

Das kleingroße
Mindset E-Book für



GewinnerKinder



Der Startschuss für ein Growth Mindset, ein positives und dynamisches Selbstbild - für dein Kind und für dich.

GewinnerKinder.com
#mindsetistalles #ohneverlierer



Inhalt

Einleitung	2
Was ist ein Mindset?	3
Hier nun ein Beispiel	3
Wie „erbe“ ich mein Mindset von meinem Umfeld?	4
Das Mindset wirkt wie ein Filter	5
Fixed vs. Growth Mindset	5
Kann ich mein Mindset verändern?	7
Wie mache ich das?	7
1 Einen Unterschied machen	7
2 Große Träume haben	7
3 Dem eigenen Herzen folgen	8
4 „Du bist nicht, was du hast“	8
5 An sich selber glauben	9
6 Loslegen	9
7 Dranbleiben	9
8 Fleißig sein (das ist das Geheimnis...)	10
9 Das Lernen lieben	10
10 Achtsam sein	10
11 Dankbar sein	11
12 Aus Fehlern lernen	11
13 Positiv und zuversichtlich sein	12
Mindset-Übungen	13
Testimonials	29
Abschluss	30
Meine Notizen	31

Einleitung

Herzlich willkommen bei GewinnerKinder!

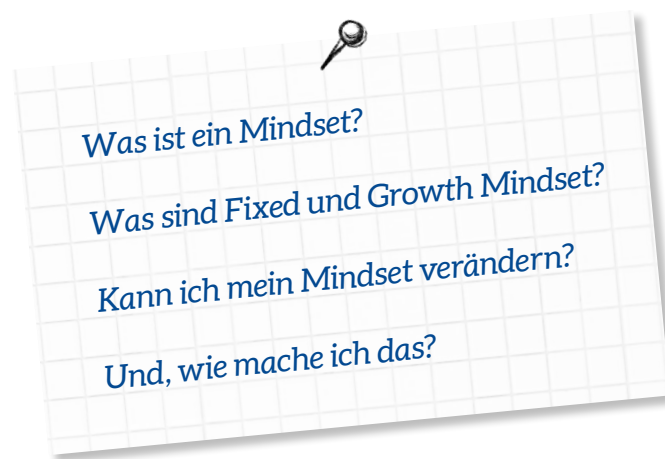
Wir sind Aika und Dirk und unsere Mission ist es, so vielen Kindern und Familien wie möglich mehr über die Macht des eigenen Mindset zu vermitteln!

Und euch dabei zu helfen, selber ein Mindset zu entwickeln, das immer FÜR euch und nicht gegen euch arbeitet.

Wir finden: die Welt braucht mehr Menschen, die glücklich, flexibel, unabhängig und nach eigenem Maßstab erfolgreich sind.

Und jede und jeder hat es verdient, ein solches „GewinnerKind“ zu sein - ein Gewinn für sich selbst UND andere.

In diesem E-Book möchten wir euch die Gelegenheit geben, in das Mindset-Thema rein zu schnuppern. Wir beantworten euch dazu zunächst die wichtigsten Fragen:



Dazu zeigen wir euch die 13 Geheimnisse zur Entwicklung eines Growth Mindset. Denn ein Growth Mindset hilft deinem Kind und dir, ein noch glücklicheres, flexibleres und erfolgreicher Leben zu führen. Dies wird seit fast 20 Jahren wissenschaftlich untersucht und bestätigt.

Anschließend bekommt ihr Übungen, Geschichten, Zitate, Ermutigungen und vieles mehr, mit dem ihr beginnen könnt, gezielt an eurem Mindset zu arbeiten.

Toll, dass ihr dabei seid!

Alles Liebe für euch,
Aika und Dirk



Was ist ein Mindset?

Dein Mindset ist die Summe deiner ganz persönlichen Werte, Glaubenssätze und Regeln. Jeder Mensch hat ein Mindset.

Die Entwicklung unseres Mindsets passiert zu wesentlichen Teilen in der Kindheit, der Zeit, in der wir als unbeschriebenes Blatt sozusagen beschrieben werden. Die Zeit, in der quasi unser Betriebssystem auf unserer Festplatte installiert wird. Experten nennen hier einen Zeitraum von den ersten drei bis sechs Lebensjahren. In der Zeit werden die wichtigsten Grundlagen gelegt.

Das Mindset entwickelt sich also stark geprägt durch die Eltern und das Umfeld. Später dann entwickelt es sich auch durch eigenen Erfahrungen und Eindrücke weiter.

Ein Mindset arbeitet vor dem Hintergrund unserer Werte, Glaubenssätze und Regeln wie ein Filter, der bestimmt, wie wir „das Leben“ und „die Welt“ und vor allem auch uns selbst und unsere eigenen Möglichkeiten darin wahrnehmen.

Daher spricht man im Zusammenhang mit dem Mindset auch oft vom Selbstbild.

Welche Erfahrungen als Werte, Glaubenssätze und Regeln auf unserer Festplatte installiert werden, hängt von der emotionalen Intensität sowie der Häufigkeit des Ereignisses ab. Ein einmaliges, aber sehr emotionales Ereignis hinterlässt genauso seine Spuren wie weniger emotionale, dafür aber häufige, regelmäßige Ereignisse. Dabei wollen wir immer Schmerz, Unwohlsein und Angst vermeiden und Freude, Wohlgefühl, Liebe und Anerkennung bekommen. So prägen sich sowohl negativ als auch positiv erlebte Situationen auf unsere Festplatte.

Wird eine solche Situation durch den in der Kindheit installierten Filter später immer wieder wiederholt, verstärkt und verfestigt sich dieses situative Mindset. Und entscheidet so auch noch Jahrzehnte später über unser Verhalten in vergleichbaren Situationen.

Hierbei ist noch wichtig, dass wir immer Bestätigung für unsere „Realität“ und auch dafür suchen, „wer“ wir sind.

Das heißt, sowohl positive als auch negative Werte, Glaubenssätze und Regeln suchen immer wieder Bestätigung.

