



Agenda

Growth-Mindset

theoret.
Annahmen

Praxis-
How-to

Ressourcen

The better You

Dein Growth Mindset für
den Wissenschaftsaltag

Dr. Eva Mayer
29.03.2023

Agenda

- Was ist ein Growth-Mindset?
- theoretische Annahmen
- Growth-Mindset im Promotionsalltag
- Dein Mindset





Agenda

Growth-Mindset

theoret.
Annahmen

Praxis-
How-to

Ressourcen

The better You

Dein Growth Mindset für
den Wissenschaftsaltag

Dr. Eva Mayer
29.03.2023

Growth-Mindset

Was ist das?

Carol Dweck,
Martin Seligman
Elaine Elliott-Moskwa
Hendrik Meyers

Definition



A Venn diagram with three overlapping circles. A large dark grey circle at the top contains the text 'dynamisches Selbstbild vs. statisches Selbstbild'. Below it are two white circles. The left white circle contains 'Statisches Selbstbild' and the right white circle contains 'dynamisches Selbstbild'. The circles overlap in the center, but no text is present in the intersection.

dynamisches
Selbstbild vs.
statisches Selbstbild

Statisches
Selbstbild

dyna-
misches
Selbstbild



statisches Selbstbild
- fixed Mindset



statisches Selbstbild - fixed Mindset

Ich habe bestimmte Fähigkeiten.



statisches Selbstbild – fixed Mindset

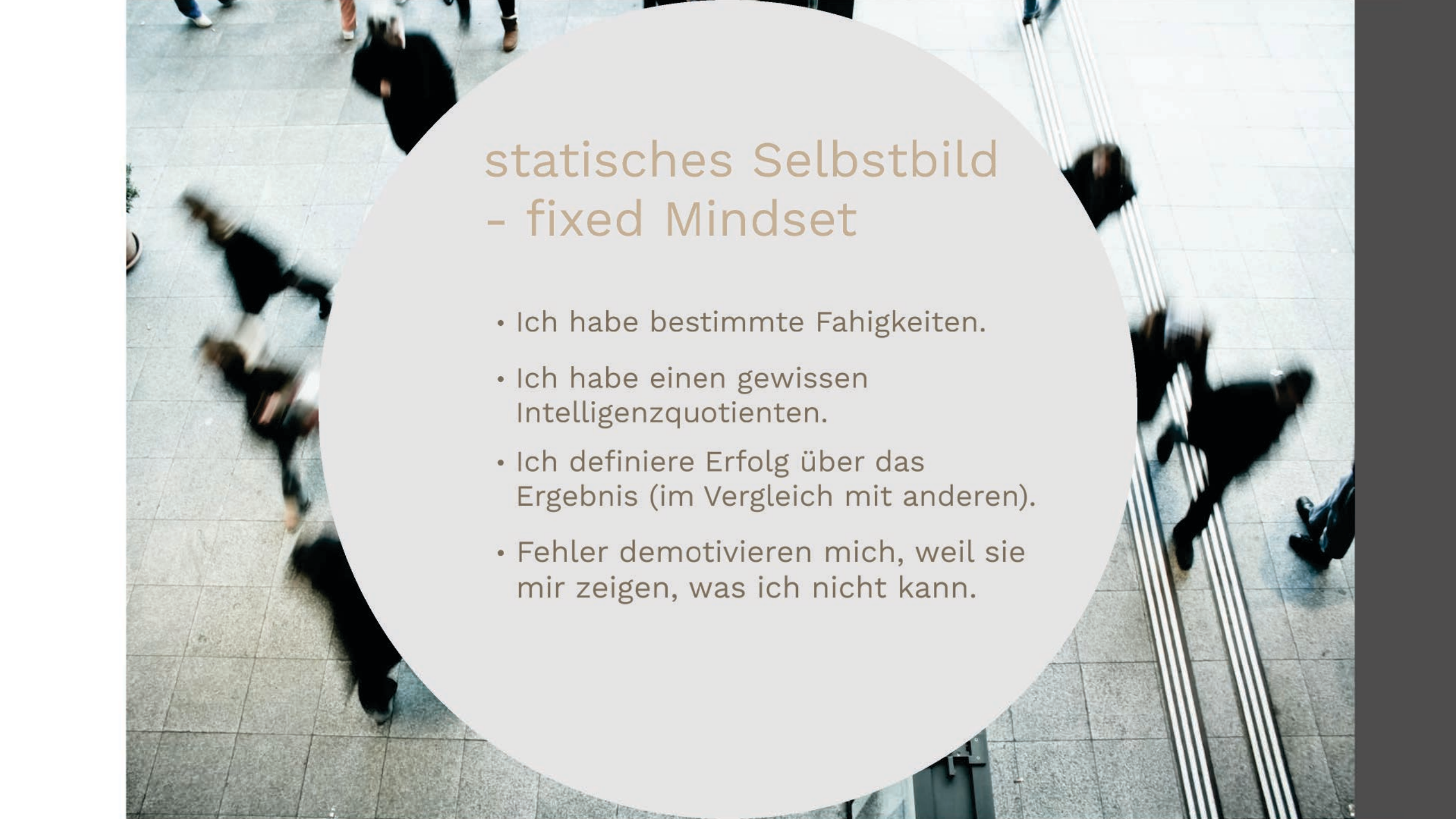
- Ich habe bestimmte Fähigkeiten.
- Ich habe einen gewissen Intelligenzquotienten.



statisches Selbstbild - fixed Mindset

- Ich habe bestimmte Fähigkeiten.
- Ich habe einen gewissen Intelligenzquotienten.

Ich definiere Erfolg über das Ergebnis (im Vergleich mit anderen).



statisches Selbstbild – fixed Mindset

- Ich habe bestimmte Fähigkeiten.
- Ich habe einen gewissen Intelligenzquotienten.
- Ich definiere Erfolg über das Ergebnis (im Vergleich mit anderen).
- Fehler demotivieren mich, weil sie mir zeigen, was ich nicht kann.

