

Wie prägt Ihr Selbstbild die
Berufsentscheidung Ihres Kindes?

mit Daniela Wiedenbach

AGENDA

1

GRUNDLAGEN

2

STAT. VS. DYN.
SELBSTBILD

3

SELBSTBILD U.
BERUFSORIENTIERUNG

4

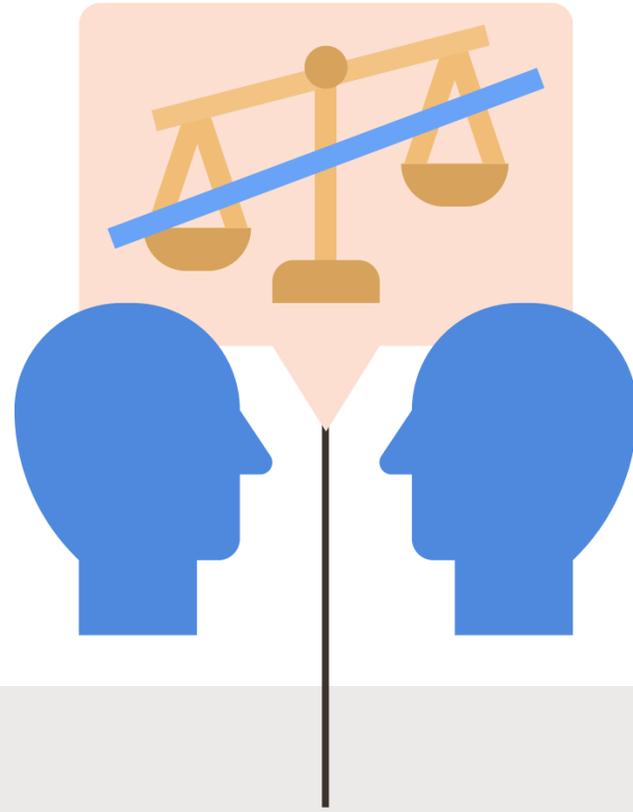
ANREGUNGEN FÜR
DIE PRAXIS

MEINE EINLADUNG AN SIE



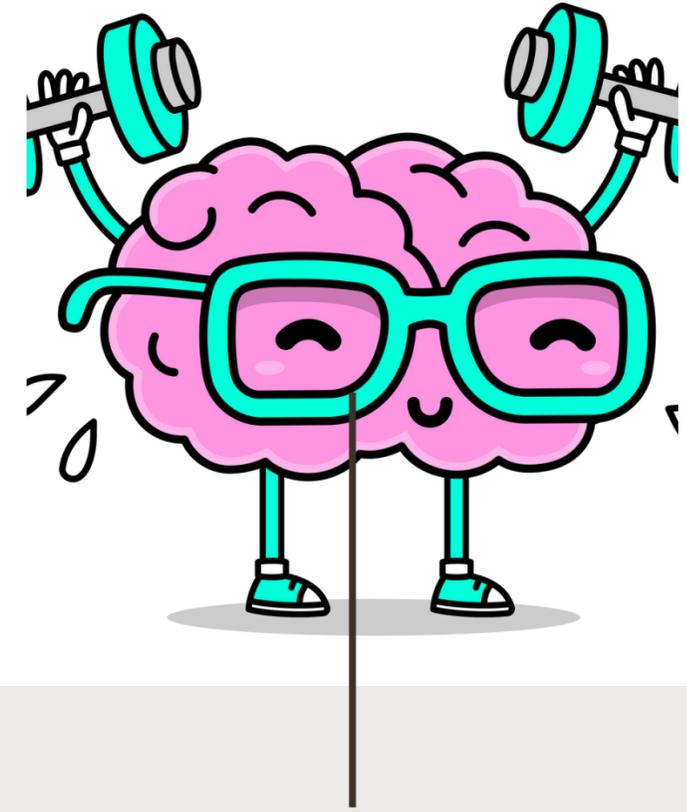
SCHIEBEREGLER

*keine Kategorie wie:
Schwarz/Weiß; ja/nein; nur
das eine oder nur das
andere = bunt*



WERTFREI

*Seien Sie möglichst offen
sich selbst und Ihrem Kind
gegenüber. Vermeiden Sie
Beurteilungen von gut oder
schlecht.*



AKTIV

“

Sind Sie bereit für ein Gedankenexperiment?



Wann haben Sie das letzte Mal gedacht: So bin
ich halt. Das kann ich nicht.



Was würde es verändern, wenn Sie das Wort
“noch” einfügen?
Ich kann das “noch” nicht.

“

Eine Veränderung ganz einfacher
Glaubenssätze kann große Wirkung haben

|

Carol Dweck

GRUNDLAGEN

Carol Dweck

Professorin an der Stanford Universität
Führende Forscherin im Bereich der
Motivations- und
Entwicklungspsychologie

Buch:

Selbstbild “Wie unser Denken Erfolge
oder Niederlagen bewirkt”



UNSERE ÜBERZEUGUNGEN, EINSTELLUNGEN, GLAUBENSÄTZE HABEN EINFLUSS AUF



DENKEN



HANDELN



FÜHLEN



Statisches Selbstbild
(fixed mindset)



Dynamisches Selbstbild
(growth mindset)

WO BEFINDEN SIE SICH AUF DEM SCHIEBEREGLER?

