

## Kapitel 6: REGELN/BEISPIELE FÜR GUTES FEEDBACK

### DIE BEDEUTUNG VON FEEDBACK

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder nicht aufgeben, wenn sie vor schwierigen Herausforderungen in der Schule oder im Leben stehen. Mit anderen Worten: Eltern wollen, dass ihre Kinder mit einer Wachstumsmentalität ausgestattet sind, wenn sie sich Herausforderungen stellen. Teenager zu motivieren und zu ermutigen ist keine leichte Aufgabe. Teenager machen eine emotionale Achterbahnfahrt durch. Sie sind nicht bereit, unkritisch auf die Ratschläge von Erwachsenen zu hören, vor allem wenn diese zu kritisch und zu direkt sind.

Forscher/innen aus dem Bereich des Growth Mindset legen besonderen Wert auf Feedback, das die Entwicklung neuer Fähigkeiten fördert und ein hohes Maß an Engagement aufrechterhält.

### DENKWEISE DER ELTERN, DENKWEISE DER KINDER

Glauben Sie wirklich, dass Fähigkeiten, Persönlichkeit und Talent Dinge sind, die Sie nicht beeinflussen können? erinnern Sie sich noch daran, wie sehr Sie versucht haben, Physik oder Chemie zu lernen, und es hat einfach nicht geklappt? Wenn Ihr Kind mit ähnlichen Problemen zu kämpfen hat, muss das doch bedeuten, dass es einige Ihrer Eigenschaften geerbt hat, oder?

Das ist eine mögliche Erklärung. Wir können auch sagen, dass es Ihre Einstellung zu Physik und Chemie gelernt und kopiert hat. Wenn wir glauben, dass wir nichts tun können, werden wir auch nichts tun. Die Einstellungen und Verhaltensweisen von Kindern werden durch die (oft unbewussten) Worte ihrer Eltern geprägt und verstärkt.

Wie oft verwenden Sie die folgenden Aussagen, wenn Sie Teenagern Feedback geben?

- Du bist so schlau!
- Das ist einfach zu schwer! Ich verstehe, dass Du das nicht schaffst.
- Es fällt Dir leicht. Du bist so intelligent!
- Du hast wirklich ein Talent für Zeichnen. Das sieht toll aus!
- Das war echt schwer. Ich bin so froh, dass Du es hinter Dir hast und das nie wieder machen musst.
- Das ist nicht schwer. Du schaffst das in einer Minute.

Alle oben genannten Sätze enthalten Elemente einer fixen Denkweise der Kommunikation. Obwohl sie auf den ersten Blick motivierend und beruhigend wirken, gibt es einen Haken. Sie enthalten die versteckte Botschaft "Du musst dich nicht besonders anstrengen, wenn du dein Ziel erreichen willst". Wenn diese Botschaften ständig wiederholt werden, tragen die Eltern dadurch einen kleinen Teil dazu bei, dass die Kinder eine fixe Denkweise entwickeln.

Kinder (vor allem jüngere) sind großartig im Abschreiben. Wenn sie etwas von ihren Eltern hören, verinnerlichen sie die Botschaft. Denken Sie an den Vater, der die folgenden Sätze verwendet:

- *Nein, nein. Ich tanze nicht. Ich habe null Talent dafür.*

#### **GROWTH MINDSET**

Wenn Eltern ihren Kindern ein Geschenk machen wollen, ist das Beste, was sie tun können, ihren Kindern beizubringen, Herausforderungen zu lieben, sich von Fehlern faszinieren zu lassen, sich gerne anzustrengen und immer weiter zu lernen. Auf diese Weise müssen ihre Kinder keine Sklaven des Lobes sein. Sie werden ein Leben lang die Möglichkeit haben, ihr eigenes Selbstvertrauen aufzubauen und zu stärken.