A Venn diagram with three overlapping circles. A large dark grey circle at the top contains the text 'dynamisches Selbstbild vs. statisches Selbstbild'. Below it are two white circles. The left white circle contains 'Statisches Selbstbild' and the right white circle contains 'dynamisches Selbstbild'. The circles overlap in the center, but no text is present in the intersection.

dynamisches
Selbstbild vs.
statisches Selbstbild

Statisches
Selbstbild

dyna-
misches
Selbstbild

A photograph of a modern office interior with large glass windows and black frames. A large white circle is overlaid in the center, containing text. The office space visible through the glass includes desks, computers, and a red armchair.

dynamisches Selbstbild
- growth Mindset

A modern office interior with glass walls and a large white circle overlay. The background shows a bright, airy space with wooden floors, white walls, and a red armchair. The circle contains the text 'dynamisches Selbstbild - growth Mindset' and 'Es gibt Dinge, ich ich schon kann.'

dynamisches Selbstbild - growth Mindset

Es gibt Dinge, ich ich schon kann.

A modern office interior with large glass windows and black frames. A large white circle is overlaid in the center, containing text. The background shows office furniture, including a desk with a computer and a red armchair.

dynamisches Selbstbild - growth Mindset

- Es gibt Dinge, die ich schon kann.
- Ich kann über mich hinauswachsen.

dynamisches Selbstbild - growth Mindset

- Es gibt Dinge, ich ich schon kann.
- Ich kann über mich hinauswachsen.

Ich definiere Erfolg über den
Zuwachs an Wissen/Fähigkeiten (im
Vergleich mit mir selbst).

dynamisches Selbstbild - growth Mindset

- Es gibt Dinge, ich ich schon kann.
- Ich kann über mich hinauswachsen.
- Ich definiere Erfolg über den Zuwachs an Wissen/Fähigkeiten (im Vergleich mit mir selbst).
- Fehler können mich motivieren, weil sie mir zeigen, wo ich noch Lernen kann.

A Venn diagram with three overlapping circles. The top circle is dark gray and contains the text 'dynamisches Selbstbild vs. statisches Selbstbild'. The bottom-left circle is white and contains the text 'Statisches Selbstbild'. The bottom-right circle is white and contains the text 'dynamisches Selbstbild'. The background is a dark, blurred image of a plant in a glass container with warm lighting.

dynamisches
Selbstbild vs.
statisches Selbstbild

Statisches
Selbstbild

dyna-
misches
Selbstbild

Growth-Mindset

Was ist das?

Carol Dweck,
Martin Seligman
Elaine Elliott-Moskwa
Hendrik Meyers

Definition





Agenda

Growth-
Mindset

theoret.
Annahmen

Praxis-
How-to

Ressourcen

The better You

Dein Growth Mindset für
den Wissenschaftsaltag

Dr. Eva Mayer
29.03.2023

theoretische
Grundlagen der
positiven Psychologie

Positive Psychologie



Positive Psychologie

untersucht, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish)



Positive Psychologie

- untersucht, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish)
- empirische Wissenschaft



Positive Psychologie

- untersucht, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish)
- empirische Wissenschaft

Erforschung von menschlichen Ressourcen, Stärken/
Potenzialen, Wohlbefinden



Positive Psychologie

- untersucht, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish)
- empirische Wissenschaft
- Erforschung von menschlichen Ressourcen, Stärken/Potenzialen, Wohlbefinden
- Forschungsfelder: Psyche/Physis, Flow-Erfahrungen, unterstützende soziale Beziehungen, Motivation, Achtsamkeit, ...



Positive Psychologie

- untersucht, was Individuen, Organisationen und Gesellschaften dazu befähigt, sich bestmöglich zu entwickeln und aufzublühen (flourish)
- empirische Wissenschaft
- Erforschung von menschlichen Ressourcen, Stärken/Potenzialen, Wohlbefinden
- Forschungsfelder: Psyche/Physis, Flow-Erfahrungen, unterstützende soziale Beziehungen, Motivation, Achtsamkeit, ...

Vertreter*innen:

Seligman (2011), Snyder (2009)

Carol Dweck: Mindset (2006)



theoretische
Grundlagen der
positiven Psychologie



Agenda

Growth-
Mindset

theoret.
Annahmen

Praxis-
How-to

Ressourcen

The better You

Dein Growth Mindset für
den Wissenschaftsaltag

Dr. Eva Mayer
29.03.2023

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)

Selbsteinschätzung

Es hat nicht geklappt, weil
ich nicht schlau genug bin.

Ich habe komplett versagt.

Wenn ich nicht gewinne,
fühlt es sich wie verlieren
an.



Selbsteinschätzung

Es hat nicht geklappt, weil
ich nicht schlau genug bin.

Ich habe komplett versagt.

Wenn ich nicht gewinne,
fühlt es sich wie verlieren
an.

Es hat noch nicht geklappt. Ich
kann mich verbessern, indem
ich ...

Aktuell habe ich 60 von 100
Punkten.

Ich kann den dritten Platz
schaffen.

Selbsteinschätzung

Es hat nicht geklappt, weil
ich nicht schlau genug bin.

Ich habe komplett versagt.

Wenn ich nicht gewinne,
fühlt es sich wie verlieren
an.

Es hat noch nicht geklappt. Ich
kann mich verbessern, indem
ich ...

Aktuell habe ich 60 von 100
Punkten.

Ich kann den dritten Platz
schaffen.

Ordne deine Leistung ein statt sie zu beurteilen.

