



REFLEXIONSERHÖHUNG

MIT DREIFACHER BETRACHTUNG DES MINDSETS:
FUNKTIONIERT DIESES KONZEPT WIRKLICH?

MIT WORKBOOK

Ief Parsch
2023

INHALT

01

DREI PERSONEN, DREI METHODEN

02

WAS BEDEUTET MINDSET - KURZGESAGT

03

WAS BEDEUTET MINDSET- LANG ERKLÄRT

04

VERSCHIEDENE METHODEN

- ABRAHAM MASLOW
- BYRON KATIE
- CAROL DWECK

05

DIE UNTERSCHIEDEN DER MINTSET-
METHODEN

06

ALLGEMEINE REFLEKTIONSERHÖHNUNG



07
REFLEKTIONSERHÖHUNG MIT DEN
ANSATZ VON MASLOW, KATIE UND
DWECK

08
DIE DREI VERSCHIEDENE MINDSET-
METHODEN ZUSAMMENGEFASST

09
KRITISCHER BLICK AUF DIESE MINDSET-
METHODE

10
DIE KOMBINATION ALLE DREI DER
METHODEN

11
KURZBIOGRAFIE
• ABRAHMAN MASOW
• CAROL DWECK
• BYRON KATIE

12
ZU MEINEM WORKBOOK

VORWORT

Vorab gesagt:

Als ich begann, diesen Text zu verfassen, wurde mir schnell klar, dass ich noch viel, viel mehr darüber schreiben könnte (und werde – es ist bereits in Arbeit). Doch letztendlich war es mir wichtig, hier eine kurze Zusammenfassung der drei bekanntesten Mindset-Methoden zu präsentieren.

Während des Schreibens habe ich parallel ein Workbook erstellt, da ich selbst bemerkt habe, dass es zwar viele gute Ansätze im Bereich der Mindset-Methoden gibt, mir jedoch manchmal der vorherige Schritt fehlt. Es geht nicht nur darum, bestimmte Ansichten zu ändern; ein stabiles positives Mindset kann ich mir erst erarbeiten, wenn ich weiß, wer ich bin und mit meinen Stärken und Schwächen arbeite. Dies erfordert manchmal viel Arbeit, und aus meiner Sicht ist es stabiler und zuversichtlicher mit Begleitung.

Dennoch denke ich, dass mein Workbook, wenn du es schaffst, es auf dich persönlich anzupassen und die Fragestellungen in deiner eigenen Sprache zu formulieren, dir die Möglichkeit gibt, deine Themen, Sätze und Gedanken in einen anderen Kontext zu setzen und dich dadurch auch vielleicht anders zu reflektieren.

Zunächst einmal wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen des Textes und dann beim Bearbeiten des Workbooks. Und ach ja, du bekommst von mir KEINE weiteren E-Mails und keine weiteren Angebote. Du kannst mir gerne auf Facebook, YouTube und Instagram folgen (einfach nach IefParsch suchen), und du kannst mich auch sehr gerne persönlich kontaktieren. Allerdings halte ich Abstand von allem, was mit Abonnements, Newslettern oder ähnlichem zu tun hat. Ich bin nicht davon überzeugt, dich überzeugen zu müssen, dass ich vielleicht das passende Angebot für dich habe. Ich bin davon überzeugt, dass, wenn es passt, du dich melden wirst, und dann können wir gemeinsam an etwas arbeiten, was dir wichtig ist.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Spaß und vor allem viele positive Gedanken für dich selbst.

Ief Parsch, Juli 2023

K A P I T E L

01



DREI PERSONEN, DREI METHODEN

Abraham Maslow war ein amerikanischer Psychologe und Begründer der humanistischen Psychologie. Er ist vor allem für seine Theorie der Bedürfnispyramide bekannt, die die Hierarchie der menschlichen Bedürfnisse beschreibt. Maslow argumentiert, dass die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse wie Nahrung, Sicherheit und Zugehörigkeit die Grundlage für persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung bildet. Er betont die Wichtigkeit, die Grundbedürfnisse zu erfüllen, um ein stabiles Fundament für ein gesundes Mindset zu schaffen. Maslow wurde am 01. April 1908 geboren und verstarb am 08. Juni 1970.



