

Wie wirkst sich deine Einstellung auf deinen Erfolg oder Misserfolg aus?

Quizz

Dynamisch oder starr? Erkennst du die Gedanken dahinter?

Setze ein «D» für dynamisch oder ein «S» für starr ins Kästchen.

Unten findest du die Lösungen.

1. Ich werde das bestimmt lernen. Das ist nur eine Frage der Zeit / Strategie.
2. Ich bin halt kein Genie. Warum sollte ich mich anstrengen?
3. Mein Gehirn ist wie ein Muskel. Wenn ich trainiere, wird es stärker.
4. Das ist echt mühsam. Ich Sorge mal für gute Stimmung, dann kann ich länger dranbleiben.
5. Ich kann alles lernen – vorausgesetzt, ich investiere Zeit und Energie.
6. Ich halte es einfach nicht aus, wenn etwas schwierig wird. Besser, rasch abbrechen, als mich stundenlang umsonst mühen.
7. Das ist richtig schwierig - aber so schnell gebe ich nicht auf.
8. 10 Minuten lang üben ist besser als gar nichts machen.
9. Es wäre ja viel verlangt, wenn ich das auf Anhieb schaffte. Ich versuch's noch einmal.
10. Ich freue mich, wenn ich meinen Fortschritt sehe. Ganz egal, wie klein er ist.
11. Ich habe wieder einen Fehler gemacht. Ich bin halt wirklich untalentiert in diesem Fach.
12. Noch habe ich mein Ziel nicht erreicht – aber ich sehe den Fortschritt.
13. Es gibt Fächer, da lohnt sich die Anstrengung nicht – die sind eh' unnötig.
14. Lernfähigkeit/Intelligenz ist angeboren und unveränderlich. Warum anstrengen?
15. Prüfungen sind doof - aber ich übe mich darin, cool zu bleiben!
16. Ich bin halt nie gut in Prüfungen. Das war schon immer so, das lässt sich nicht ändern.
17. Keiner kann mir helfen.
18. Ich werde nie so klug / so talentiert sein wie andere.
19. Anstrengung ist ungesund und verdirbt mir die Laune.
20. Das ist einfach zu schwierig. Dafür muss man halt geboren sein.
21. Menschen sind geborene Problemlöser.
22. In dieser (kurzen) Zeit kann ich sowieso nichts (mehr) machen.
23. Ohne Begabung läuft an einer Uni eh nichts.
24. Ich war immer schon schlecht in XY (Fach). Schon meine Mutter / mein Vater war schlecht darin. Das ist ein unüberwindbarer Familienfluch.
25. Was sehe ich nicht? Irgend etwas fehlt mir noch für die Lösung!
26. Es ist ein gutes Gefühl, mein Bestes gegeben zu haben.
27. Ich kann das noch nicht. Es wird mehr Zeit brauchen, aber ich schaffe das!
28. Besser nichts als etwas Falsches zu sagen.
29. Es ist wichtig, dass ich mich verbessere, aber Perfektion muss nicht sein.
30. Oh – interessant! Dieser Fehler zeigt mir den Weg zur Lösung!
31. Das läuft nicht gut. Also versuche ich mal eine andere Strategie / Methode.
32. Hier komme ich nicht weiter. Besser, ich gebe auf.
33. Das Lernen wird nicht leichter. Aber ich werde besser darin, wenn ich es übe.
34. Die anderen sind halt besser. Da kann ich nichts dagegen tun.

35. Hier komme ich alleine nicht weiter. Mal sehen: wer könnte mir helfen?

Lösungen

1D / 2S / 3D / 4D / 5D / 6S / 7D / 8D / 9D / 10D / 11S / 12D / 13S / 14S / 15D / 16S /
17S / 18S / 19S / 20S / 21D / 22S / 23S / 24S / 25D / 26D / 27D / 28S / 29D / 30D /
31D / 32S / 33D / 34S / 35D