

HVILKET MINDSET HAR DU?

- OG HVAD DET BETYDER FOR DIN MOTIVATION

Forsker i psykologi, Carol Dweck, har studeret, hvordan menneskers mindset har betydning for deres handlinger og tilgange til verden.

Dweck taler om to mindset:
Det faste mindset
og
Det udviklende mindset

Mennesker med **det faste mindset** tror på, at intelligens og personlighed er faste og ikke kan ændre sig.

Mennesker med **det udviklende mindset** tror på, at intelligens og personlighed kan udvikles gennem indsats og erfaring.

Hvordan dit mindset har betydning for din motivation

DET FASTE MINDSET

VS

DET UDVIKLENDE MINDSET

Hvis jeg skal øve mig, er jeg sikkert ikke god nok!

Her bliver talent betragtet som noget mennesker enten har eller ikke har. Derfor har de tendens til ikke at prøve nye ting eller at give op, da de ikke tror, at de kan forbedre sig at de kan forbedre sig gennem indsats. For dem kommer succes først, hvis de er tilfældige resultat.

Motivation til at lære noget nyt

Jo mere jeg øver mig, jo bedre bliver jeg!

Øvelse gør mester! Succes er lig med fremgang og forbedring gennem aktiv indsats. Derfor kaster de sig også over nye ting selvom de til at begynde med måske ikke ved, hvordan de skal gøre.

Der er ikke nogen, der må vide, at jeg ikke forstår det! Så tror de bare, at jeg ikke kan finde ud af det!

Der sættes lighedstegn mellem deres præstation og deres værd. Derfor er de bange for at virke dumme og inkompetente

Motivation, når der er noget, de ikke forstår

Det forstår jeg simpelthen ikke! Jeg må lige spørge om for at få det helt på plads.

Her bliver der taget ansvar for egen læring og der bliver fokuseret på mulighederne for at blive klogere og dygtigere.

Det emne ved jeg ikke noget om! Bare jeg ikke kommer til at se dum ud!

Motivation i forbindelse med at holde et oplæg for sit hold

Nå, det skal nok gå. Jeg må bare lige læse på det igen, så nailer jeg den.

Jeg havde jo ikke tid nok til at lave opgaven og underviseren er uretfærdig streng i sin bedømmelse!

Kritik bliver her personligt. De har sig mindst værd, hvis de oplever, at de bliver kritiseret.

Motivation, når de får en lavere karakter end forventet

Nå, pyt med det. Jeg skulle nok have været mere struktureret i min opgave. Det må jeg bare gøre bedre næste gang.

Her bliver kritik set som feedback og en mulighed for læring.

Du kan ændre dit mindset



Tænkt med et udviklende mindset:

Hvordan kan jeg bruge denne feedback til konstruktiv handling?

Hvis denne strategi ikke virker for mig, hvilken strategi kan jeg så bruge i stedet?

Hvad kan jeg gøre for at blive bedre?

Hvem kan hjælpe mig til at blive bedre?



Bliv opmærksom på dine overbevisninger om dig selv og stil spørgsmålstegn ved dem:

Er min konklusion sand?

Hvad taler for og i mod min konklusion?

KILDE:

Dweck, Carol S. (2006) "Du er hvad du tænker: Den nye mindsetteori om vejen til succes". 1. udgave, 1 oplag. Borgen