DREI PERSONEN, DREI METHODEN

Byron Katie ist eine bekannte Persönlichkeit im Bereich des Mindset-Coachings. Sie entwickelte eine Methode namens "The Work", die darauf abzielt, negative Denkmuster zu hinterfragen und umzukehren. Katie selbst hat eine bemerkenswerte Geschichte der persönlichen Transformation, da sie selbst mit Depressionen und Angstzuständen zu kämpfen hatte. Ihr Ansatz beruht auf vier einfachen Fragen, die dabei helfen sollen, unsere negativen Überzeugungen zu hinterfragen und alternative Perspektiven zu finden.

Geboren am 17. Oktober 1942.



DREI PERSONEN, DREI METHODEN

Carol Dweck ist eine renommierte Psychologin und Autorin des Buches "Mindset: The New Psychology of Success". Sie hat sich intensiv mit dem Konzept des Mindsets befasst und stellt die Theorie auf, dass es zwei grundlegende Mindsets gibt: das feste und das Wachstums-Mindset. Dweck betont, dass das feste Mindset, das davon ausgeht, dass unsere Fähigkeiten und Talente festgelegt sind, zu begrenztem Denken und Furcht vor Misserfolg führen kann. Das Wachstums-Mindset hingegen sieht Potenzial zur Entwicklung und Glauben an die Fähigkeit, durch Anstrengung und Lernen zu wachsen.

Geboren am 17. Oktober 1946.

K A P I T E L

02

Was bedeutet Mindset?

Das Wort "**Mindset**" ist eine Kombination aus den beiden Wörtern „**Mind**“ (Geist, Denken) und „**Set**“ (Satz, Einstellung).

Es bedeutet also wörtlich übersetzt „Geisteinstellung“ oder „Denksatz“.

Das Wort "Mindset" bezieht sich auf die Denkmuster, Überzeugungen und Einstellungen, die eine Person hat. Es umfasst die Art und Weise, wie wir über uns selbst, andere Menschen und die Welt um uns herum denken. Das Mindset kann einen erheblichen Einfluss auf unser Verhalten, unsere Entscheidungen und unsere Wahrnehmung haben. Ein positives Mindset kann uns dabei unterstützen, Herausforderungen anzunehmen, zu wachsen und unser volles Potenzial zu entfalten. Es kann dazu beitragen, unsere Selbstwirksamkeit zu stärken, unsere Ziele zu erreichen und unsere innere Zufriedenheit zu fördern.

K A P I T E L

03

Was bedeutet Mindset?

Mindset bezieht sich auf die Art und Weise, wie eine Person denkt, ihre Einstellungen, Überzeugungen und Denkmuster, die ihre Wahrnehmung, Interpretation und Reaktionen auf verschiedene Situationen und Herausforderungen beeinflussen.

Es ist die geistige Haltung oder die innere Einstellung, die eine Person gegenüber sich selbst, anderen und dem Leben im Allgemeinen einnimmt.

Das Mindset umfasst sowohl bewusste als auch unbewusste Gedanken, Überzeugungen und Annahmen, die tief in das individuelle Denken eingewoben sind.

Es prägt die Art und Weise, wie wir Herausforderungen angehen, mit Rückschlägen umgehen, Erfolge feiern und mit anderen interagieren.

Es wirkt sich auf unsere Motivation, unsere Resilienz, unser Selbstvertrauen und unser persönliches Wachstum aus.

Das Mindset kann einen starken Einfluss auf unser Verhalten, unsere Entscheidungen und letztendlich auf unsere Ergebnisse haben.

Wenn wir ein positives und konstruktives Mindset entwickeln, können wir uns selbst motivieren, unsere Ziele zu verfolgen, Herausforderungen anzunehmen und aus Fehlern zu lernen.

Es kann uns auch dabei helfen, Hindernisse zu überwinden, unsere Komfortzone zu verlassen und persönliches Wachstum zu erreichen.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Mindset nicht in Stein gemeißelt ist.

Es kann sich im Laufe der Zeit verändern und weiterentwickeln, je nachdem, wie wir uns selbst reflektieren, neue Erfahrungen machen und bewusst an unseren Denkmustern arbeiten.