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

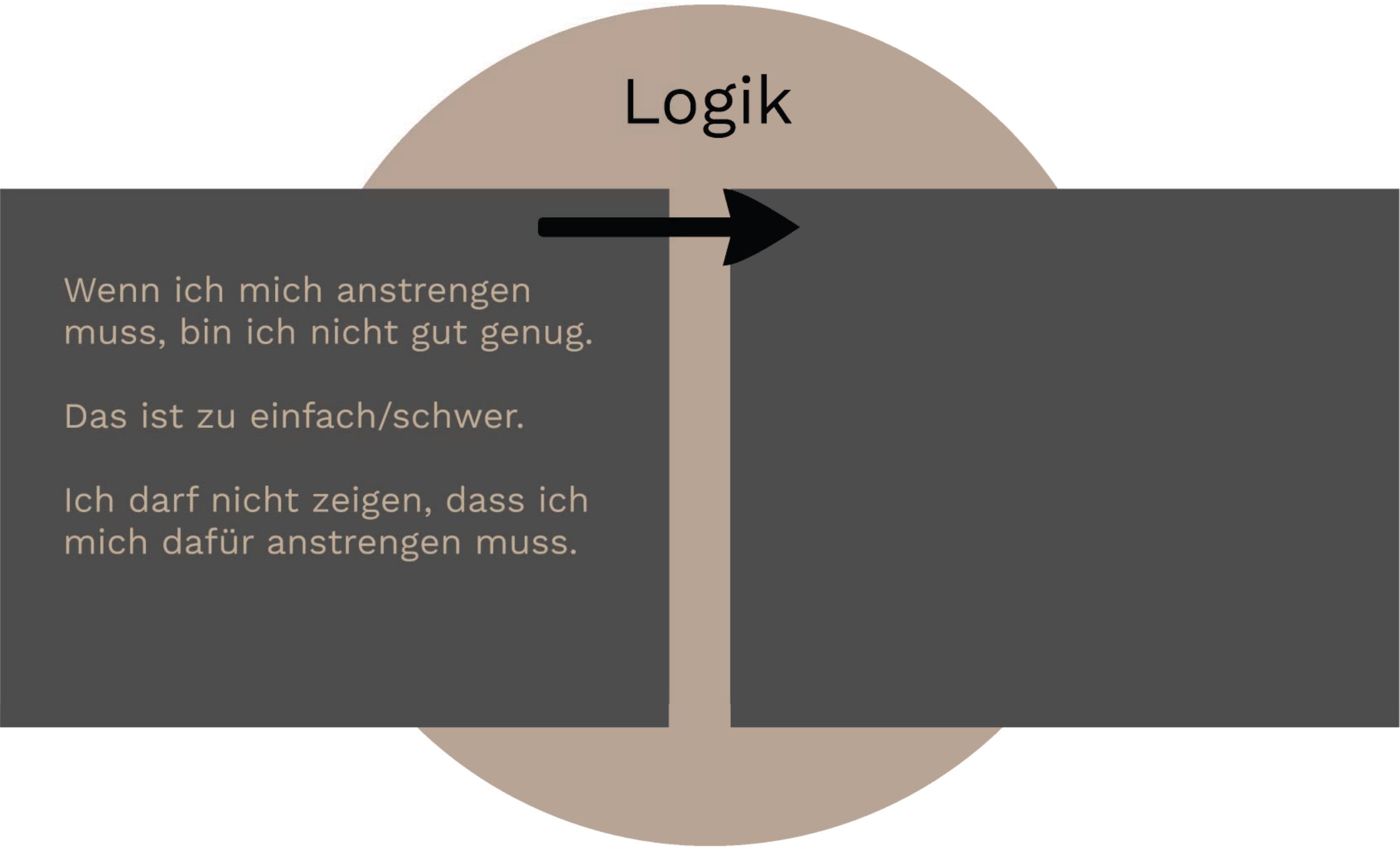
Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)

Logik

The diagram features a large, light brown circle in the background. A thick black arrow points from a dark gray rectangular box on the left to another dark gray rectangular box on the right. The word 'Logik' is centered above the arrow. The left box contains three lines of text in a light brown color.

Wenn ich mich anstrengen
muss, bin ich nicht gut genug.

Das ist zu einfach/schwer.

Ich darf nicht zeigen, dass ich
mich dafür anstrengen muss.

Logik



Wenn ich mich anstrengen muss, bin ich nicht gut genug.

Das ist zu einfach/schwer.

Ich darf nicht zeigen, dass ich mich dafür anstrengen muss.

Es ist schwer, bevor es leicht ist.

Die Anstrengung kann Teil des Weges sein.

Ich darf andere um Hilfe bitten.

Logik



Wenn ich mich anstrengen muss, bin ich nicht gut genug.

Das ist zu einfach/schwer.

Ich darf nicht zeigen, dass ich mich dafür anstrengen muss.

Es ist schwer, bevor es leicht ist.

Die Anstrengung kann Teil des Weges sein.

Ich darf andere um Hilfe bitten.

Überprüfe, welche Glaubenssätze deine Reaktionen bestimmen.

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

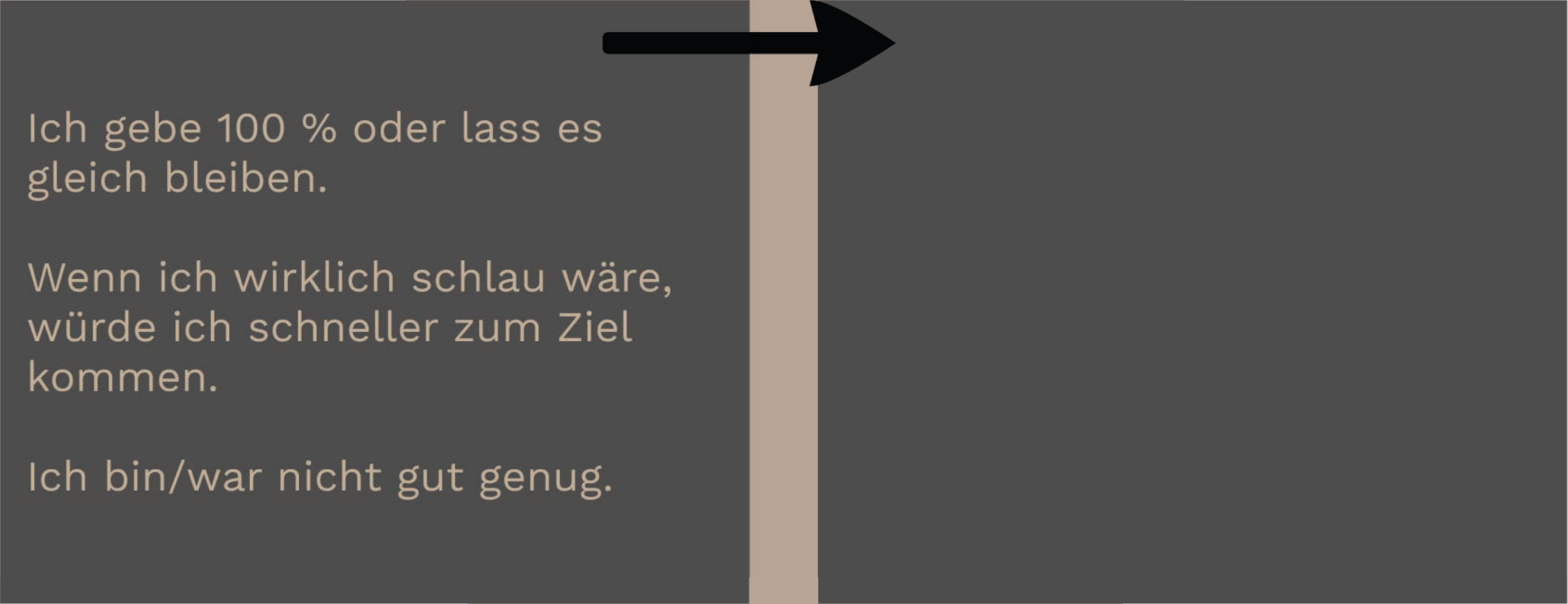
Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)

