lehrkraft einige Beispiele vorgeben (siehe „Growth Mindset to go – Lösungsvorschlag“).</p>	<p>Whiteboard</p> <p>Einzelarbeit oder 2er-Teams</p>	<p>Kopiervorlage: „Growth Mindset to go“</p> <p>Lösungsvorschlag</p>	
<p>Ende (5 min)</p>	<p>Die Lehrkraft formuliert folgende Transferaufgabe: „Es kann immer mal sein, dass man in Situationen kommt, in denen ihr merkt, dass ihr zu einem Fixed Mindset neigt. Es ist schon mal viel wert, wenn man das selbst bemerkt. Wenn das passiert, dann reißt ihr einen der ‚Powergedanken‘ von eurem ‚Growth Mindset to go‘ -Zettel ab und versucht, die Gedanken in Richtung Growth Mindset zu lenken. In der nächsten Stunde besprechen wir wie es euch gelungen ist.“</p>			

Tabellarische Verlaufsplanung Thema der 2. Doppelstunde: **Wie komme ich zu einem Growth Mindset? Integrationshilfen für den Alltag** Geplante Zeit: Eine Doppelstunde

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Abspielmöglichkeit für Videoclips, Dokumentenkamera, Ausdrucken der Arbeitsblätter

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Anmerkungen
<p>Einstieg (10 min)</p> <p>Anknüpfen an vorherige Einheit, Einstieg ins Thema</p>	<p>Rückschau auf die letzte Stunde: Was haben die Schülerinnen und Schüler seitdem umgesetzt? Was waren die wichtigsten „Powergedanken“? Ist es den Schülerinnen und Schülern gelungen, diese Powergedanken im Alltag einzusetzen? Wenn ja, in welchen Situationen?</p> <p>Die Jugendlichen berichten, wie es ihnen mit dem Erlernten aus dem ersten Unterrichtsteil ergangen ist. Was ist gut geglückt? Was nicht so gut? Wo braucht es vielleicht noch Unterstützung?</p> <p>Ausblick auf die Ziele dieser Doppelstunde: Es geht darum, zu verstehen, WIE man sich selbst in Richtung Growth Mindset entwickeln kann (Selbstwirksamkeitsüberzeugung).</p>	<p>Diskussion und Reflexion im Plenum</p>		
<p>Aus Fehlern werden Helfer</p>	<p>Rekapitulation: Wir lernen, indem wir Neues ausprobieren. Dabei ist es selbstverständlich, dass nicht alles gleich zu Beginn reibungslos klappt, etwa wie beim „Hase und Jäger“-Spiel. Bei einer neuen Aufgabe haben wir häufig das Gefühl zu scheitern, denn uns unterlaufen Fehler oder wir sind ratlos und müssen um Hilfe bitten. Fehler gehören jedoch zum Lernen dazu. Es geht darum, aus den Fehlern zu lernen und „immer besser zu scheitern“. Fehler sind dabei wichtige Helfer. Sie zeigen uns, wo wir noch mehr üben können.</p> <p>Die Lehrkraft notiert das Wort „Fehler“ auf das Whiteboard und stellt die Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was verbindet ihr damit? • Wie hängen Fehler und die Entwicklung eines Growth Mindsets zusammen? <p>Eine positive Fehlerkultur ist die Voraussetzung dafür, dass ein Growth Mindset entstehen kann.</p> <p>Die Buchstaben des Wortes „Fehler“ können neu angeordnet werden, sodass das Wort „Helfer“ herauskommt. Dazu zeigt die Lehrkraft Schaubild 2.</p> <p>Diskussion: Warum sind Fehler auch oft (wenngleich nicht immer) Helfer? Was habt ihr in letzter Zeit für Fehler gemacht? Was konntet ihr daraus lernen?</p>	<p>Sammlung</p> <p>Diskussion im Plenum</p> <p>Plenum: Sammeln von Beispielen aus dem Alltag, bei denen Fehler und Hürden zu Helfern wurden</p>	<p>Schaubild 2 Fehler/Helfer</p>	<p>Hinweis für die Lehrkraft: Eine positive Fehlerkultur in der Schule hat sehr viel mit der eigenen Einstellung gegenüber Fehlern zu tun. Mehr dazu in den Hintergrundinformationen.</p>