Indem wir uns bewusst für ein positives und konstruktives Mindset entscheiden und aktiv an unserer geistigen Haltung arbeiten, können wir eine grundlegende Veränderung in unserem Denken und Handeln bewirken und unser volles Potenzial entfalten.

K A P I T E L

04



VERSCHIEDENE METHODEN

Maslow, Katie und Dweck, jede der drei Personen hat das Thema Mindset auf ihre eigene Weise bearbeitet und verschiedene Methoden angewendet:

Die Mindset-Methode von Abraham Maslow

Abraham Maslow hat sich weniger direkt mit dem Mindset befasst, sondern vielmehr die Grundlagen geschaffen, auf denen ein gesundes Mindset aufbauen kann.

Seine Theorie der Bedürfnispyramide legt nahe, dass die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse wie Nahrung, Sicherheit, Liebe und Zugehörigkeit eine Voraussetzung für persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung ist.

Eine Methode, die sich aus Maslows Arbeit ableiten lässt, ist die Identifizierung und Erfüllung unserer grundlegenden Bedürfnisse, um ein stabiles Fundament für ein gesundes Mindset zu schaffen.

Zum Beispiel könnte die Priorisierung von Selbstpflege, sozialen Beziehungen und der Entwicklung eines unterstützenden Umfelds dazu beitragen, ein gesundes Mindset aufzubauen.

Maslows Ansatz betont die Bedeutung der Befriedigung dieser Bedürfnisse, um eine Basis für persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung zu schaffen.

Die Mindset-Methode von Byron Katie

Byron Katie hat mit ihrer Mindset-Methode "The Work" eine einfache, aber effektive Methode entwickelt, um negative Überzeugungen zu hinterfragen und umzukehren.

Durch das Stellen von vier Fragen:

- "Ist es wahr?"
- "Kannst du absolut sicher sein, dass es wahr ist?"
- "Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken hast?"
- "Wer wärest du ohne diesen Gedanken?"

können Menschen ihre Denkmuster erkennen und alternative Sichtweisen entwickeln.

Ein Beispiel für die Anwendung von "The Work" wäre, wenn eine Person glaubt: "Ich bin nicht gut genug".

Durch das Hinterfragen dieser Überzeugung könnte die Person erkennen, dass es keine objektive Wahrheit ist und alternative Beweise für ihre Fähigkeiten finden.

Die Mindsetmethode von Carol Dweck

Carol Dweck hat das Konzept des Mindsets in zwei Kategorien unterteilt: das feste und das Wachstums-Mindset.

Ihr Ansatz beinhaltet die bewusste Entwicklung eines Wachstums-Mindsets, das daran glaubt, dass Fähigkeiten und Talente entwickelt werden können.

Dweck betont die Bedeutung von Anstrengung, Lernen und Ausdauer bei der Entwicklung eines Wachstums-Mindsets.

Eine Methode, die sie vorschlägt, ist die Verwendung von Sprache und Feedback, die auf den Prozess und die Anstrengung statt auf die Ergebnisse fokussiert.

Zum Beispiel kann das Loben von Anstrengung und strategischer Herangehensweise an eine Aufgabe anstelle des Ergebnisses helfen, ein Wachstums-Mindset zu fördern. Dwecks Ansatz unterstreicht die Überzeugung, dass persönliche Entwicklung und Erfolg durch kontinuierliches Lernen und Bemühen erreicht werden können.

K A P I T E L

05

Die Unterschieden der Mindset-Methoden

Obwohl alle drei Personen das Thema Mindset bearbeitet haben, gibt es Unterschiede in ihren Ansätzen und Methoden.



Byron Katie konzentriert sich stark auf das Hinterfragen und Umdrehen von negativen Überzeugungen, während Carol Dweck den Fokus auf die Entwicklung eines Wachstums-Mindsets durch Anstrengung und Lernen legt. Abraham Maslow betont die Erfüllung grundlegender Bedürfnisse als Grundlage für ein gesundes Mindset.

Es ist wichtig anzumerken, dass nicht jeder Ansatz des Mindsets für jeden Menschen immer funktioniert.

Manche Menschen können Schwierigkeiten haben, ihre negativen Überzeugungen zu hinterfragen und umzukehren, während andere möglicherweise mit der Idee des Wachstums und der Anstrengung zur Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu kämpfen haben.