Schwarz-Weiß-Denken

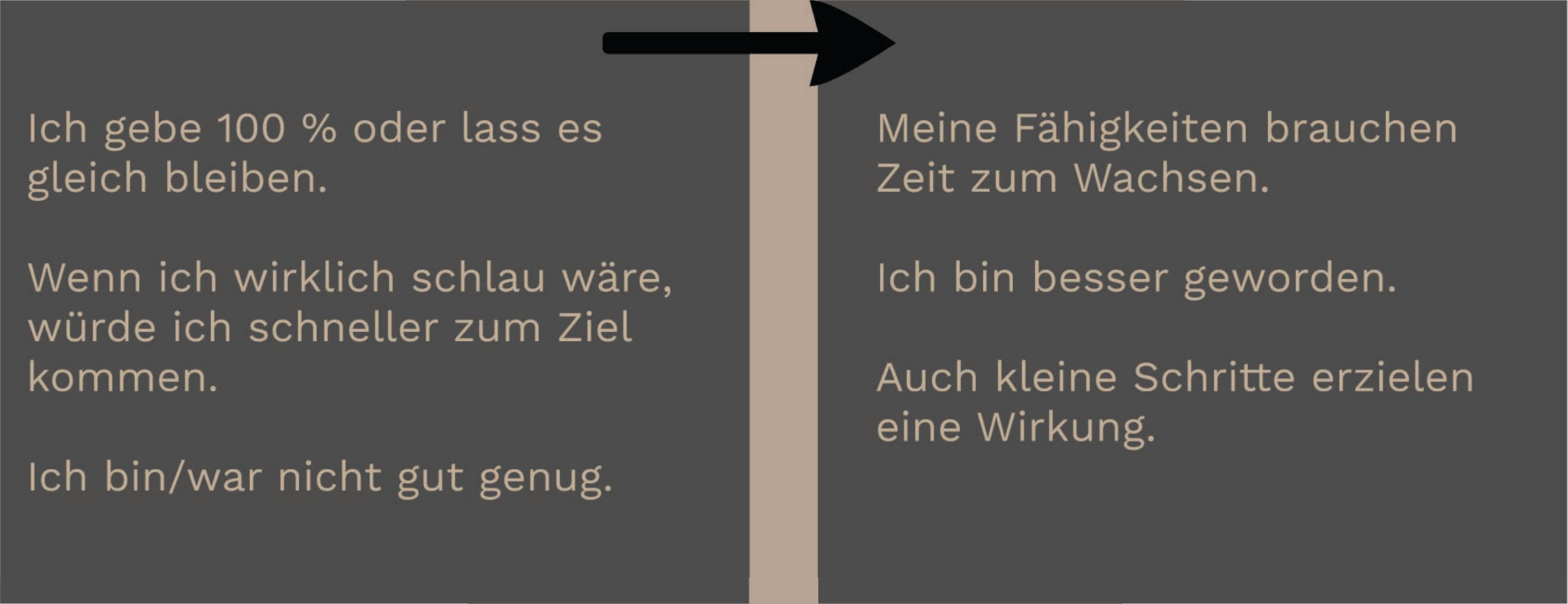
A diagram illustrating black and white thinking. It features a large, light brown circle in the background. A dark gray rectangle is positioned in the foreground, divided into two equal halves by a vertical light brown line. A black arrow points from the left half to the right half. The left half contains three lines of text in a light brown font, while the right half is empty.

Ich gebe 100 % oder lass es
gleich bleiben.

Wenn ich wirklich schlau wäre,
würde ich schneller zum Ziel
kommen.

Ich bin/war nicht gut genug.

Schwarz-Weiß-Denken

A diagram illustrating black and white thinking. It features a large, light brown circle in the background. A dark gray rectangular box is centered horizontally across the middle of the circle. This box is divided into two equal vertical sections by a thin, light brown vertical line. A large, solid black arrow points from the left section to the right section. Each section contains three lines of text in a light brown, sans-serif font.

Ich gebe 100 % oder lass es
gleich bleiben.

Wenn ich wirklich schlau wäre,
würde ich schneller zum Ziel
kommen.

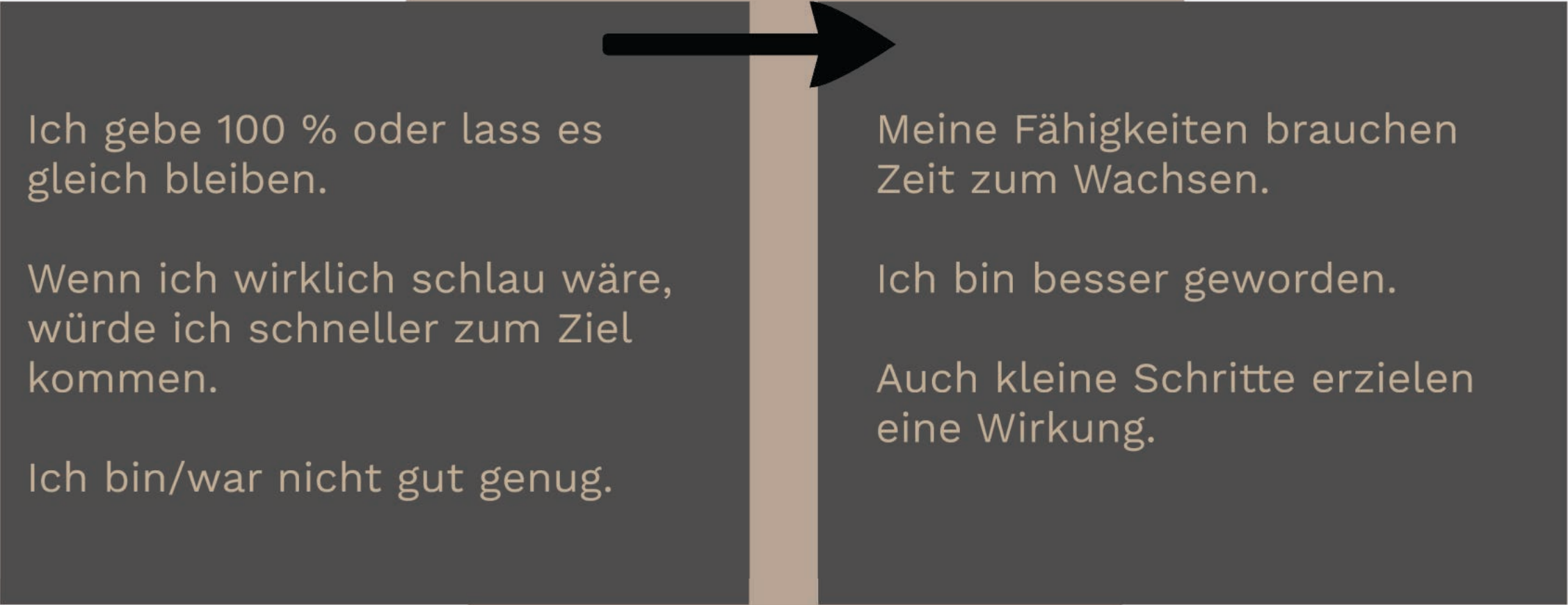
Ich bin/war nicht gut genug.