Carol S. Dweck



- *Warum sollte ich kochen lernen? Es ist viel einfacher, Essen online zu bestellen.*
- *Meine Firma wollte mich zur Schulung schicken, aber ich habe abgelehnt. Ich bin zu alt dafür.*

Sätze werden zu Einstellungen, Einstellungen werden zu Überzeugungen und Überzeugungen werden zur Wahrheit. Wenn wir ein gutes Vorbild sein wollen, sollten wir mehr darauf achten, wie wir nicht nur mit Kindern, sondern auch untereinander sprechen.

Eine weitere Möglichkeit für Eltern ist es, die Anstrengung in das tägliche Gespräch einzubinden. Wie oft beginnen wir unsere Kommunikation über den Tag in der Schule auf diese Weise:

Vater: *“Wie war Dein Tag in der Schule?”*

Tochter: *“Es war ok”.*

Stattdessen könnten Sie eine der folgenden Fragen versuchen:

- *“Was hast Du heute gelernt?”*
- *“Wobei hast Du Dich richtig angestrengt?”*
- *“Hast Du heute etwas neues ausprobiert?”*
- *“Was hat heute nicht geklappt?”*
- *“Wirst Du es morgen anders machen?”*
- *“Gibt es etwas, das Du gerne besser machen würdest? Was könntest Du tun, um das zu erreichen??”*



## FEEDBACK GEBEN

Für viele Eltern ist es einfacher, ihre Kommunikationsmuster zu ändern, als ihre Überzeugungen. Feedback-Techniken sind das zentrale Thema der Wachstumsmentalität. Es braucht nicht viel Aufwand, um einige von ihnen zu beherrschen. Hier sind ein paar Regeln für effektives Feedback:

- Beginnen Sie, wenn möglich, mit dem Positiven. Das wirkt sich positiv auf den weiteren Wunsch zuzuhören aus.
- Konzentrieren Sie sich auf den Prozess, nicht nur auf das Ergebnis (*“Toll, Du hast das beste Ergebnis in der Klasse erzielt. Das ist wirklich etwas Besonderes”* ./ *“Großartig, Du hast das beste Ergebnis in der Klasse erzielt. Mir ist aufgefallen, dass Du Dich bei dieser Aktivität sehr angestrengt haben. Gut gemacht.”*)
- Wenn Sie ein Lob aussprechen, konzentrieren Sie sich auf die Leistung, nicht auf das Talent (*“Was für ein Spiel war das. Ich wusste schon immer, dass Du ein Top-Talent im Basketball bist”* ./ *“Was für ein Spiel Du heute gespielt hast. Ich war so stolz auf deinen Kampfgeist, als dein Team hinter den Gegner zurückfiel.”*).
- Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie ändern können, nicht auf die, die feststehen (*“Ich finde deinen Aufsatz großartig. Ich weiß nicht, warum die Lehrer das nicht erkannt haben”* ./ *“Dein Aufsatz ist sehr logisch und argumentativ stark. Ich finde, du könntest ihn mit einer kohärenteren Struktur noch besser machen.”*).



Auch wenn unsere Teenager wirklich klug und talentiert sind, schadet es nicht, wenn sie sich auf die Anstrengung und weitere Verbesserungen konzentrieren. Sie werden mehr Befriedigung darin finden, Dinge zu tun (der Prozess ist viel bereichernder als das Ergebnis). Selbst schwierige schulische Aktivitäten werden für sie lohnender und interessanter. Mit der Zeit entwickelt sich eine "Ich schaffe das"-Einstellung, und die Schüler/innen werden offener, wenn sie sich anspruchsvollen Herausforderungen stellen.

### Praktische Übung:

1. Wählen Sie einen ganz gewöhnlichen Tag und schreiben Sie alle Lob- und Tadelworte auf, die Sie Ihren Kindern gegenüber ausgesprochen haben.
2. Analysieren Sie sie am Ende des Tages. Haben Sie sich mehr auf das Negative oder das Positive konzentriert? Haben Sie sich auf die Anstrengung oder auf Talent und Fähigkeiten konzentriert?
3. Fragen Sie Ihre Kinder, wie sie sich gefühlt haben, als sie bestimmte Arten von Feedback erhielten. Waren sie bereit, mehr Energie zu investieren und sich mehr Mühe zu geben, oder versuchen sie, ihr soziales Image und ihren Ruf zu wahren?
4. Versuchen Sie, Ihre Sätze in eine Sprache des Wachstumsdenkens umzuformen. Seien Sie natürlich, denn Teenager könnten skeptisch sein, wenn Ihre Kommunikation zu künstlich wirkt.