In vielen Situationen kann ein Mindset allein nicht ausreichen, um komplexe Probleme oder traumatische Erfahrungen zu bewältigen.

Es kann auch Zeiten geben, in denen äußere Umstände und Einschränkungen die Auswirkungen eines Mindsets beeinflussen können.

Ein umfassender Ansatz, der sowohl das Mindset als auch andere Faktoren berücksichtigt, kann in solchen Situationen hilfreich sein.

Dies könnte beispielsweise die Integration von therapeutischer Unterstützung, Coaching oder anderen Bewältigungsstrategien umfassen, um individuelle Bedürfnisse und Herausforderungen zu adressieren.

K A P I T E L

06

Allgemeine "Reflexionserhöhung"

Eine Reflexionserhöhung bezieht sich auf den Prozess des bewussten Nachdenkens über Erfahrungen, Handlungen, Gedanken oder Emotionen, um daraus Erkenntnisse zu gewinnen und persönliches Wachstum zu fördern.

Durch eine erhöhte Reflexionsfähigkeit kannst du tiefer in deine eigenen Erfahrungen eintauchen, dich besser verstehen und neue Perspektiven entwickeln.

Es gibt verschiedene Wege, um die Reflexion zu erhöhen:



TAGESBUCH- FÜHRUNG

Halte deine Gedanken, Emotionen und Erfahrungen regelmäßig in einem Tagebuch fest.

Schreibe auf, was dir wichtig ist, was dich beschäftigt und welche Erkenntnisse du daraus gewonnen hast.

Dies kann dir helfen, deine Gedanken zu sortieren, deine Gefühle zu verarbeiten und deine persönliche Entwicklung zu reflektieren.

Durch das regelmäßige Schreiben kannst du auch Muster erkennen, Fortschritte verfolgen und neue Einsichten gewinnen.

Es ist eine einfache und dennoch kraftvolle Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen und dein Leben bewusster zu gestalten.



MEDITATION

Nimm dir Zeit für stille Kontemplation.

Durch Meditation kannst du deine Gedanken beobachten, zur Ruhe kommen und Klarheit gewinnen. Diese bewusste Praxis ermöglicht es dir, einen inneren Raum der Ruhe zu schaffen, Stress abzubauen und dich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Die regelmäßige Meditation kann nicht nur dein emotionales Wohlbefinden fördern, sondern auch deine Achtsamkeit stärken und deine geistige Klarheit verbessern. Experimentiere mit verschiedenen Meditationsmethoden und finde diejenige, die am besten zu dir passt, um die positiven Effekte auf dein tägliches Leben zu maximieren.



FEEDBACK EINHOLEN

Suche aktiv nach konstruktivem Feedback von anderen Personen.

Frage nach deren Perspektive und Meinung zu bestimmten Situationen oder Entscheidungen, um neue Einsichten zu gewinnen. Das Einholen von Feedback ist ein wertvoller Prozess, der es dir ermöglicht, verschiedene Blickwinkel zu betrachten und deine Handlungen oder Entscheidungen zu überprüfen. Öffne dich für konstruktive Kritik und sei bereit, daraus zu lernen und dich weiterzuentwickeln. Sei auch daran interessiert, anderen Menschen Feedback zu geben, um einen gegenseitigen Austausch zu fördern und eine unterstützende Gemeinschaft aufzubauen.



FRAGEN STELLEN

Stelle dir selbst offene Fragen, die zum Nachdenken anregen. Frage dich beispielsweise: "Was habe ich aus dieser Situation gelernt?" oder "Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?" Das Reflektieren und Hinterfragen eigener Handlungen und Erfahrungen ist ein wichtiger Schritt, um persönliches Wachstum und Entwicklung zu fördern. Indem du dir solche Fragen stellst, kannst du dein Verhalten besser verstehen, neue Erkenntnisse gewinnen und konstruktive Veränderungen in deinem Leben initiieren. Sei offen für die Antworten, die aus deinem Inneren aufkommen, und nutze sie als Impulse für positive Veränderungen.