Meine Fähigkeiten brauchen
Zeit zum Wachsen.

Ich bin besser geworden.

Auch kleine Schritte erzielen
eine Wirkung.

Schwarz-Weiß-Denken

A diagram illustrating the concept of black and white thinking. It features a large, light brown circle in the background. A dark gray rectangular box is positioned in the center, divided vertically by a thin light brown line. A thick black arrow points from the left side of the box to the right side. The left side contains three lines of text, and the right side contains three lines of text. Below the box, centered, is a line of text.

Ich gebe 100 % oder lass es
gleich bleiben.

Wenn ich wirklich schlau wäre,
würde ich schneller zum Ziel
kommen.

Ich bin/war nicht gut genug.

Meine Fähigkeiten brauchen
Zeit zum Wachsen.

Ich bin besser geworden.

Auch kleine Schritte erzielen
eine Wirkung.

Denke konstruktiv: Was habe ich schon gelernt, wo will ich noch hin?

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

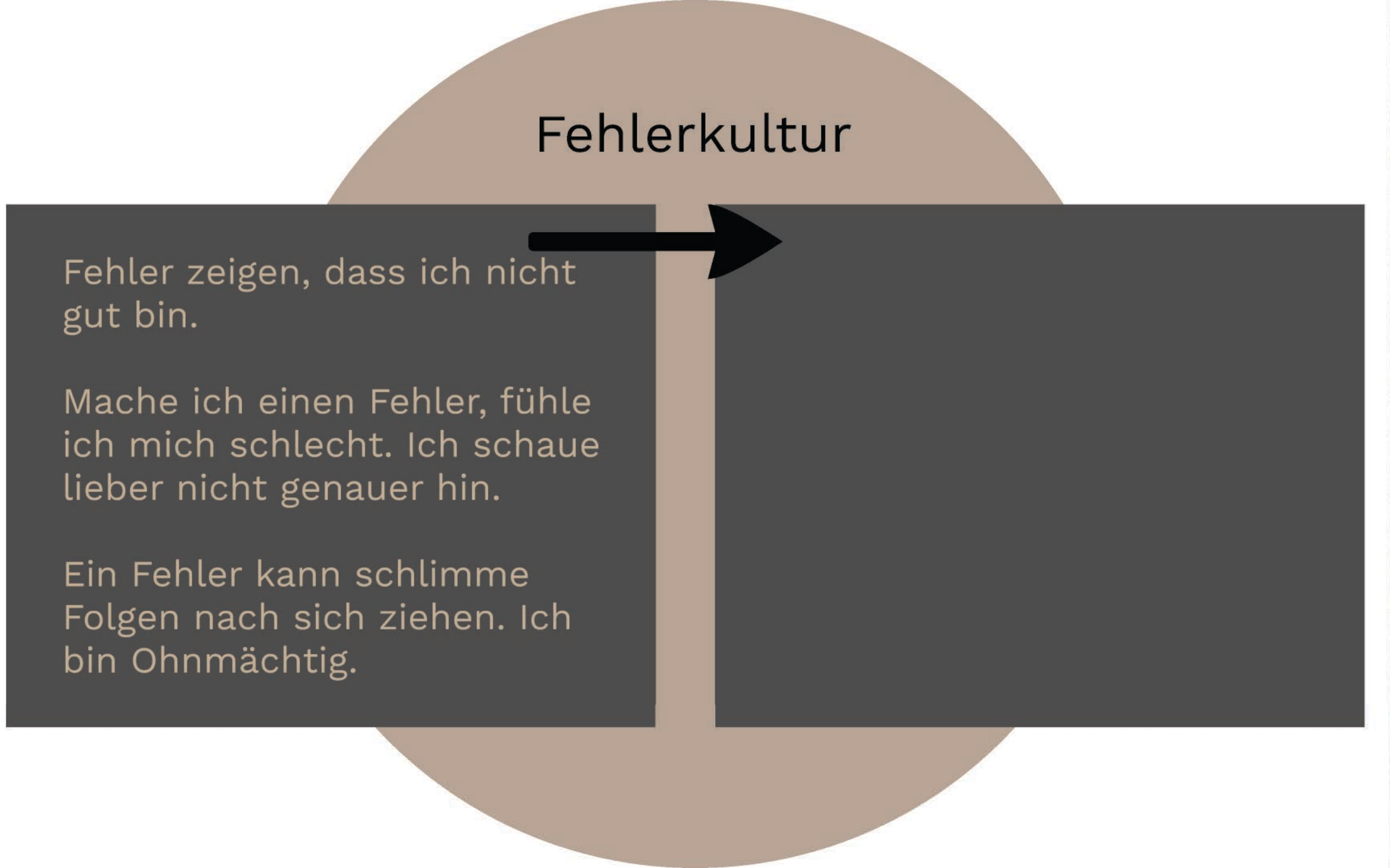
Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)

