

# Mein

# Mindset

**Dein Mindset besteht aus Deinen**

Annahmen | Vorstellungen | Methoden

Du kannst die bewusste Entscheidung treffen was  
für ein Mindset Du haben willst!

## **Growth Mindset**

... Ich kann alles, was ich will  
erlernen

... Meine Bemühungen und meine  
Einstellung bestimmen meine  
Fähigkeiten

... Ich sehe Herausforderungen, als  
eine Möglichkeit zu wachsen

## **Fixed Mindset**

... Ich bin entweder gut, oder  
schlecht darin

... Talent ist angeboren

... Ich mag es nicht  
herausgefordert zu werden

**Beantworte im Hinterkopf die kommenden Fragen.**

**Sei offen und begegne Deinen Erkenntnissen mit Neugierde, urteile  
nicht, observiere.**

# Mein

---

# Mindset

Welche Gewohnheiten will ich in meinem Leben etablieren?

Welche will ich über Board werfen?

Wie möchte ich mein Leben leben?

Was inspiriert mich?

Wie will ich mit Herausforderungen umgehen? (z. B. emotionale Momente, im Beruf, in Beziehungen, mit mir selbst, ..)

Mein

---

# Mindset

Wie überwinde ich mich selbst, um Neues zur Gewohnheit zu machen?

Was ist meine Taktik mir neue Gewohnheiten anzueignen?

Habe ich einen Back-Up-Plan, falls der Schweinehund mal übernimmt?

Wäre es noch erstrebenswert, wenn es einfacher wäre?