NUTZE EXTERNE RESSOURCEN

Lese Bücher, Artikel oder schaue Videos, die sich mit Selbstreflexion und persönlichem Wachstum beschäftigen. Externe Ressourcen können neue Ideen und Denkanstöße liefern. Durch das Eintauchen in verschiedene Perspektiven und Ansätze kannst du dein Verständnis erweitern, neue Techniken kennenlernen und inspirierende Einblicke gewinnen. Sei offen für unterschiedliche Quellen und Themenbereiche, um vielfältige Impulse für dein persönliches Wachstum zu erhalten. Nutze diese Ressourcen als Werkzeuge zur Selbstentwicklung und zur Förderung deiner eigenen Wachstumsreise.



ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN

Sei im gegenwärtigen Moment präsent und beobachte deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen.

Achtsamkeit ermöglicht es dir, dich selbst besser wahrzunehmen und bewusster zu handeln. Indem du dich auf den Moment konzentrierst und deine Aufmerksamkeit bewusst lenkst, kannst du stressige Gedanken loslassen, deine Reaktionen auf Herausforderungen besser regulieren und eine tiefere Verbindung zu dir selbst herstellen. Die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit kann dein Wohlbefinden verbessern, deine Resilienz stärken und dir helfen, ein erfüllteres Leben zu führen.



COACHING ODER THERAPIE

Arbeite mit einem professionellen Coach oder Therapeuten zusammen, der dich bei deiner Reflexionsreise unterstützt.

Durch gezielte Fragen und Techniken kannst du tiefer in deine eigenen Themen eintauchen und neue Perspektiven entwickeln.

Ein erfahrener Coach oder Therapeut kann dir helfen, deine Gedanken und Emotionen zu klären, Blockaden zu überwinden und konkrete Schritte für persönliches Wachstum zu entwickeln.

Ihre Unterstützung kann dir dabei helfen, effektiver mit Herausforderungen umzugehen, deine Ziele zu erreichen und ein erfüllteres Leben zu führen.

Eine erhöhte Reflexionsfähigkeit kann zu einem tieferen Verständnis von dir selbst, deinen Handlungen und deiner Umgebung führen.

Es ermöglicht dir, bewusster Entscheidungen zu treffen, persönliches Wachstum zu fördern und dein Mindset positiv zu beeinflussen.

Indem du deine Reflexionspraxis kontinuierlich pflegst, kannst du dein Verständnis und deine Entwicklung auf verschiedenen Ebenen vorantreiben.

K A P I T E L

07

Reflexions erhöhung

mit den Ansatz von
Maslow, Katie und
Dweck



Insgesamt haben die Ansätze von Abraham Maslow, Byron Katie und Carol Dweck wichtige Einblicke und Methoden zur Entwicklung eines positiven Mindsets geliefert. Jeder von ihnen hat auf seine Weise dazu beigetragen, dass Menschen ihre Denkmuster hinterfragen, ihre Überzeugungen erweitern und ihr persönliches Wachstum fördern können.

Obwohl sie unterschiedliche Ansätze verfolgen, gibt es auch Gemeinsamkeiten in ihren Methoden. Alle drei betonen die Bedeutung der bewussten Selbstreflexion und des Erkennens negativer Denkmuster.

Sie ermutigen dazu, die eigenen Überzeugungen kritisch zu hinterfragen und alternative Perspektiven zu suchen. Indem sie die Aufmerksamkeit auf die innere Welt lenken, ermöglichen sie es den Menschen, ihre Denkmuster bewusst zu erkennen und zu verändern.

Ein weiterer gemeinsamer Aspekt ist die Betonung von Anstrengung und Lernen. Sowohl Carol Dweck als auch Abraham Maslow betonen, dass persönliches Wachstum und Entwicklung Zeit, Engagement und Ausdauer erfordern.

Sie ermutigen dazu, sich Herausforderungen zu stellen, aus Fehlern zu lernen und kontinuierlich zu wachsen.

Dieser Fokus auf den Prozess des Lernens und der Anstrengung anstelle des reinen Ergebnisses trägt dazu bei, ein gesundes und flexibles Mindset zu entwickeln.

Trotz ihrer wertvollen Ansätze und Methoden gibt es Situationen, in denen das Folgen eines Mindsets nicht immer erfolgreich ist.

Ein grundlegendes Problem kann auftreten, wenn jemand in einem stark belastenden Alltag oder vielleicht in einem traumatischen Umfeld lebt.