Fehlerkultur

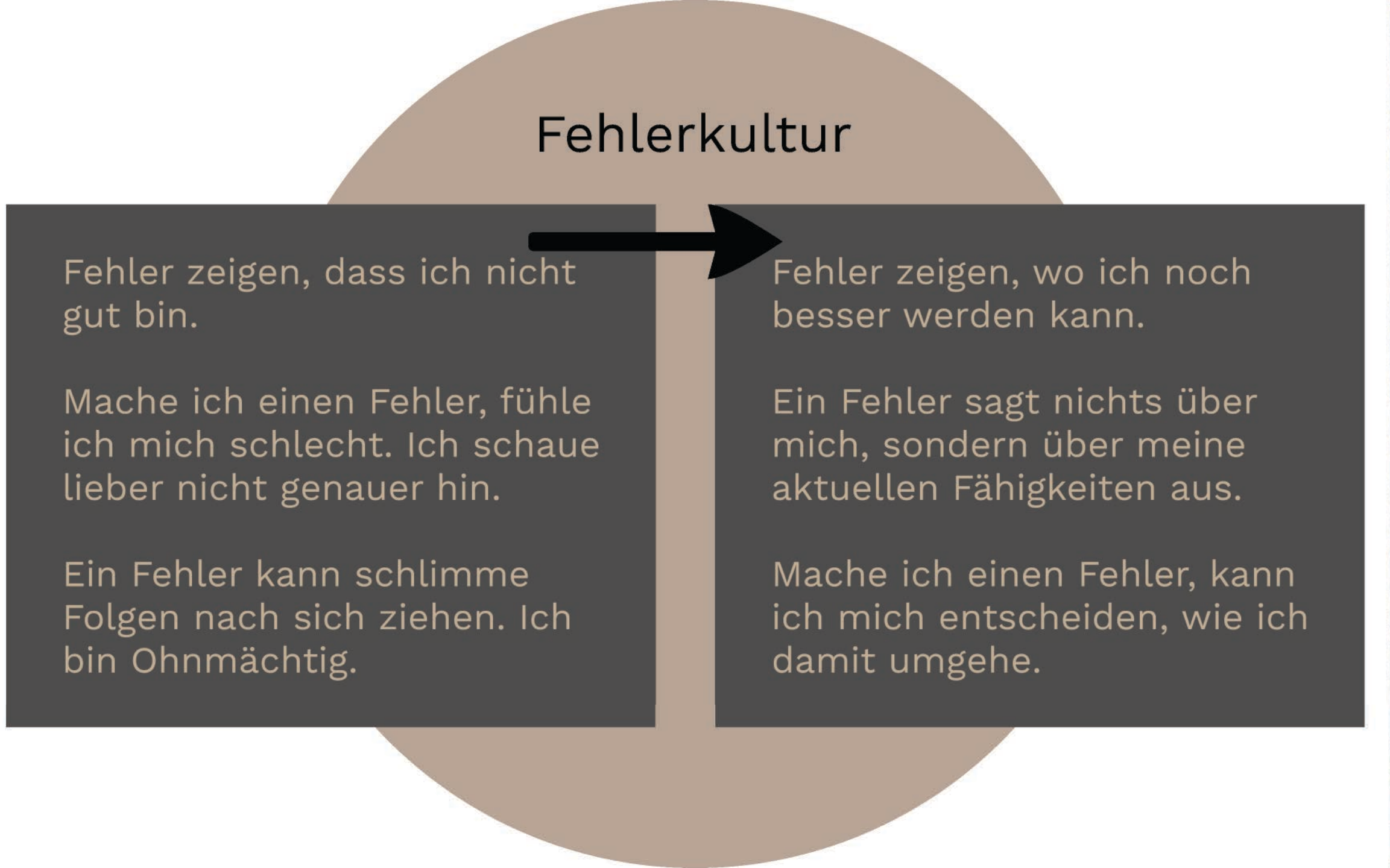
The diagram features a large, light brown circle in the background. A thick black arrow points from the left side of the circle to the right side. The left side of the circle is divided into two dark gray rectangular blocks. The top block contains the text 'Fehler zeigen, dass ich nicht gut bin.' and the bottom block contains the text 'Mache ich einen Fehler, fühle ich mich schlecht. Ich schaue lieber nicht genauer hin.' and 'Ein Fehler kann schlimme Folgen nach sich ziehen. Ich bin Ohnmächtig.' The right side of the circle is a solid dark gray rectangle.

Fehler zeigen, dass ich nicht gut bin.

Mache ich einen Fehler, fühle ich mich schlecht. Ich schaue lieber nicht genauer hin.

Ein Fehler kann schlimme Folgen nach sich ziehen. Ich bin Ohnmächtig.

Fehlerkultur



The diagram features a large, light-brown circle in the background. A thick black arrow points from the left side to the right side. On the left, a dark gray rectangular box contains three lines of text. On the right, another dark gray rectangular box contains three lines of text. The entire graphic is set against a white background with a vertical strip of a blue, textured image on the far right edge.

Fehler zeigen, dass ich nicht gut bin.

Mache ich einen Fehler, fühle ich mich schlecht. Ich schaue lieber nicht genauer hin.

Ein Fehler kann schlimme Folgen nach sich ziehen. Ich bin Ohnmächtig.

Fehler zeigen, wo ich noch besser werden kann.

Ein Fehler sagt nichts über mich, sondern über meine aktuellen Fähigkeiten aus.

Mache ich einen Fehler, kann ich mich entscheiden, wie ich damit umgehe.

Fehlerkultur

Fehler zeigen, dass ich nicht gut bin.

Mache ich einen Fehler, fühle ich mich schlecht. Ich schaue lieber nicht genauer hin.

Ein Fehler kann schlimme Folgen nach sich ziehen. Ich bin Ohnmächtig.

Fehler zeigen, wo ich noch besser werden kann.

Ein Fehler sagt nichts über mich, sondern über meine aktuellen Fähigkeiten aus.

Mache ich einen Fehler, kann ich mich entscheiden, wie ich damit umgehe.

Denke lösungsorientiert: Was kann ich aus gemachten Fehlern lernen?

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)

Urteilsbildung

The diagram features a large, light brown circle in the background. A thick black arrow points from the left towards the right, passing through the center of the circle. The left side of the circle is divided into two dark gray rectangular blocks. The right side of the circle is a solid dark gray rectangle. The text is written in a light brown color on the left side.

Sie werden mich entweder
gut oder schlecht finden.
Jetzt kommt es drauf an.

Ich habe eine falsche Antwort
gegeben, jetzt halten mich
alle für dumm.

Urteilsbildung

Sie werden mich entweder gut oder schlecht finden. Jetzt kommt es drauf an.

Ich habe eine falsche Antwort gegeben, jetzt halten mich alle für dumm.

Ich kann nur wissen, was jemand denkt, wenn es direkt geäußert wird.

Die Meinung anderer sehe ich als Information über mein Auftreten.