Hier nun ein Beispiel

Als du klein warst, hat dich einmal der riesengroße, schwarze Hund des Nachbarn angesprungen und zu Fall gebracht. Du hast dir echt weh getan, als du da so auf den Bürgersteig geknallt bist. Und als das riesige Vieh dann mit weit aufgerissenem Maul sabbernd über dir stand, hattest du einfach nur schreckliche Angst! Deine Mutter schrie panisch im Hintergrund. Der Nachbar brüllte seinen Hund an und zerrte ihn grob und hektisch von dir weg. Du hast unglaublich doll geweint vor Schmerzen und Angst. Das Gebrüll und Geschrei der Erwachsenen hat die Sache für dich natürlich noch mehr aufgeheizt.

In Zukunft bist du dem Biest dann immer mit viel Abstand aus dem Weg gegangen. Dies war ein einzelnes, sehr emotionales Ereignis, das seine Spuren in deinem „Betriebssystem auf deiner Festplatte“ hinterlassen hat.

Selbst wenn es ein Wert in deiner Familie ist, dass Tiere Lebewesen sind, die selbstverständlich gut und freundlich behandelt werden; wenn ihr jedem kleinen Käfer oder Regenwurm über die Straße geholfen habt - die Szene mit dem schlimmen Nachbarshund kann trotz dieses Wertes einen Glaubenssatz bei Dir erzeugen oder verfestigen haben: „Hund = Gefahr!“

Wie „erbe“ ich mein Mindset von meinem Umfeld?

Übrigens bedarf es noch nicht einmal eines eigenen traumatischen Erlebnisses, um einen solchen Glaubenssatz bei dir zu entwickeln:

Auch nicht reale Erlebnisse, sondern oft gehörte „Wahrheiten“ werden irgendwann zu eigenen Glaubenssätzen, die unser Mindset, unseren Filter beeinflussen.

Vielleicht hat deine Mutter mal selber als Kind eine solche Szene erlebt? Oder sie hat als Erwachsene in der Zeitung darüber gelesen, wie ein Hund ein Kind angefallen und schwer verletzt hat? Von eurem allerersten gemeinsamen Spaziergang an hat sie deshalb - vielleicht sogar unbewusst - deine Hand immer ein bisschen fester gepackt und dich sogar auf die andere Straßenseite gezogen, sobald euch ein Hund entgegen kam. Deinem kindlichen Drang, jeden „Wau-Wau“ streicheln zu wollen, durftest du nie nachgeben, sie hat dich immer weitergezogen und vielleicht etwas gesagt wie „Hunde sind unberechenbar“ oder „Der kann beißen“.

Na, was für einen Glaubenssatz hast du da entwickelt, obwohl du selber gar keine eigene (negative) Erfahrung mit Hunden gemacht hast? „Hund = Gefahr!“

Zumindest als Kind hast du dann daraus auch die Regeln deiner Mama übernommen und selber für dich weiterentwickelt: Wenn ein Hund kommt - auf keinen Fall anfassen. Am besten Straßenseite wechseln.

Dies ist ein gutes Beispiel für weniger emotionale, dafür aber sich ständig wiederholende Ereignisse, die sich durch diese ständige Wiederholung auf deiner „Festplatte“ verewigen haben.

Klar, dass jedes noch so kleine Ereignis diesen Glaubenssatz noch verfestigt hat - der ungestüme Junghund, der auf dich zustürmt und an dir hochspringt! Der kleine Kläffer von nebenan, der versucht hat, in deinen Fahrradreifen zu beißen, als du an ihm vorbeigefahren bist! „Hund = Gefahr!“

Aus dem Glaubenssatz entstehen dann entsprechende Regeln. Zum Beispiel: bei Begegnung mit einem Hund wechselst du die Straßenseite. Kommt ein Hund bellend auf dich zu, rennst du schreiend weg.

Du fühlst dich immer wieder bestätigt, dich an deine eigene Regel zu halten:

„Hunden gehe ich unbedingt aus dem Weg!“

Das Mindset wirkt wie ein Filter

Dies ist natürlich nur ein kleines situatives Beispiel aus dem Alltag, aber es zeigt recht deutlich, wie sich Glaubenssätze verfestigen und daraus Regeln entstehen.

Auch die Werte können sich übrigens hierdurch verändern -
„Wir schützen Tiere - außer Hunde!“

Der Filter, durch den du „das Leben“ siehst, hat in Bezug auf das Thema Hunde also ganz klar eine eher graue Färbung - jede Hundebegegnung ist für dich erstmal Stress.

Genauso funktioniert das auch mit allen anderen großen und kleinen Fragestellungen, die das Leben bietet: Herausforderungen, Freundschaft, Lernen, Arbeit, Selbstvertrauen und Selbstwert, Partnerschaft, Geld, der eigene Körper,... alle denkbaren Bereiche, in denen allein dein Mindset bestimmt, wie du dich, das Leben und die Welt siehst! Durch welchen Filter du all dies betrachtest, wahrnimmst und erlebst.

Erkennst du, wieviel Macht dieses Mindset hat? Und dass das Wissen darum so unendlich wertvoll ist für dein Kind und für dich?

Fixed vs. Growth Mindset

Experten teilen das Mindset in zwei entgegengesetzte Kategorien ein, das sogenannte Fixed Mindset versus das Growth Mindset. Das statische Selbstbild versus das flexible Selbstbild. Jeder von uns tendiert in den verschiedenen Lebensbereichen mehr in die eine oder andere Richtung, das ist ganz individuell.

Schau mal, was „typische“ Eigenschaften/Denkweisen des einen oder anderen Typs sind:

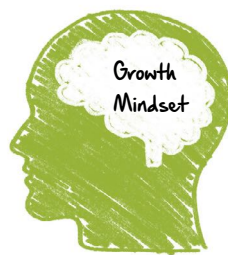


Fähigkeiten

- Sehr rational, warum man etwas nicht kann.
- Kommt nicht weiter, ohne Optionen.
- „Entweder ich kann es oder ich kann es nicht.“
- „Alles hängt von meinen Talenten und Fähigkeiten ab, da kann man nix machen.“

Herausforderungen

- Etwas, was gemieden wird.
- Könnte Schwächen aufdecken.
- Tendenz, schnell aufzugeben.
- „Ich mag keine Herausforderungen.“



Fähigkeiten

- + „Am Anfang ist es hart, aber es wird besser.“
- + Durchhalten ist der Schlüssel.
- + „Ich kann alles lernen und in allem besser werden.“
- + „Alles hängt von meinen Anstrengungen und meiner Einstellung ab, und da kann ich was dran tun.“