In solchen Situationen kann es schwierig sein, ein positives Mindset aufrechtzuerhalten, da äußere Umstände starken Einfluss haben können.

Wenn grundlegende Bedürfnisse nicht erfüllt sind, kann es herausfordernd sein, sich auf persönliches Wachstum und Entwicklung zu konzentrieren.

Zusätzlich gibt es auch die Macht der Gewohnheit, der unbewusst sehr stark auf jeden einzelnen wirkt und absolut individuell ist.

Darüber hinaus kann es auch individuelle Unterschiede geben, wie Menschen auf verschiedene Ansätze reagieren.

Manche Menschen sind offener dafür, ihre Denkmuster zu hinterfragen und zu verändern, während andere möglicherweise widerstandsfähiger gegenüber Veränderungen sind.

Einige Menschen können Schwierigkeiten haben, negative Überzeugungen loszulassen oder ihre Denkmuster zu erkennen, insbesondere wenn diese tief verwurzelt sind.

Hier kann eine individuelle Anpassung und Unterstützung wichtig sein, um den Menschen auf ihrem Weg zur Entwicklung eines positiven Mindsets zu helfen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass das individuelle Mindset durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird und dass eine individuelle Herangehensweise an die persönliche Entwicklung entscheidend sein kann.

Bei der Anwendung bestimmter Methoden kann es nämlich auch passieren, dass statt einem positiven Mindset der negative verstärkt wird.

Dies kann der Fall sein, wenn das unbewusste "nicht glauben kann", was zu innerem Widerstand führt und das positive Mindset blockiert.

Daher ist es entscheidend, sich bewusst mit den eigenen Denkmustern auseinanderzusetzen und individuelle Wege zur Stärkung eines positiven Mindsets zu finden.

K A P I T E L

08



DIE DREI ZUSAMMENGEFASST

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Mindset einen bedeutenden Einfluss auf unser persönliches individuelles Wachstum, unseren Erfolg und unsere innere Zufriedenheit haben kann.

Die Ansätze von Byron Katie, Carol Dweck und Abraham Maslow liefern wertvolle Einsichten und Methoden zur Entwicklung eines positiven Mindsets. Indem wir unsere Denkmuster hinterfragen, alternative Perspektiven suchen und uns auf Anstrengung und Lernen konzentrieren, können wir unsere Überzeugungen erweitern und unser volles Potenzial entfalten.

Dennoch ist es wichtig anzuerkennen, dass das Folgen eines Mindsets nicht immer in jeder Situation einfach ist und dass individuelle Unterschiede und äußere Umstände eine Rolle spielen können.

Es kann hilfreich sein, einen umfassenden Ansatz zu verfolgen, der das Mindset mit anderen Faktoren des persönlichen Wachstums und der Lebensumstände in Einklang bringt.

Ein umfassender Ansatz zur Entwicklung eines positiven Mindsets beinhaltet die Integration verschiedener Faktoren des persönlichen Wachstums und der Lebensumstände. Dabei sollten sowohl innere als auch äußere Aspekte berücksichtigt werden.

K A P I T E L

09

Kritischer Blick auf diese Mindset-Methode

Kritischer Blick auf die Byron Katie Mindset-Methode:

Zu den inneren Aspekten zählen die bewusste Selbstreflexion, das Erkennen und Hinterfragen eigener Denkmuster sowie die Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz.

Hier kommen die Methoden von Byron Katie ins Spiel.

Ihre Methode "The Work" fordert Menschen auf, ihre Gedanken zu hinterfragen und zu prüfen, ob sie wirklich wahr sind.

Indem man die eigenen Überzeugungen auf den Prüfstand stellt und alternative Perspektiven einnimmt, können negative Denkmuster durchbrochen und ein positiveres Mindset entwickelt werden.

Ich persönlich finde diese Methode nicht vorteilhaft, da aus meinen Erfahrungen auch andere Dinge passieren können.

Wenn ich die Frage "Ist der Gedanke wahr?" stelle, kann es passieren (insbesondere wenn ich diese Methode ohne Begleitung anwende), dass ich mich selbst in Frage stelle, anstatt mich weiterhin zu stärken.

Aus meiner Sicht wäre es eindeutig besser, darüber zu sprechen, welche Fakten meinen Gedanken zugrunde liegen.