Ich kann hier noch etwas (von anderen) lernen.

Urteilsbildung

Sie werden mich entweder gut oder schlecht finden. Jetzt kommt es drauf an.

Ich habe eine falsche Antwort gegeben, jetzt halten mich alle für dumm.

Ich kann nur wissen, was jemand denkt, wenn es direkt geäußert wird.

Die Meinung anderer sehe ich als Information über mein Auftreten.

Ich kann hier noch etwas (von anderen) lernen.

Sehe nicht den Moment, sondern den Weg.

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

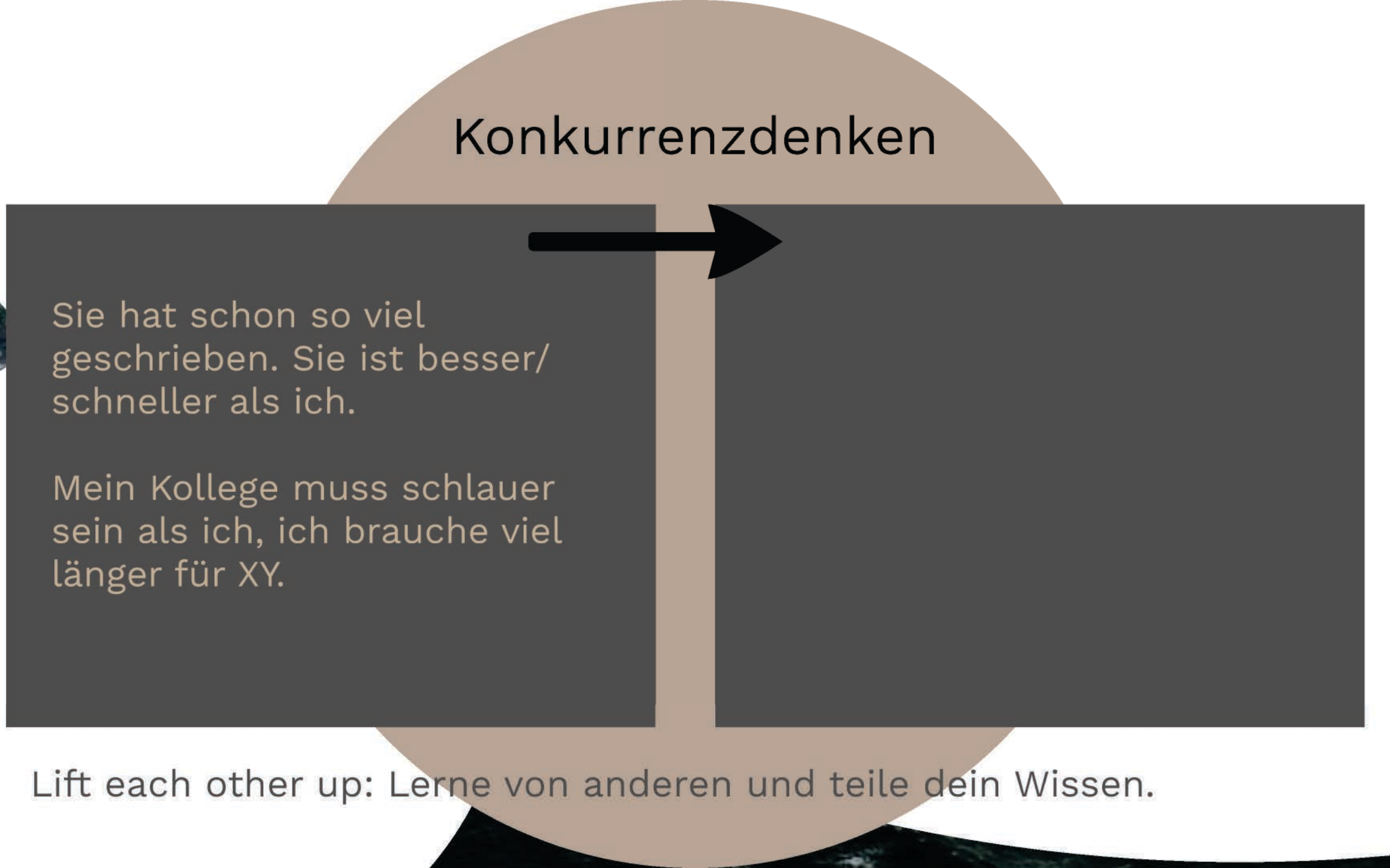
Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)

Konkurrenzdenken

The diagram features a large, light-brown circle in the background. A thick black arrow points from the left side of the circle to the right side. The left side of the circle is divided into two dark gray rectangular boxes. The top box contains the text 'Sie hat schon so viel geschrieben. Sie ist besser/schneller als ich.' and the bottom box contains 'Mein Kollege muss schlauer sein als ich, ich brauche viel länger für XY.' The right side of the circle is a single dark gray rectangular box. At the bottom of the circle, the text 'Lift each other up: Lerne von anderen und teile dein Wissen.' is written in a light gray font.

Sie hat schon so viel geschrieben. Sie ist besser/schneller als ich.

Mein Kollege muss schlauer sein als ich, ich brauche viel länger für XY.

Lift each other up: Lerne von anderen und teile dein Wissen.

Konkurrenzdenken

Sie hat schon so viel geschrieben. Sie ist besser/schneller als ich.

Mein Kollege muss schlauer sein als ich, ich brauche viel länger für XY.

Sie hat schon viel geschrieben, ich frage Sie nach einem Tipp.

Ich frage nach, welches Hintergrundwissen er hat. Vielleicht mache ich eine Fortbildung. Wir können voneinander lernen.

Lift each other up: Lerne von anderen und teile dein Wissen.

The Journey
of a thousand
miles begins
with a single
step.

-Lao Tzu

Mindset

- Jede*r besitzt Anteile eines fixed Mindset.
- Bewusstmachen von Komfortzonen hilft, sie
 - anzunehmen
 - auszudehnen

Selbst-
einschätzung

Logik

Schwarz-
Weiß-
Denken

Fehler-
kultur

Angst vor
Urteils-
bildung

Konkurrenz-
denken

DIFFICULT
ROADS
LEAD TO
BEAUTIFUL
DESTINATIONS

Literatur:
Elaine Elliott-Moskwa (2022)



Agenda

Growth-Mindset

theoret.
Annahmen

Praxis-
How-to

Ressourcen

The better You

Dein Growth Mindset für
den Wissenschaftsaltag

Dr. Eva Mayer
29.03.2023



Deine Ressourcen für ein Growth-Mindset

Tools

Dein
Mindset

Beispiel

A close-up photograph of a hand inserting a cable into a server rack. The rack is filled with various electronic components and cables, creating a complex, layered visual. The lighting is focused on the hand and the cable, with the background being dark and out of focus.