Herausforderungen

- + Kreativität, um Lösungen zu finden.
- + Ängsten wird mit Neugier begegnet.
- + Eine Möglichkeit, frei zu sein.
- + „Ich mag Herausforderungen und fordere mich auch selber heraus.“

Anstrengung

- "Es ist zu hart, ich finde keine Lösung."
- "Den Aufwand ist es nicht wert."
- Suche nach schnellen Lösungen & Belohnungen.
- „Wenn ich frustriert bin, gebe ich auf.“

Feedback/Kritik

- Wird defensiv.
- Kritik = persönlicher Angriff
- Macht schnell zu.
- „Feedback und Kritik nehme ich persönlich.“

Fehler/Rückschläge

- Sucht Rechtfertigung in den Umständen.
- "Andere sind verantwortlich."
- Wird schnell demotiviert.
- „Wenn ich scheitere, bin ich nicht gut/kompetent genug.“

Motivation

- Kommt von außen = extrinsisch
- „Ich möchte Bestätigung durch Lob und Anerkennung.“
- „Schlechte Ergebnisse möchte ich unbedingt vermeiden.“

Erfolg

- Messung anhand konkreter, richtiger Ergebnisse.
- Will Anerkennung und dadurch Selbstwert erhöhen.
- Ziel ist, der/die Beste zu sein.
- „Wenn ich gewinne, bin ich erfolgreich.“
- „Wenn du etwas besser machst/kannst als ich, fühle ich mich schlecht.“

Lob

- „Lobe mich dafür, wie clever ich bin!“
- „Lobe mich für mein gutes Ergebnis!“

Ergebnis

„Wenn ich meine selbstgesetzten Grenzen erreiche, scheue ich weitere Anstrengung. Dadurch nutze ich mein Potenzial ggf. nicht aus. Werden meine Fähigkeiten nicht ausreichend gewürdigt oder reichen sie nicht aus, empfinde ich das als persönliche Schwäche. Veränderungen sind für mich problematisch. Ich habe eine sehr vorherbestimmte Sichtweise, die ich immer wieder bestätigt sehen möchte.“

Anstrengung

- + "Es muss eine Lösung geben!"
- + "Ich finde einen Weg!"
- + Größere Mission, Konzentration über lange Zeit.
- + „Auch wenn ich frustriert bin, bleibe ich trotzdem dran.“

Feedback/Kritik

- + Ist sinnvoll.
- + Etwas, wodurch man lernen/verbessern kann.
- + Kritik = Chance/Ansporn
- + „Aus Feedback und Kritik kann ich viel lernen.“

Fehler/Rückschläge

- + Steht für seine Handlungen ein.
- + „Ich übernehme die Verantwortung.“
- + Reflektieren, überprüfen und weiter machen.
- + „Wenn ich scheitere, lerne ich daraus.“

Motivation

- + Ist aus sich selbst heraus motiviert = intrinsisch
- + „Ich möchte etwas und bin bereit, dafür Kraft und Energie zu investieren.“

Erfolg

- + Erfolg heißt lernen, um besser zu verstehen.
- + Kontinuierliche Verbesserung steht im Fokus.
- + Spaß, Neugier und Weiterentwicklung.
- + „Hauptsache, ich habe Spaß und entwickle mich weiter.“
- + „Wenn du etwas besser machst/kannst als ich, inspiriert mich das.“

Lob

- + „Lobe mich dafür, dass ich mich angestrengt habe!“
- + „Lobe mich für den Prozess, nicht (nur) das Ergebnis!“

Ergebnis

„Ich suche immer nach Möglichkeiten, noch etwas Neues zu lernen und mich weiter zu entwickeln. Meine eigenen Fähigkeiten und etwaigen Grenzen kann ich dabei gut einschätzen. Ich bin offen für Veränderungen und habe keine Probleme damit, dazulernen. Erfolg ist für mich, wenn ich mich weiterentwickle. Dabei bestimme ich selbst den Maßstab.“

Kann ich mein Mindset verändern?

Ja! Du kannst das Mindset verändern, trainieren, verbessern, entwickeln...

Indem du gezielt in und an den Bereichen „arbeitest“, die für ein förderliches Growth Mindset wichtig sind. Hier sind es die ständigen kleinen Wiederholungen, die dein Mindset ebenso gezielt ändern können.

Es funktioniert im Grunde wie beim Fitnesstraining - aus einem kleinen schwachen Muskel machst du durch das richtige und vor allem andauernde Training einen großen, starken und gesunden Muskel!

Mit dem GewinnerKinder-Prinzip geben wir dir und deinem Kind in den 13 wichtigsten Bereichen dazu eine spielend leichte Möglichkeit, euren „Mindset-Muskel“ zu trainieren.

Wie mache ich das?

Trainiere deinen Mindset-Muskel, indem du dich regelmäßig mit den **13 wichtigsten Themen** rund um ein förderliches Growth Mindset beschäftigst:

1 Einen Unterschied machen

Los geht es mit einem Thema, das Mut macht. Mut, einen Unterschied zu machen.

Aus dem Tagebuch für GewinnerKinder erfährt dein Kind, welche ungewöhnlichen Ideen Menschen haben und welche Wege sie gehen, um einen Unterschied in und für die Welt zu machen. Und dein Kind lernt, dass es selber auch dazu in der Lage ist! Es sind die kleinen Dinge, die buchstäblich „kinderleicht“ sind, die manchmal schon für jemanden oder viele einen großen Unterschied bewirken können.



Kleine Übung:

Ihr könnt sofort loslegen und auch in eurem Alltag durch Kleinigkeiten, die zum Beispiel anderen eine Freude machen oder ihnen den Tag verschönern, einen echten Unterschied machen. Und auch die Kleinsten können z. B. schon etwas für die Umwelt tun und damit einen Unterschied machen, indem sie ihr Süßigkeitenpapierchen in den Müll werfen und vielleicht sogar noch ein herumliegendes Bonbonpapier auch gleich mit aufsammeln.



2 Große Träume haben

Das Thema „Hab große Träume“ feuert dein Kind regelrecht an, groß zu träumen - dream BIG! Schluss mit Dingen wie „Aber das schaffe ich ja eh nie...Das wird doch sowieso nix....Ach, das ist nur so eine Spinnerei...“

Warum sich in Gedanken Grenzen setzen? Das wäre nämlich wieder ein klarer Indikator für ein statisches Selbstbild, ein Fixed Mindset.



