

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Vorwort .....</b>                                                       | <b>4</b>   |
| <b>1 Was ist ein Mindset? .....</b>                                        | <b>6</b>   |
| 1.1 Wozu brauchen wir ein Mindset? .....                                   | 7          |
| 1.2 Wie entsteht ein Mindset? .....                                        | 10         |
| 1.3 Das Mindset – Eine Herausforderung für Lehrkräfte .....                | 12         |
| 1.4 Passgenaues Mindset für Lehrkräfte .....                               | 17         |
| 1.5 Die Herausforderung für Lehrkräfte .....                               | 20         |
| <b>2 Fixed und Growth Mindset .....</b>                                    | <b>22</b>  |
| 2.1 Nachteile eines Fixed Mindsets .....                                   | 23         |
| 2.2 Vorteile eines Growth Mindsets .....                                   | 28         |
| <b>3 Der Weg zum Growth Mindset – Entwicklungsbereiche und Ziele .....</b> | <b>31</b>  |
| 3.1 Auf die eigene Spur kommen .....                                       | 36         |
| 3.2 Selbst- und Fremdbild .....                                            | 40         |
| 3.3 Gedanken- und Gefühlsmanagement .....                                  | 43         |
| 3.4 Eigene Programmierung .....                                            | 50         |
| 3.5 Positives Berufsbild .....                                             | 58         |
| 3.6 Eigene Filter .....                                                    | 63         |
| 3.7 Eigene Biografie .....                                                 | 64         |
| 3.8 Innerer Dialog .....                                                   | 68         |
| 3.9 Konfliktverhalten .....                                                | 71         |
| 3.10 Realistische Zielsetzung .....                                        | 72         |
| 3.11 Positive Affirmation .....                                            | 75         |
| 3.12 Die Opferrolle .....                                                  | 78         |
| 3.13 Der tägliche Auftritt .....                                           | 80         |
| <b>4 Das ausbalancierte Mindset – Bausteine .....</b>                      | <b>83</b>  |
| 4.1 Flexibilität und Lösungsorientierung .....                             | 84         |
| 4.2 Zukunftsausrichtung .....                                              | 86         |
| 4.3 Verantwortungsübernahme .....                                          | 87         |
| 4.4 Beziehungskompetenz .....                                              | 89         |
| 4.5 Akzeptanz .....                                                        | 91         |
| 4.6 Frustrationstoleranz und Impulskontrolle .....                         | 93         |
| 4.7 Empathie .....                                                         | 95         |
| 4.8 Selbstfürsorge .....                                                   | 96         |
| <b>5 Ausblick .....</b>                                                    | <b>102</b> |
| <b>6 Literaturliste .....</b>                                              | <b>104</b> |