1. Intelligenz ist eine angeborene Eigenschaft, die sich nicht verändern lässt.
2. Ich bin zwar lernfähig, doch an meiner Intelligenz kann ich nichts ändern.
3. Gleichgültig wie intelligent ich bin, ich kann immer noch ein bisschen intelligenter werden.
4. Ich kann meine Intelligenz erheblich vergrößern, egal wie intelligent ich aktuell bin.

(Persönlichkeit, Eigenschaften,
Sportlichkeit, künstlerisches Talent...)



Auflösung



- Die Aussagen 1 und 2 geben ein statisches Selbstbild wieder.

- Die Aussagen 3 und 4 geben ein dynamisches Selbstbild wieder.



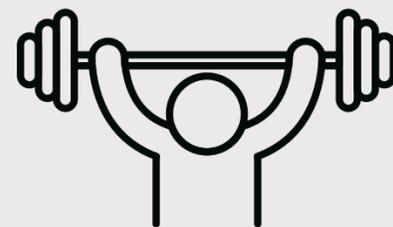
Ich war (dagegen) davon ausgegangen,
dass menschliche Eigenschaften in
Stein gemeißelt seien; entweder ist
man schlau oder man ist es eben nicht



Carol Dweck

Statisches Selbstbild

- Fähigkeiten/Intelligenz = vorgegeben.
- Erfolg: gute Noten bzw. “der/die Beste zu sein”.
Ergebnis zählt.
Vermeidung von Herausforderungen.
- Bemühung/Anstrengung wird nicht benötigt.
Entweder ich kann es oder nicht. Nur wenn ich nicht gut bin.

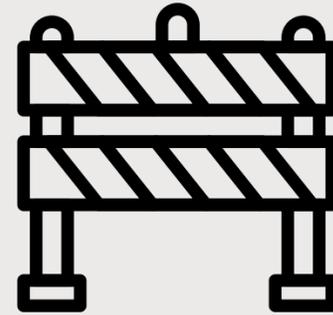


Dynamisches Selbstbild

- Fähigkeiten/Intelligenz =
entwicklungsfähig. Übung.
- Erfolg: Lernen um etwas
besser zu verstehen.
Möglichkeit zu wachsen.
Herausforderungen werden
aktiv gesucht.
- Bemühungen/Anstrengung =
Weg etwas zu meistern,
essentielle Motivation

Statisches Selbstbild

- Hindernisse, Rückschläge und Fehler = aufgeben, Motivationsverlust, Selbstwert gefährdet, Mangel an Kompetenz, Schuldige/Gründe im Außen werden gesucht.
- Feedback/Kritik wird vermieden
- Andere = Richter, Erfolg anderer = Bedrohung



Dynamisches Selbstbild

- Hindernisse, Rückschläge, Fehler = Entwicklungsmöglichkeit, Motivation u. Leistungsbereitschaft wächst.
- Feedback/Kritik = hilfreich, wird gesucht, Möglichkeit zu wachsen.
- Andere = Unterstützer, Erfolg anderer wird gefeiert

“

Das ist schwer. Das macht Spaß! Da
wusste ich mein Selbstbild hat sich
verändert.

|

Carol Dweck

DYN. SELBSTBILD

“Das hat dieses Mal nicht geklappt, dann versuche ich es nochmal, bereite mich besser vor u. probiere etwas Neues.

Ich kann es noch nicht. Aber ich kann es lernen.

Übung macht den Meister.

Wenn du Erfolg hast, inspiriert mich das.

Meine Haltung und meine Bemühungen sind entscheidend für meinen Erfolg

Ich möchte lernen und mich entwickeln.”.

STAT. SELBSTBILD

“Ich kann das nicht.

Ich bin dafür nicht begabt.

Talentierte Menschen müssen sich nicht anstrengen.

Ich darf nicht scheitern.

Ich mag Herausforderungen nicht.

Wenn du Erfolg hast, fühle ich mich bedroht.

Ich möchte gut aussehen und als intelligent gelten.”





WAS DAS DYNAMISCHE SELBSTBILD NICHT IST

- Jeder möchte gut da stehen. Gleichzeitig hat jeder Mensch statische und dynamische Anteile. Veränderung braucht Zeit und Übung
- Es geht nicht um übermäßige Selbstoptimierung
- Träumerei: jeder kann alles