Um ein Wachstumsdenken zu fördern...	
Sag dies!	Nicht das!
„Wow, Du hast Dich wirklich angestrengt!“	„Du bist echt schlau!“
„Warum versuchen wir es nicht einmal anders?“	„Vielleicht liegt dir das einfach nicht. Wir machen etwas anderes.“
„Es hat Spaß gemacht, dir dabei zuzuschauen.“	„Mann, du hast wirklich Talent dafür!“
„Ich weiss, dass es dir leicht fällt, deshalb lass' uns etwas versuchen, das dich mehr fordert.“	„Das ging ja schnell! Super!“
„Ich sehe, dass es dir schwer fällt. Beim ersten Versuch hat es nicht geklappt, also versuche es mal anders.“	„Nein, das war verkehrt. Streng' dich mehr an! Wenn du besser aufpasst und nachdenkst, schaffst du es.“
„Ich weiss, das war schwer, aber du kommst voran. Das nächste Mal wagen wir uns an eine echte Herausforderung!“	„Das war viel zu schwer für dich. Gut, dass es vorbei ist. Hoffentlich musst du das nie wieder machen.“

Manchmal ist es schwieriger, die richtige Antwort zu geben. Obwohl jedes Kind anders ist, gibt es einige allgemeine Richtlinien, die normalerweise funktionieren. Wie würden Sie spontan auf die folgenden Situationen reagieren?

- Das Kind hat sich Mühe gegeben, aber keine Lernfortschritte gemacht.
- Das Kind hat ein gutes Ergebnis für die Aufgabe erhalten, die zu einfach war.

Vergleichen Sie nun Ihre Antworten mit den folgenden Antworten:

- Das Kind hat sich Mühe gegeben, aber keine Fortschritte beim Lernen gemacht. Erkennen Sie die investierte Energie an. Helfen Sie ihm, die (Un-)Wirksamkeit der Strategien zu erkennen und motivieren Sie es, etwas Neues auszuprobieren. Zum Beispiel: *"Es ist schön zu sehen, dass Du so hart an einer so schwierigen Aufgabe arbeitest. Du hast schon einige Dinge ausprobiert, aber nicht alle funktionieren. Welche anderen Strategien könntest Du ausprobieren?"*
- Das Kind hat ein gutes Ergebnis für eine Aufgabe erzielt, die zu leicht war. Unser Lob muss den Teil anerkennen, den wir ermutigen wollen, und gleichzeitig seine Energie auf eine effektive



Leistung lenken. Wir könnten die Zeit anerkennen, die es für die Aufgabe aufgewendet hat. Wir betonen aber auch, dass wir nur dann lernen, wenn wir an Aufgaben arbeiten, die uns herausfordern.

Wir alle lieben Erfolgsgeschichten. Die Medien sind voll von Berichten über erfolgreiche Menschen. Eltern nehmen natürlich an, dass diese Menschen Idole sind, nach denen ihre Kinder streben. Was sie normalerweise nicht hören, ist all die harte Arbeit, die erfolgreiche Sportler, Sänger, Filmstars, Geschäftsleute und Wissenschaftler investieren mussten, um erfolgreich zu sein. Sie kennen die Fehler, Ablehnungen und Misserfolge nicht, die Menschen überwinden mussten, um Großes zu erreichen. Manchmal hilft es, wenn wir mit dem Mythos aufräumen, dass Erfolg etwas ist, das linear und nur nach vorne gerichtet ist.