Kleine Übung:

*Sprecht über verrückte Ideen und Einfälle und setzt euch erstmal keine Grenzen beim Phantasieren!
Wer weiß, was für tolle Ideen dann tatsächlich mal Realität werden können?*



3 Dem eigenen Herzen folgen

Du wünschst deinem Kind, dass es glücklich wird, unabhängig und erfolgreich nach seinem eigenen Maßstab? Dann ist eine Fähigkeit ganz wichtig. Nämlich die, herauszufinden, was man wirklich will!

Also auf diese innere Stimme, auf sein Herz zu hören. Und zu erkennen, was diese Stimme, das eigene Herz einem zu sagen hat.

Es geht um Intuition, die innere Stimme zu entdecken und zu erkennen, was deinem Kind wirklich am Herzen liegt.

Und es geht darum, Entscheidungskompetenzen zu entwickeln und zu lernen, die Konsequenzen schon vorab zu „erfühlen“ - dann ist es nämlich meistens ganz easy, das momentan Richtige zu tun oder eben auch „das Falsche“ zu lassen.



Kleine Übung:

Trainiert, auch bei kleinen Entscheidungen immer das „Bauchgefühl“ mit einzubeziehen.

Es ist so wichtig auch für die psychische Gesundheit deines Kindes, diese innere Stimme zu kennen und zu erkennen, was sie zu sagen hat.

4 „Du bist nicht, was du hast“

Hier geht es darum, dass es zwar durchaus Spaß machen kann und darf, schöne und coole Dinge zu besitzen und angesagte Sachen zu erleben. Dass dies aber weder jemandem selber noch seinem Leben einen höheren Wert verleiht.

Es ist so viel mehr, was eine Persönlichkeit ausmacht; was der ganz eigene und besondere innere Wert deines Kindes und jedes anderen ist!

Hier dürft ihr erkennen, was euch einzigartig und wundervoll macht. Und wie ihr euch, ganz ohne äußere Einflüsse und Gadgets, weiterentwickeln könnt.

Es geht um „gute“ Charaktereigenschaften und wie man diese bekommen oder ausbauen kann, wie man teilen und teilhaben lassen kann. Es geht darum, den eigenen hohen Wert anzuerkennen. Und auch anderen wertschätzend zu begegnen, unabhängig davon, was sie haben oder darstellen.

Ja, es ist so: im Sinne eines Growth Mindset kommt es sehr wohl mehr auf die inneren Werte eines Menschen an als auf die äußeren.



Kleine Übung:

Übt, andere Menschen nicht nach ihrem Äußeren oder dem, was sie haben (oder nicht haben) zu beurteilen. Sucht nach schönen und positiven Eigenschaften an anderen - gerade auch, wenn ihr diese Person nicht so sehr gerne mögt.

5 An sich selber glauben

Das Thema „Glaub an dich“ ermutigt und inspiriert dein Kind, auf die eigenen Fähigkeiten und deren Entwicklungsmöglichkeiten zu vertrauen. Growth Mindset pur!

Etwas hat nicht geklappt? Sagt doch lediglich aus, dass man etwas noch nicht kann!



Kleine Übung:

*Trainiert diese Sichtweise, wann immer sich die Möglichkeit bietet! Jeder kann **IMMER** etwas dazulernen und in etwas besser werden, und wenn es nicht sofort klappt, ist das lediglich ein „noch nicht“! **Erinnert euch dabei auch an bereits Erreichtes, an vergangene Erfolge und wie diese erreicht wurden.***

6 Loslegen

Alles, was rund ums Losgehen wichtig ist: eine gute und zielgerichtete Vorbereitung zum Beispiel, das Wissen, wo überhaupt die Reise hingehen soll, was dafür noch nötig ist und gegebenenfalls erst noch erlernt oder erworben werden muss.

Jeder noch so kleine Schritt in die gewünschte Richtung ist allemal besser, als stehenzubleiben, wo man ist.



Kleine Übung:

Macht euch bewusst, dass jede und jeder in seinem eignen Tempo starten und vorangehen darf. Dass man immer die Wahl hat, aktiv zu werden anstatt passiv abzuwarten oder gar etwas zu erdulden.

7 Dranbleiben

Dranbleiben ist die Devise! „Bleibt dran!“, rufen wir euch zu, seid hartnäckig und haltet durch! Wir inspirieren und machen Mut, auf dem eigenen Weg zu bleiben und weiterzugehen. Gerade, wenn es mal hart wird. Denn viel Lebensglück liegt außerhalb der eigenen Komfortzone.

Erfahrt, wie man mit Rückschlägen und Dämpfern, die mit hoher Wahrscheinlichkeit jedem einmal begegnen, umgeht und dennoch dranbleibt an seinem Weg, an seinem Ziel.



Kleine Übung:

*Eine gute, gesunde Frustrationstoleranz ist ein Indikator für ein **Growth Mindset**! Hier lernt dein Kind, diese zu entwickeln und dranzubleiben. **Das könnt ihr sicherlich auch in eurem Alltag bereits trainieren, oder?***

8 Fleißig sein (das ist das Geheimnis...)

„Fleiß ist das Geheimnis“ - na, ob das auf Anhieb jedes Kind gerne hört?
Auch unsere Tochter hat da so ihre ganz eigene Einstellung und Definition zum Thema Fleiß...
Kommt dir bekannt vor?

Aber gerade, wenn ein Kind weiß, was es will, wenn es Ideen hat, wie es das erreichen kann und auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat - dann ist Fleiß oft genau der Weg, der es dort hin bringt, wo es hin möchte!

Wir räumen auf mit dem Mythos „Talent“ und dein Kind erfährt, dass es wirklich alles lernen und erreichen kann, wenn es einfach anfängt, die richtigen Strategien nutzt, dranbleibt wenn es hakelig wird und tja, einfach fleißig ist.



Kleine Übung:

Gibt es etwas, das deinem Kind oder euch gemeinsam wichtig ist? Wie wäre es mit ein paar Extra-Minuten, die am Tag alleine dieser Sache gewidmet sind? Genau DAS ist Fleiß :-)

Übrigens, mit dem Fleiß kommt der Flow! Das fühlt sich dann schon viel besser an.