Selbstbild und Berufsorientierung

Statisches Selbstbild

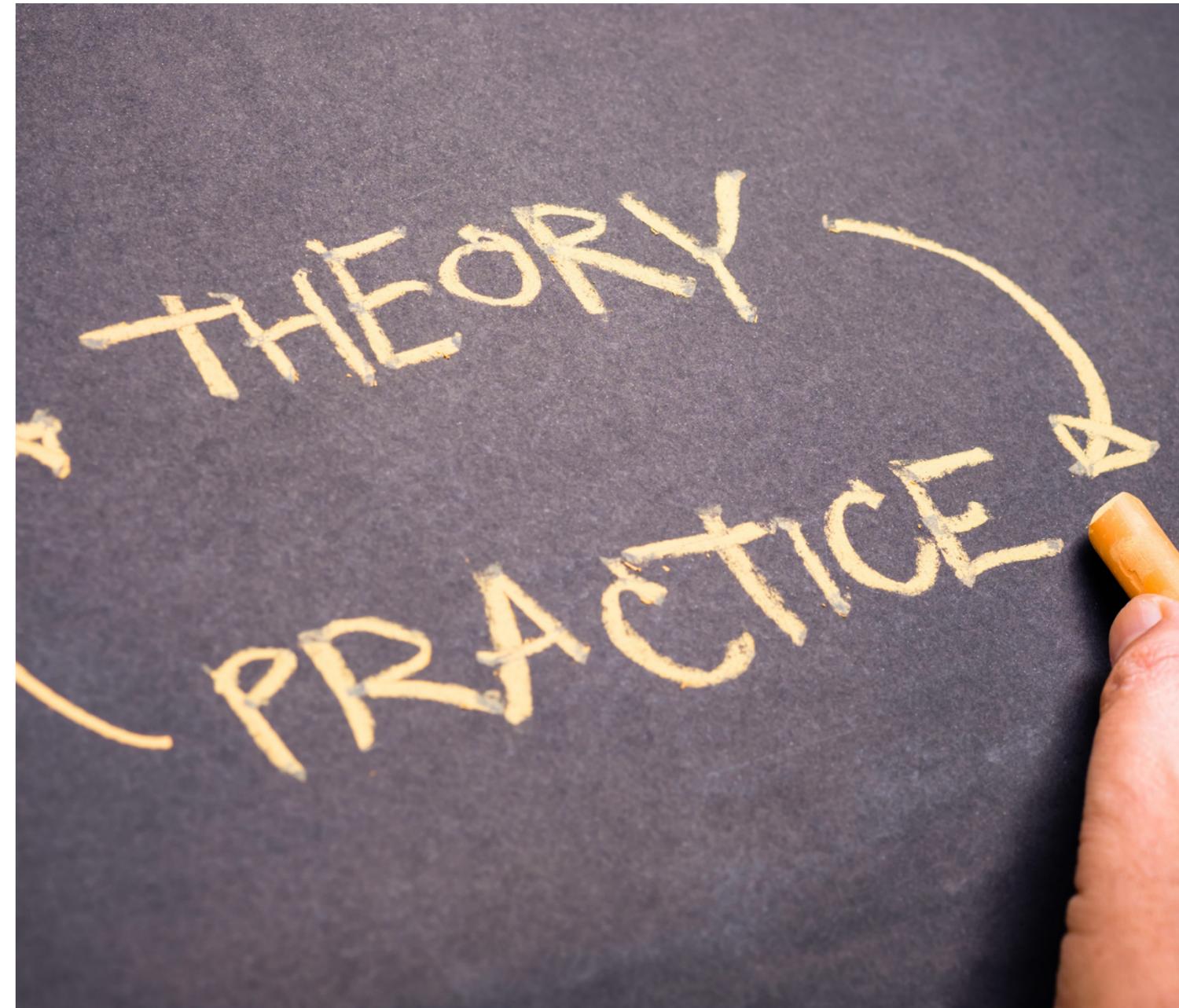
- häufig unter- oder überschätzung eigener Fähigkeiten
- BO = ich finde auf einmal meine Passion und die eine besondere Stärke
- Druck, Schwere, ggf. Lähmung.
- Schuster bleib bei deinen Leisten.
- Vermeidung von Unsicherheit. Enges Blickfeld.

dynamisches Selbstbild

- gute Selbsteinschätzung
- aktuelle Fähigkeiten erst der Anfang
- BO = Prozess, stetige Entwicklung, Erfahrung
- Lust und Freude am Prozess, auf neue Herausforderungen. Wähle Beruf, in dem ich immer wieder neues lerne
- Kann meine Wahl immer wieder anpassen.
- suche mir Unterstützung

ANREGUNGEN FÜR DIE PAXIS

- Bewusst machen: es gibt zwei Selbstbilder
- das statische Selbstbild akzeptieren
- berühmte Persönlichkeiten mit dynamischem Selbstbild vorstellen
- Glaubenssätze ändern/stärken (sich selbst noch besser kennen lernen)
- Gesprächsrituale in der Familie einführen
- konstruktives Feedback geben
- Vorbild sein
- Transfer





VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!



015158865150



daniela.wiedenbach@bbw.de

QUELLEN

Bild Carol Dweck

- <https://schoolswweek.co.uk/why-mindset-is-not-a-tool-to-make-children-feel-good/> 16.01.2024

-

Bücher

- Carol Dweck (2020): Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. 4. Auflage. München. Piper Verlag
- Daniela Blickhan (2021): Positive Psychologie und Coaching. Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung. Paderborn. Junfermann Verlag
- Daniela Blickhan (2018): Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn. Junfermann Verlag