## GROWTH MINDSET FÜR TEENAGER

Fixed Mindset	Growth Mindset
Fähigkeiten, Talente und Intelligenz sind angeboren.	Fähigkeiten, Talente und Intelligenz können durch Anstrengung entwickelt werden.
Ich werde das nie schaffen und gebe besser auf.	Ich bleibe dran. Aus meinen Fehlern kann ich lernen.
Er/Sie ist ein/e viel bessere/r Sportler/in. Er/Sie hat einfach Talent.	Es liegt an mir, wie weit ich es schaffe.
Ich habe den Job nicht bekommen. Ich bin wohl nicht gut genug für die Stelle.	Ich sammle Erfahrungen. Es geht nicht immer schief.
Ich bin ein Versager. Ich bekomme nichts auf die Reihe.	Ich mache nicht nur Fehler.
Die anderen Kinder mögen mich nicht.	Es ist mir egal, was andere über mich denken.
Das ist zu schwer und die Mühe lohnt sich nicht.	Ich weiß, dass es nicht leicht ist. Aber ich kann etwas dabei lernen.

- Teilen Sie Ihre persönlichen Erfahrungen mit. Erklären Sie, was für Sie schwer war und wie Sie nach einem Fehlschlag aufgestanden sind und Ihren Weg fortgesetzt haben.
- Fragen Sie Ihren Teenager, wer sein Vorbild ist. Googeln Sie seine persönliche Geschichte. Finden Sie heraus, ob es einige Fehler und Misserfolge gab, die Prominente überwinden mussten. Diskutieren Sie diese mit ihren Kindern.

# BERÜHMTE MISSERFOLGE

www.TheQuotes.Net

 <p>Scheiterte dreimal mit einer eigenen Firma und sieben mal im Wahlkampf, bevor er US-Präsident wurde</p>	 <p>Sprach erst mit vier Jahren. Seine Eltern hielten ihn für „subnormal“. Er flog von der Schule und seine Lehrer bezeichneten ihn als „mental verlangsamt“.</p>	 <p>Michael Jordan wurde aus dem Basketballteam seiner Schule geworfen, weil er „untalentiert“ sei.</p>
 <p>Bill Gates brach sein Studium an der Harvard-Universität ab und sein erstes Unternehmen (Traf-O-Data) scheiterte.</p>	 <p>Die Lehrer sagten Thomas Edison, er sei „zu blöd, irgendetwas zu lernen“.</p> <p style="text-align: center;">www.TheQuotes.net</p>	 <p>Mit 30 war er am Boden zerstört und depressiv, nachdem ihn die von ihm gegründete Firma rausgeworfen hatte.</p>
 <p>Sie hatte eine schwere Kindheit und wurde missbraucht. Ihren ersten Job im Fernsehen verlor sie, weil sie „dafür ungeeignet“ sei.</p>	 <p>Von der Plattenfirma abgelehnt, weil „Sie keine Zukunft in der Musikindustrie haben“</p>	 <p>Marilyn Monroe wurde von 20th Century-Fox gefeuert, weil sie „nicht attraktiv und talentiert genug“ sei.</p>
 <p>Von einer Zeitung wegen „ungenügender Vorstellungskraft“ gefeuert.</p>	 <p>Henry Ford scheiterte mit drei Firmen bevor er mit der Ford Motor Company im Alter von 53 endlich Erfolg hatte.</p>	 <p>Colonel Hardland David Sanders (KFC) wurde seine Hähnchen nicht los. Mehr als 1.000 Restaurants lehnten sein Angebot ab.</p>
 <p>Stephen Kings erstes Buch („Carrie“) wurde 30 mal abgelehnt.</p>	 <p>Soichiro Honda wurde bei Toyota nicht eingestellt und war arbeitslos.</p> <p style="text-align: center;">www.TheQuotes.Net</p>	 <p>J. K. Rowling war arbeitslos, geschieden und lebte mit ihrer Tochter von Sozialhilfe während sie den ersten Band von „Harry Potter“ schrieb. Das Manuskript wurde von 12 Verlagen abgelehnt.</p>

Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union kofinanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieses Dokuments tragen allein die Projektpartner; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



**Kofinanziert von der Europäischen Union**



**Erasmus+**  
Enriching lives, opening minds.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).