9 Das Lernen lieben

Nicht nur für die Schule, sondern fürs ganze Leben ist dies entscheidend. Echt! In unserer heutigen Welt ist lebenslanges Lernen sogar gefordert. Das ist ja etwas, was wir mit unserer Arbeit für dein Kind und für dich erreichen wollen: ein Mindset für die heutige Welt.



Kleine Übung:

*Das Gehirn ist wie ein Muskel und kann und will auch wie ein solcher trainiert werden! **Erinnert euch mal daran, was dein Kind schon alles gelernt hat.***

Dies kann es nämlich darin bestärken und motivieren, wirklich alles lernen bzw. in allem besser werden zu können und sich immer weiterzuentwickeln - in seinem eigenen Tempo.

Das gilt im übrigen für jedes Lebensalter. Lernen hält geistig fit.

10 Achtsam sein

Hier kommen wir vom Kopf in den Körper - denn „Achtsam sein“ ist eine der Grundvoraussetzungen, besser mit seinem Körper zurechtzukommen.

Ein achtsamer Mensch kann sich erwiesenermaßen gut konzentrieren und negative Gefühle neutraler bewerten bzw. damit umgehen. Das ist ein ganz wichtiger Aspekt für dein Kind, wenn es ein Growth Mindset entwickelt!

Du erinnerst dich - das Mindset wirkt wie ein Filter. Achtsamkeit (oder auch Offenheit, Wachsamkeit, Aufmerksamkeit) ermöglicht es deinem Kind, nicht einfach nur das Programm abzuspielen, das sich bereits in seiner mentalen Festplatte eingebrannt hat.

Sondern bewusst wahrzunehmen, zu bewerten, zu entscheiden und zu handeln. Achtsamkeit kann somit zu mehr Stressresistenz, zu weniger Druck und Sorgen und zu einer besseren Fokussierung im Alltag führen.

Und dadurch dein Kind ganz nebenbei auch noch wesentlich glücklicher machen!



Kleine Übung:

Eine einfache Achtsamkeitsübung für den Alltag ist es, immer nur eine Sache gleichzeitig zu tun - adé „Multitasking“! Beim Essen einfach nur essen, ohne Ablenkung durch Zeitung, Smartphone oder anderes. Beim Lesen einfach nur lesen, ohne Musik im Hintergrund. Probiert es doch gleich mal aus!

11 Dankbar sein

Wir bleiben mit diesem Thema mehr im Körper als im Kopf - „Dankbar sein“ ist ein immens wichtiges Tool für ein gesundes, flexibles Selbstbild, ein Growth Mindset. Und auch für das seelische und körperliche Wohlbefinden deines Kindes! Dankbare Menschen sind erwiesenermaßen entspannter, können besser mit negativen Erlebnissen umgehen und sehen Neues eher als Chance denn als Bedrohung. Dankbarkeit kann deinem Kind also sogar die Angst vor Herausforderungen nehmen.



Kleine Übung:

Trainiert es, Dankbarkeit zu empfinden und auch auszudrücken! Es ist ganz leicht - stellt euch jeden Abend gegenseitig die Frage „Wofür bin ich heute dankbar?“. Es dürfen auch ganz kleine und alltägliche Dinge sein, die dann genannt werden; wie die heiße Dusche nach dem Sport oder der besonders leckere Nachtisch. Überlegt, warum diese Dinge sind, für die ihr Dankbarkeit empfindet.

12 Aus Fehlern lernen

Na klar gehen auch ab und zu oder sogar häufiger Dinge so richtig schief. Personen mit einem Growth Mindset lassen sich davon aber nicht dauerhaft erschüttern, sondern analysieren, was und warum es falsch gelaufen ist und lernen daraus.

Genau darum geht es im Thema „Aus Fehlern lernen“.

Scheitern ist eine tolle Sache, denn aus dem Erkenntnisgewinn kann man jede Menge lernen! Und daher ist es oft gar nicht gut, gar keine Fehler zu machen - meistens ist man dann nämlich unter den eigenen Möglichkeiten geblieben oder hat sich an „zu leichte“ Herausforderungen gewagt - und nichts hinzugelern.



Kleine Übung:

Macht euch die Macht des NOCH NICHT bewusst! Denn das bestärkt, sich etwas zuzutrauen und einfach zu machen, ohne Angst vorm Scheitern oder vor Fehlern. Findet interessante und witzige Vorbilder, für die Scheitern auf ihrem Weg zum Erfolg absolut dazugehörten. Anregungen dazu findet ihr natürlich auch im Tagebuch für GewinnerKinder.

13 Positiv und zuversichtlich sein

„Denke positiv und sei zuversichtlich“ - dieses Thema gibt euch die geballte Kraft der positiven Lebenseinstellung mit auf den Weg.

Lernt zu erkennen, welche Eigenschaften jemanden zu einem positiven Menschen machen. Und entwickelt diese auch für euch selbst.

Im Tagebuch für GewinnerKinder und im Kartenset für GewinnerKinder bekommt dein Kind Anregungen dafür, wie es selber auch in zunächst ungünstig erscheinenden Situationen positiv und zuversichtlich bleiben und trainieren kann, das Beste daraus zu machen.



Kleine Übung:

Überlegt gemeinsam: wann hattet ihr ein Erlebnis oder eine Situation, die erst ungünstig war, aber ihr habt dann doch das Beste daraus gemacht?



Mindset-Übungen

Mit dem GewinnerKinder-Prinzip bieten wir deinem Kind und dir eine spielerische und liebevolle Möglichkeit, in diesen **13** wichtigen Themen dazuzulernen und euer Mindset zu entwickeln.

Sogar die ganze Familie kann mitmachen!

Wie?

Mit dem **Tagebuch für GewinnerKinder** und dem **Kartenset für GewinnerKinder**.

Ein paar Tipps zum gleich Loslegen haben wir euch ja schon gegeben.

Dann haben wir uns viele Gedanken gemacht, welche Themen zum Reinschnuppern für euch am sinnvollsten sind. Wir haben für euch eine gezielte Auswahl aus dem Tagebuch für GewinnerKinder und dem GewinnerKinder Kartenset zusammengestellt.



Damit könnt ihr direkt starten.



Du bist nicht, was du hast!



