



Hallo,

super, dass du dich mit deinem Selbstbild beschäftigst. Hast du meinen Test schon gemacht? Hier sind die wichtigsten Informationen zum Thema Selbstbild und dessen Einfluss auf das Lernen und die persönliche Entwicklung zusammengefasst. Es gibt zwei Haupttypen von Selbstbildern: das flexible und das starre Selbstbild.

	Starres Selbstbild	Flexibles Selbstbild
Eigenschaften	Fähigkeiten und Intelligenz sind unveränderlich.	Fähigkeiten und Intelligenz können durch Anstrengung und Lernen verbessert werden.
Umgang mit Fehlern	Fehler werden als Zeichen von Unfähigkeit betrachtet.	Fehler werden als Lernchancen gesehen.
Herausforderungen	Herausforderungen werden vermieden, um Misserfolge zu verhindern.	Herausforderungen werden als Möglichkeiten zur Weiterentwicklung betrachtet.
Veränderungen	Man ist weniger bereit, neue Strategien auszuprobieren oder sich an veränderte Umstände anzupassen.	Man ist bereit, neue Strategien auszuprobieren und sich an veränderte Umstände anzupassen.

Um sein Leben selbst zu gestalten und in die Hand zu nehmen ist die Stärkung des flexiblen Selbstbilds die Basis, denn hier folgen die Vorteile eines flexiblen Selbstbildes:

- 1. Wachstumsorientierung:** man glaubt daran, dass die eigenen Fähigkeiten sich durch Anstrengung und Lernen verbessern können.
- 2. Resilienz:** Rückschläge und Misserfolge werden als Lernmöglichkeiten gesehen, was die Fähigkeit stärkt, sich von schwierigen Situationen zu erholen.
- 3. Motivation:** Die Überzeugung, dass man sich verbessern kann, steigert die Motivation, neue Herausforderungen anzunehmen.
- 4. Offenheit für Feedback:** Man ist eher bereit, konstruktive Kritik anzunehmen und daraus zu lernen.
- 5. Kreativität und Innovation:** Ein flexibles Selbstbild fördert die Bereitschaft, neue Ideen auszuprobieren und kreative Lösungen zu entwickeln.
- 6. Bessere Beziehungen:** Die Fähigkeit, sich selbst und andere als veränderungsfähig zu sehen, fördert Empathie und Verständnis in zwischenmenschlichen Beziehungen.
- 7. Erhöhte Zufriedenheit:** Man erlebt oft eine höhere Zufriedenheit und ein größeres Wohlbefinden, da man sich weniger durch Misserfolge und Herausforderungen entmutigen lässt.



Aber wie? Ich habe Ihnen ein paar Strategien zusammen gestellt, die helfen ein flexibles Selbstbild aufzubauen oder zu stärken:

- 1. Fehler als Lernchancen präsentieren:** Fehler dürfen als wertvolle Lernmöglichkeiten gesehen werden, anstatt sie als Misserfolge zu betrachten.
- 2. Anstrengung und Prozess loben:** Konzentrieren Sie sich darauf, die Anstrengung, den Prozess und den Einsatz zu loben, anstatt nur die Ergebnisse.
- 3. Positive Selbstgespräche fördern:** positive und ermutigende Selbstgespräche zulassen und am Ende des Tages überlegen, was habe ich Heute gut gemacht und was kann ich besser machen?
- 4. Ziele setzen und verfolgen:** Setze dir realistische und erreichbare Ziele und Feier kleine Erfolge.
- 5. Konstruktives Feedback geben:** Nimm konstruktives Feedback objektiv an, es zeigt dir, wie du dich verbessern kannst.
- 6. Lernen als lebenslangen Prozess darstellen:** Lernen hört nie auf und es gibt immer Möglichkeiten sich weiterzuentwickeln.
- 7. Vorbilder zeigen:** Such dir Vorbilder, die ein flexibles Selbstbild haben, und schau dir an, wie diese Menschen mit Herausforderungen und Rückschlägen umgehen.
- 8. Selbstreflexion fördern:** Denke regelmäßig über deine Fortschritte und Herausforderungen nach.

Diese Strategien können dir helfen, ein flexibles Selbstbild zu entwickeln und deine persönliche und schulische Entwicklung zu fördern.

Du möchtest gerne den Weg gemeinsam mit jemanden gehen? Buche dir dein kostenfreies Erstgespräch und ich helfe dir!

[Buche dir hier dein kostenfreies und unverbindliches Erstgespräch via Zoom!](#)

Herzliche Grüße,

Agnes Heuser