Tools die dir helfen können

SMART

Erfolge
definieren

Reflexion



SMART-Methode

Spezifisch
Messbar
Attraktiv
Realistisch
Terminiert



Tools die dir helfen können

SMART

Erfolge
definieren

Reflexion

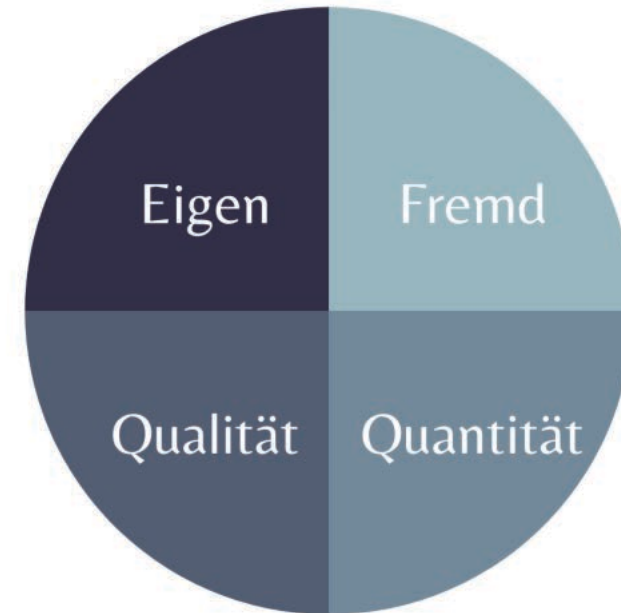
Um deine Erfolge feiern zu können, müssen sie erst einmal definiert werden.

Ich schlage dir vor, Erfolg auf verschiedenen Dimensionen zu unterscheiden:

1. Selbstdefinition
2. Fremddefinition
3. quantitative Definition
4. qualitative Definition



Wie definierst du Erfolg?



Wie möchtest du Erfolg definieren?



Tools die dir helfen können

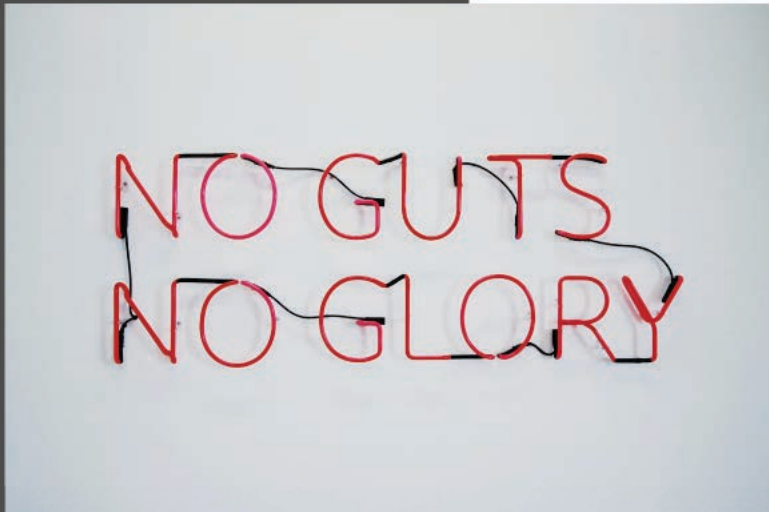
SMART

Erfolge
definieren

Reflexion

Reflexionsübungen

Journaling
Free-Writing
Reflexionsfragen



NO GUTS
NO GLORY



Tools die dir helfen können

SMART

Erfolge
definieren

Reflexion



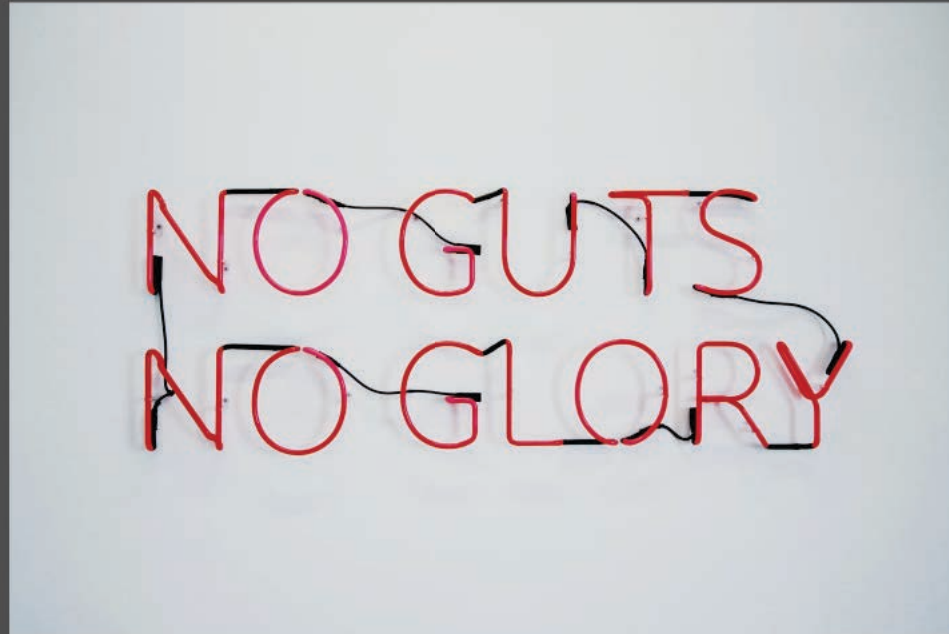
Deine Ressourcen für ein Growth-Mindset

Tools

Dein
Mindset

Beispiel

Es ist oft schwer, bevor es leicht ist.





Deine Ressourcen für ein Growth-Mindset

Tools

Dein
Mindset

Beispiel



Suche dir ein Bild aus.

Formuliere Sätze, die dein
Growth-Mindset stärken.



Deine Ressourcen für ein Growth-Mindset

Tools

Dein
Mindset

Beispiel



Agenda

Growth-Mindset

theoret.
Annahmen

Praxis-
How-to

Ressourcen

The better You

Dein Growth Mindset für
den Wissenschaftsaltag

Dr. Eva Mayer
29.03.2023