Frage deinen Tagebuchpartner, was er kürzlich Nettes für jemanden getan hat.

Und jetzt bist du dran! Was hast du in der letzten Zeit Nettes für jemanden getan? Beschreibe, was passiert ist:

.....
.....

Nachdem ich das getan hatte, fühlte ich mich...

.....

Denk an einen deiner Freunde. An wen denkst du?

.....

Nun denke an drei Dinge, die man weder sehen noch anfassen kann, die aber diese Person so besonders für dich machen. Das könnte zum Beispiel ihr Humor, ihre Großzügigkeit oder gute Laune sein.

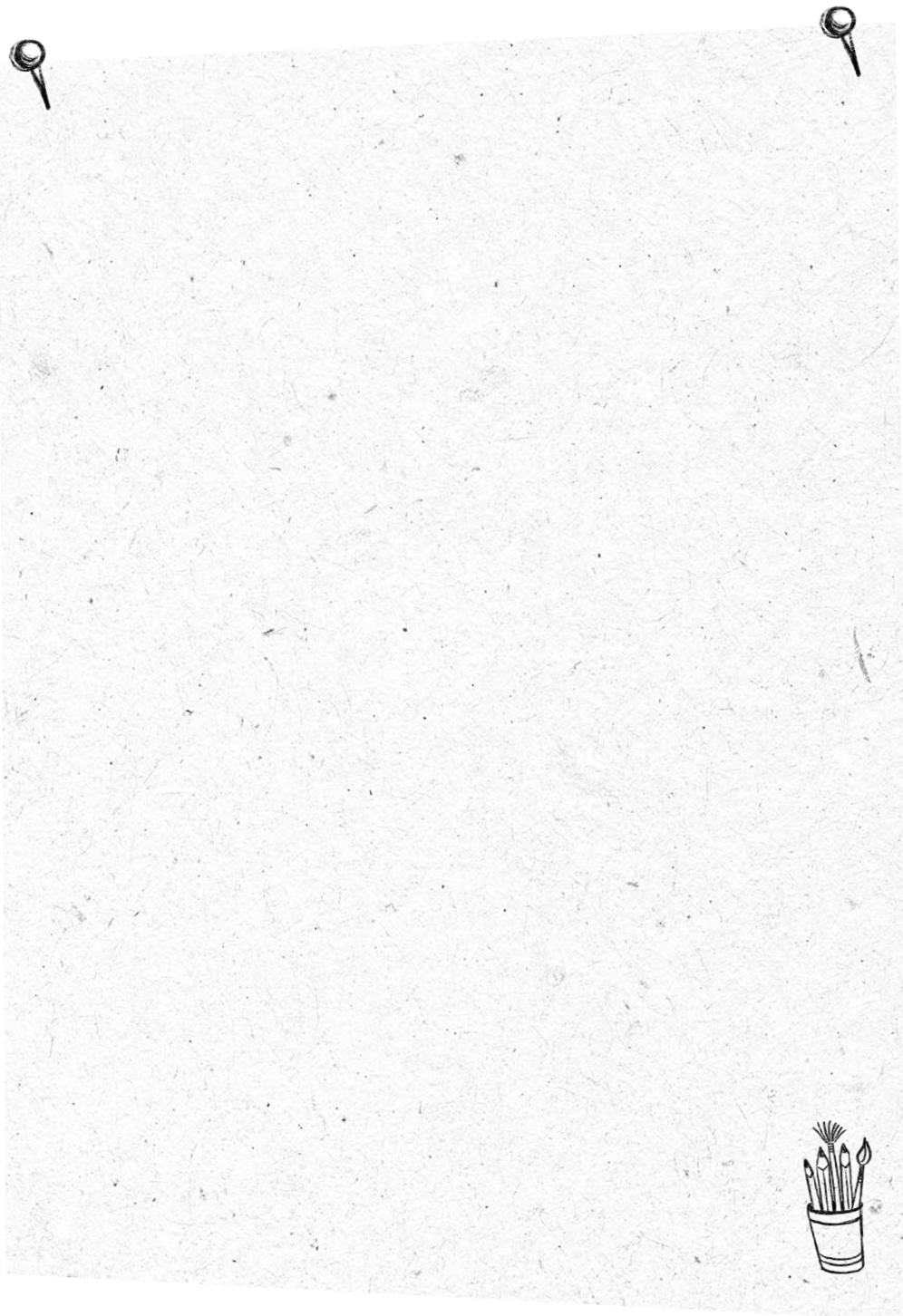
-
-
-



„Die wichtigsten Dinge im Leben sind keine Dinge.“

Was bedeutet das für dich?

Zeichne deinen Freund!

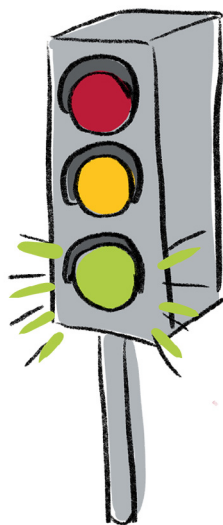




Glaub an dich!
Du kannst das.
Leg einfach los und
zieh es durch.
Du findest einen Weg,
ganz sicher!
Deinen Weg.
Schau, was du alles
schon erreicht und
geschafft hast.
Sei stolz auf dich.
Glaub an dich!

Glaub an dich!

Leg los!



Gibt es irgendwas in deinem Leben, das du gerne ändern möchtest?

.....

.....

.....

Was kannst du tun, um es zu ändern?

.....

.....

.....



*„Nur wer losgeht,
kann auch ankommen.“*

Sogar eine noch so kleine Tat kann einen großen Einfluss auf dein Leben und die Welt haben! Also warte nicht! Beginne heute damit, jeden Tag etwas Sinnvolles und Positives zu tun. Anstatt nur über etwas nachzudenken, tu etwas dafür! Zum Beispiel könntest du deinen Eltern einfach mal helfen, ohne dass sie darum bitten oder ohne dass du sie vorher fragst, was du tun sollst. Schau dich um und leg einfach los! Oder du könntest einen netten Brief an jemanden schreiben, den du magst.

Welche Ideen hast du noch, etwas Nettes oder Hilfreiches zu tun?
Was ich tun kann:

.....

Das ist nett oder hilfreich, weil...

.....



In deinem Kopf hast du nen Plan?
Na, dann leg los und pack es an!