Daraus resultierend kann es durchaus passieren, dass ich neben diesen Fakten auch Glaubenssätze, Gedankenfülle und sogar einige Adjektive aufgenommen habe, die zwar wahr sind, aber durch eine neue Fragestellung wie "Wie kann ich es auch sehen...?" ein neues Bild entstehen lassen können. Ich persönlich finde die Methode von Katie nur in Begleitung sinnvoll.

Kritischer Blick auf Carol Dwecks Mindset-Methode:

Zu den äußeren Aspekten gehören die Umgebung, die sozialen Beziehungen und die Lebensumstände. Hier kommt Carol Dwecks Ansatz des "Wachstums-Mindsets" zum Tragen.

Sie betont die Bedeutung einer unterstützenden und förderlichen Umgebung, die das persönliche Wachstum und die Entwicklung fördert.

Dweck legt dar, dass das Loben von Anstrengung und die Betonung des Lernprozesses anstelle der reinen Intelligenz oder Talent einen positiven Einfluss auf das Mindset haben können.

Eine unterstützende Gemeinschaft und inspirierende Bezugspersonen können ebenfalls dazu beitragen, ein positives Mindset zu stärken.

Bei diesem Absatz bekomme ich richtig Bauchschmerzen.

Erst soll man seine Kinder "heutzutage" nicht loben, sondern ermutigen, um dann im Erwachsenenalter mit einem Mindset zu "loben"?

Aus meiner Sicht kann ich dazu sagen, dass alles im gesunden Maß wichtig ist.

Da das Maß jedoch von Person zu Person unterschiedlich ist und es kein gleichgesetztes Wertesystem in unserer Gesellschaft gibt, empfinde ich dies als etwas, das jeder individuell betrachten sollte.

Was ich gut finde, ist, dass Dweck deutlich darauf hinweist, dass eine unterstützende Gemeinschaft und/oder eine Bezugsperson neben einem wichtig ist.

Traurigerweise haben wir in Großstädten manchmal wenig davon.

Daher könnte eine professionelle Begleitung hilfreich sein.

Des Weiteren sehe ich das Ganze aus dem Aspekt der Dankbarkeit.

Das Lernen, dankbar zu sein, und dies nicht nur nach außen zu zeigen, sondern sich selbst dankbar zu sein.

Ein Punkt fehlt aus meiner Sicht bei der Abraham Maslow Mindset-Methode:

Abraham Maslow bringt einen weiteren wichtigen Aspekt in den umfassenden Ansatz ein: die Bedürfnispyramide.

Maslow betont, dass grundlegende Bedürfnisse wie physische Sicherheit, Nahrung, Schlaf und soziale Bindungen erfüllt sein müssen, damit sich Menschen auf persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung konzentrieren können.

Wenn diese grundlegenden Bedürfnisse nicht erfüllt sind, kann es schwierig sein, ein positives Mindset zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Ein Punkt fehlt aus meiner Sicht bei der Abraham Maslow Mindset-Methode:

Abraham Maslow bringt einen weiteren wichtigen Aspekt in den umfassenden Ansatz ein: die Bedürfnispyramide.

Maslow betont, dass grundlegende Bedürfnisse wie physische Sicherheit, Nahrung, Schlaf und soziale Bindungen erfüllt sein müssen, damit sich Menschen auf persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung konzentrieren können.

Wenn diese grundlegenden Bedürfnisse nicht erfüllt sind, kann es schwierig sein, ein positives Mindset zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Auch wenn dies individuell zu betrachten ist, stimme ich jedoch zu 100% damit überein.

Es braucht jedoch noch etwas Zusätzliches, nämlich die psychische Sicherheit.

K A P I T E L

10



NEW
MINDSET

NEW
RESULTS

DIE KOMBINATION DER METHODEN

In Kombination bieten diese drei Ansätze eine ganzheitliche Herangehensweise an die Entwicklung eines positiven Mindsets. Durch die bewusste Reflexion und das Hinterfragen von Denkmustern nach Byron Katie können negative Überzeugungen aufgedeckt und transformiert werden. Das Wachstums-Mindset nach Carol Dweck fördert die Bereitschaft zur Anstrengung, zum Lernen und zur Überwindung von Hindernissen. Maslows Bedürfnispyramide erinnert daran, dass äußere Umstände und grundlegende Bedürfnisse die Grundlage für persönliches Wachstum und ein positives Mindset bilden.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Entwicklung eines positiven Mindsets ein kontinuierlicher Prozess ist und Zeit sowie persönliche Anpassung erfordert.