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Anmerkungen
<p>Verlauf/Erarbeitung (20 min)</p> <p>Emotionales Erleben, Selbstreflexion zum Thema Veränderbarkeit des Mindsets</p> <p>Die Power des Wortes „noch“</p>	<p>Nur die wenigsten Sachen können wir von Beginn an richtig machen. Lernen beinhaltet, Fehler machen zu dürfen und etwas immer wieder zu üben, bis es gelingt. Wir können etwas also „NOCH“ nicht. Dies ist eine wichtige Grundannahme, um ein Growth Mindset entwickeln zu können. Im Wort „noch“ steckt eine große Power.</p> <p>Es macht emotional einen großen Unterschied, ob ich zu mir sage „Ich kann das nicht“ oder „Ich kann das noch nicht“.</p> <p>Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Schülerinnen und Schüler bilden Zweierteams, die Partner/Partnerinnen blicken sich an. Die Lehrkraft liest jeweils eine Frage von Arbeitsblatt 3 „Die Power des NOCH“ vor. Jeweils ein Partner/eine Partnerin aus den Tandems beantwortet die Frage laut mit „Kann ich“ oder „Kann ich NOCH nicht“, nach jeder Frage wird abgewechselt. <p>Vielleicht sorgt diese Arbeitsform für etwas Gekicher und Unruhe, aber es ist tatsächlich wichtig, dass die Antworten laut ausgesprochen werden.</p> <p>Anschließend reflektiert die Klasse im Plenum: „Was verändert sich emotional, wenn wir bei den Antworten das Wort NOCH einfügen?“ Hier kann der Wortspeicher „Gefühle“ genutzt werden (aufhängen).</p> <p>Es ist davon auszugehen, dass die Schüler und Schülerinnen anmerken, es fühle sich gut an, wenn sie das Wort „noch“ benutzen. Man bekomme das Gefühl, man könne selbst etwas bewirken („Selbstwirksamkeitsüberzeugung“). Das wiederum motiviert und macht Mut, ins aktive Handeln zu kommen.</p>	<p>Lerntandems</p> <p>Reflexion im Plenum</p>	<p>Arbeitsblatt 3 „Die Power des NOCH“</p> <p>Wortspeicher „Gefühle“</p>	<p>Für Lehrkräfte: Vergleiche Video Carol Dweck. „The Power of Yet“</p>  <p>https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=de (Englisch)</p>
<p>Verlauf/Erarbeitung (45 min)</p>	<p>Alles ist schwer, bevor es leicht wird. Anstrengung und Motivation sind zwar sehr wichtig für den Lernerfolg. Jedoch wäre es vermessen und ungerecht zu sagen, dass jedes Kind genau die gleichen Chancen hätte. Bestimmte Voraussetzungen und Rahmenbedingungen – wie beispielsweise ein unterstützendes Elternhaus oder auch körperliche oder geistige Voraussetzungen (z. B. die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können), können entweder das Lernen vereinfachen oder eben auch erschweren.</p>			

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Anmerkungen
	<p>Das Flipchart-Blatt kann als „Wall of Highlights“ im Klassenraum aufgehängt und fortlaufend ergänzt werden. Es bietet sich an, in größeren Abständen, zum Beispiel vor den Ferien oder Klassenleiterstunden, Highlights und Erfolge nochmals gezielt hervorzuheben – entweder mit Blick auf die Highlight-Wand oder auch einfach aus der Erinnerung.</p>			
<p>Sicherung/Ende (10 min) Ende (5 min)</p> <p>Reflexion, Transfer, Ausblick</p>	<p>Die Lehrkraft stellt zum Ende der Unterrichtseinheit noch einmal einen Bezug zum Anfang her.</p> <ul style="list-style-type: none"> • erinnert ihr euch noch daran, was der Unterschied zwischen einem „Growth und Fixed Mindset“ ist? • Wie kann man ein Mindset verändern? • Welche Rolle spielen dabei Glaubenssätze? <p>Um den Schülerinnen und Schülern den Transfer in den Alltag zu erleichtern und eine gewisse „Nachhaltigkeit“ der Inhalte zu erreichen, gestalten die Jugendlichen zur Erinnerung an das Gelernte ein kleines Heft mit positiven Affirmationen.</p> <p>Die Schüler und Schülerinnen kennen die darin aufgeführten Glaubenssätze bereits und können sie – wenn gewünscht – nach Belieben mit weiteren Bildern ergänzen oder das Heft farbig gestalten.</p> <p>Alternativen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positive Glaubenssätze für Handyhülle ausdrucken. • Lesezeichen gestalten. • Die Schülerinnen und Schüler legen eine gemeinsame Musik-Playlist an für verschiedene Emotionen oder zur Unterstützung eines guten Lernklimas (Konzentration, Stressabbau etc.). Das kann digital in einer App oder analog mit einer Liste (und QR-Codes zu den jeweiligen Videos) umgesetzt werden. • Zeichnung „Growth Mindset vs. Fixed Mindset“ wieder aufgreifen. 	<p>Reflexionsfragen</p> <p>Zusammentragen im Plenum</p>	<p>Kopiervorlage: Heft mit positiven Affirmationen</p> <p>Bastelanleitung unter: https://youtu.be/hbvGDgU_rhA?si=Jity5IE2NQDP4sqd</p> 	