Denk nach und dann geh Schritt für Schritt
- vielleicht gehen ja auch andere mit?

Bald kannst du's sehen, dein großes Ziel.
Sag, ist das nicht ein tolles Gefühl?



Nicht verzagen, sondern
um Rat fragen!

Wen kannst du fragen, wenn du
einmal nicht weiter weißt?
Wer kann dir helfen und dir
Tipps geben oder dir Mut
machen, wenn es mal
schwierig wird?

Mach dir heute eine Liste mit
Menschen, die dir helfen können
dranzubleiben!

Bleib dran!

Wie du das Lernen liebst



Neugier

Hast du schon mal Fragen gestellt? Also, nicht irgendwelche Fragen wie „Mama, wo ist mein Rucksack?“ oder „Papa, darf ich noch ein Eis?“, sondern eine Frage über die Welt? Hast du dich jemals gefragt, warum der Himmel so blau und das Laub der Bäume meistens grün ist? Warum du den Mond mal ganz groß und rund und dann wieder nur als schmale Sichel sehen kannst? Vielleicht wolltest du auch wissen, was sich in der Tiefe der Meere verbirgt? Oder im Inneren eines Vulkans? Auf all diese Fragen gibt es Antworten. Und die sind richtig spannend. Wenn Du dir solche Fragen stellst, bist du neugierig - und damit nicht allein!

Stephen Hawking war jemand, der sich auch solche Fragen stellte. Schon als Kind wollte er alles ganz genau wissen - zum Beispiel, wie seine Spielzeugeisenbahn funktioniert, aber auch, warum die Sterne am Himmel stehen.

Stephen fand die Schule super, aber nicht auf alle seine Fragen erhielt er dort eine Antwort. Also beschloss er, selber Dinge herauszufinden, die ihn interessierten. Am spannendsten fand er die Frage, wie das Universum und unsere Welt entstanden sind. Diese zu beantworten, wurde sein oberstes Ziel. Er wurde Wissenschaftler und hörte nicht auf, darüber Fragen zu stellen und Antworten zu suchen.

Sogar, als er schwer krank wurde, in einem Rollstuhl sitzen musste und nicht mehr sprechen konnte, stellte er weiter Fragen - mit Hilfe eines Sprachcomputers. Seine Neugier trieb Stephen in all den Jahren an. Über 50 Jahre lang reiste er um die Welt und erforschte die Zeit und den Weltraum. In vielen, vielen Vorträgen und spannenden Büchern teilte er sein Wissen mit anderen Wissenschaftlern, aber auch mit ganz normalen Leuten und Kindern.

Seine Lust aufs Lernen, seine Freundlichkeit und sein Humor halfen Stephen auch in schweren Zeiten.

„Auch wenn ich mich nicht bewegen kann und ich durch einen Computer sprechen muss, in meinem Kopf bin ich frei“ soll er einmal gesagt haben.

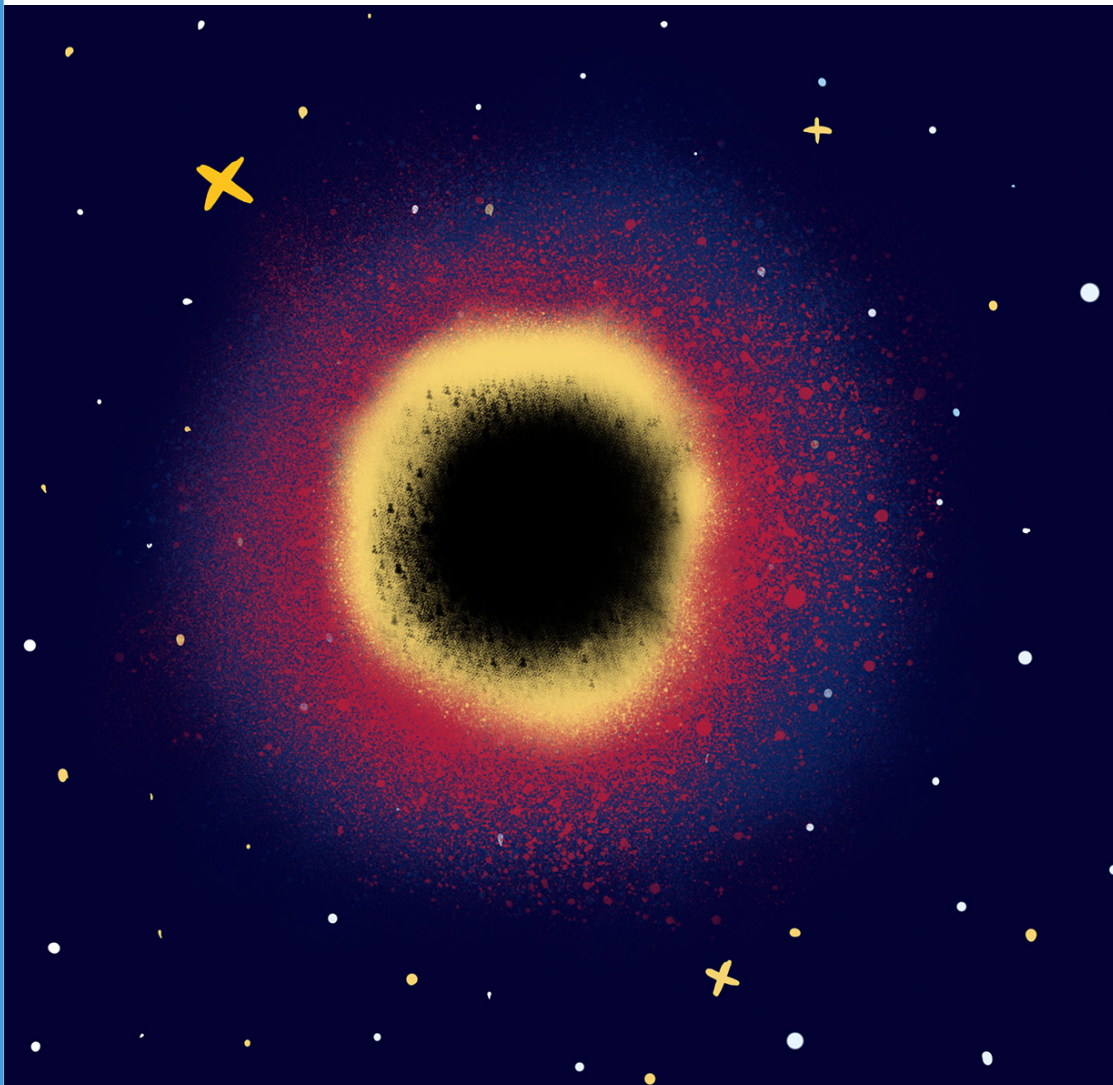
Stephen Hawking hatte zwei Leitsätze:

„Mein Ziel ist einfach. Es ist das vollständige Verstehen des Universums – warum es so ist, wie es ist, und warum es überhaupt existiert.“

Seinen Kollegen, Studenten und uns allen gab er Folgendes mit auf den Weg:

„Erinnert euch daran, nach oben in die Sterne zu blicken und nicht nach unten auf eure Füße! Versucht, dem, was ihr seht, Sinn zu geben, und fragt euch, was das Universum existieren lässt. Seid neugierig. Wie schwierig das Leben auch erscheinen mag, es gibt immer etwas, was ihr tun könnt und worin ihr erfolgreich sein könnt.“

Stephen muss es wissen, denn seine eigene Superkraft war seine Neugier und die Fähigkeit, Fragen zu stellen.



Wenn man aufhört, Fragen zu stellen, bekommt man auch keine Antworten mehr. Deshalb stelle deine Fragen! Lerne so viel, wie es nur geht! Schule mag dir nicht immer Spaß machen, aber Wissen ist etwas Wunderbares! Je genauer du hinschaust und je mehr Fragen du stellst, desto mehr wirst du die Dinge um dich herum verstehen und sie mitgestalten können! Das ist das Großartige an der Neugier.

Was sind deine Fragen über die Welt? Was interessiert dich, worauf bist du neugierig? Schreibe es hier auf:

Ich frage mich

.....
.....

Ich kann etwas darüber erfahren, indem ich...

.....
.....
.....
.....
.....





**„Denke nicht so oft
an das, was dir fehlt,
sondern an das,
was du hast!“**

Marc Aurel,
römischer Kaiser und Philosoph

Dankbar sein



Nur mal so zum Spaß!

Gibt es in deiner Familie eine schöne oder lustige Tradition? Zum Beispiel der knallbunte plüschige Geburtstagshut, den jedes Geburtstagskind aufgesetzt bekommt (und mit dem man einfach zu komisch aussieht)? Oder das Familienlieblingessen, das ihr so gerne gemeinsam kocht und genießt? Vielleicht ein bestimmtes Ausflugsziel, welches ihr immer wieder schön und spannend findet? Oder ein kleines Ritual, das jedes Wochenende oder die Ferien einläutet?

Was habt ihr für eine Tradition in der Familie? Erzähl doch mal:

.....

.....

Male ein Bild davon!





„Warte nicht darauf, dass die Menschen dich anlächeln. Zeig ihnen, wie es geht!“

Das rät Pippi Langstrumpf ihren Freunden Tommy und Annika.

Was meinst du - kann ein Lächeln „ansteckend“ sein?
Wie fühlt sich wohl jemand Fremdes, den du anlächelst?
Wie wird er reagieren?

Probier es auch gerne mal aus!

Denke positiv und sei zuversichtlich

Testimonials



★★★★★

Sehr gutes Buch

„Tolle Themen die Eltern mit Kindern zusammen erarbeiten können.“

Sina



★★★★★

Meine 11 jährige Tochter und ich sind begeistert.

„Es macht uns großen Spaß, gibt uns gemeinsame Zeit und regt uns zum Nachdenken an. Besser kann es nicht sein. Vielen Dank für diese tolle Initiative.“

Britta



★★★★★

Wertvolle gemeinsame Zeit

„Gut auch für Kinder mit geistigem Förderschwerpunkt.“

Martina



★★★★★

Unsere Kinder lieben es

„Die Kinder freuen sich immer schon auf die nächste Woche weil sie die Geschichten toll finden.“

Marina



★★★★★

Eine tolle Idee

„Schade, dass es solch ein Buch nicht schon zu meiner Zeit gegeben hat. Meine Tochter ist 12 Jahre alt und wir bearbeiten das Buch zusammen. Von der Aufmachung spricht es eher jüngere Kinder an. Die Texte und Aufgaben sind jedoch auch für pubertierende Mädchen wertvoll. Vielen Dank für die wunderbaren Übungen zur besseren Wertschätzung und mehr Selbstliebe.“

Alexandra

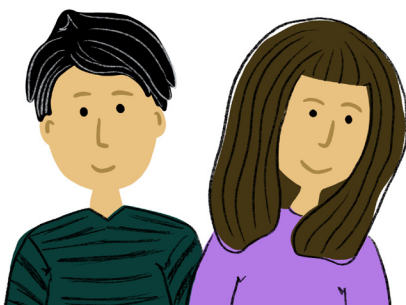


★★★★★

Es ist wirklich mit Liebe erstellt worden. Tolle Ideen, Fragen und Platz für Kreativität.

„Den Anfang zu finden ist schwer. Man beginnt sooft neues und etwas über eine so langen Zeitraum zu verfolgen, ist eine Herausforderung, da man nicht nur sich selbst sondern auch andere motivieren und daran erinnern muss.“

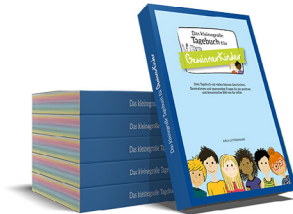
Marlene



Abschluss

Hey, wie hat dir unserer kleiner Mindset-Schnupperkurs
für dein Kind und dich gefallen?

Wenn ihr jetzt so richtig Lust habt, direkt dranzubleiben und euch mit allen 13 Themen
rund um ein Growth Mindset liebevoll und spielerisch gemeinsam zu beschäftigen,
dann seid ihr hier richtig:



Das **Tagebuch für GewinnerKinder:**

zum Angebot!



Das **Kartenset für GewinnerKinder:**

zum Angebot!



Der **Mindset-Grundkurs:**

zum Angebot!

Wir freuen uns über eure Fragen und Anregungen,
kontaktiert uns gerne: info@gewinnerkinder.com

Eure Aika & Dirk

Meine Notizen