Nicht jeder Ansatz funktioniert für jeden Menschen in jeder Situation gleichermaßen gut.

Individuelle Unterschiede, Lebensumstände und persönliche Herausforderungen können die Umsetzung eines Mindsets beeinflussen.

Es ist daher ratsam, verschiedene Ansätze zu erkunden und anzupassen, um einen umfassenden und individuell passenden Weg zur Entwicklung eines positiven Mindsets zu finden.

Insgesamt gilt:

Ein positives Mindset ist ein wertvolles Werkzeug zur Förderung von persönlichem Wachstum, Erfolg und innerer Zufriedenheit.

Es könnte uns helfen, negative Denkmuster zu überwinden, unser volles Potenzial zu entfalten und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Durch die Kombination unterschiedlicher Ansätze und die Berücksichtigung sowohl innerer als auch äußerer Faktoren können wir ein umfassendes Verständnis und eine wirksame Herangehensweise an die Entwicklung eines positiven Mindsets erreichen.

K A P I T E L

11

Kurzbiografie Abraham Maslow:

Abraham Maslow war ein amerikanischer Psychologe, geboren am 1. April 1908 in Brooklyn, New York City, und verstorben am 8. Juni 1970 in Menlo Park, Kalifornien.

Er ist vor allem bekannt für seine Theorie der Bedürfnispyramide, die die menschlichen Bedürfnisse in einer hierarchischen Struktur darstellt.

Maslow argumentierte, dass Menschen zunächst grundlegende physiologische Bedürfnisse wie Nahrung, Sicherheit und soziale Bindungen erfüllen müssen, bevor sie sich auf höhere Bedürfnisse wie Selbstverwirklichung konzentrieren können.

Seine Arbeit hatte einen großen Einfluss auf die Bereiche Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Humanistische Psychologie. Maslow wurde zu einer wichtigen Figur in der positiven Psychologiebewegung und hat mit seinem Ansatz das Verständnis für persönliches Wachstum und die Suche nach Erfüllung erweitert.

Kurzbiografie Carol Dweck:

Carol S. Dweck ist eine renommierte Psychologin und Professorin für Psychologie an der Stanford University.

Sie wurde am 17. Oktober 1946 in New York City geboren.

Dweck ist bekannt für ihre Arbeit zum Konzept des "Wachstums-Mindsets" und des "festen Mindsets".

Sie hat jahrzehntelange Forschung betrieben, um zu verstehen, wie unsere Denkweisen und Überzeugungen unsere Motivation, Leistung und Fähigkeiten beeinflussen.

Ihr Buch "Mindset: The New Psychology of Success" wurde zu einem internationalen Bestseller und hat maßgeblich dazu beigetragen, das Bewusstsein für die Bedeutung des Mindsets in verschiedenen Lebensbereichen zu schärfen.

Dwecks Arbeit hat sowohl im Bildungsbereich als auch in der Unternehmenswelt großen Einfluss.

K A P I T E L

12



NEW
MINDSET

NEW
RESULTS

WORKBOOK

Um dein Denken zu hinterfragen, habe ich ein Workbook erstellt, das du herunterladen kannst. Beachte dabei, dass selbst wenn dir eine Frage bekannt vorkommt, du sie immer wieder anpassen solltest, ebenso wie die dazugehörige Zusatzfrage. Dadurch schaffst du dir die Möglichkeit, eigenständig zu betrachten, wie du bestimmte Gedanken aus einer anderen Perspektive betrachten kannst. Es ist wichtig zu betonen, dass das Workbook lediglich ein Anreiz und eine Unterstützung ist und nicht als ein allumfassendes Standardwerk angesehen werden sollte, das immer funktioniert.

Ief Parsch

www.woerterimraum.de
coach@woerterimraum.de

copyright: Ief Parsch, Juli 2023
Illustration und überarbeitung: Februar 2024

Fotos: sind meine eigene sowie aus canva.com