

ØVELSER TIL MINDSET

ØVELSE 1: FRA FIXED MINDSET TIL GROWTH MINDSET

I nedenstående skema kan du se tankegangen hos Person A, som har et fixed mindset i sin tilgang til udfordringerne på hf. Omformulér Person A's tanker fra et fixed mindset til et growth mindset – i første række er eksemplificeret hvordan:

Person A's udfordringer	Fixed mindset	Growth mindset
Historieteksten til i morgen er svær at forstå.	Jeg dropper at læse teksten og siger til historielæreren, at jeg ikke forstod noget af det.	Jeg læser teksten to gange og skriver de ting ned, jeg ikke forstår, så jeg kan spørge ind til det i timen.
Der er tre afleveringer for i samme uge, og Person A har desuden mange timer på arbejdet.	Jeg når alligevel aldrig det hele, så jeg må bare aflevere noget for sent – eller slet ikke.	
Samfundsfagslæreren er mega streng!	Han kan alligevel ikke lide mig, så jeg opgiver bare at følge med.	
I Person A's fagevalueringer opfordrer lærerne til at række hånden mere op.	Jeg er ikke god nok til at sige noget højt på klassen, så det kan jeg ikke.	
I kemi har læreren opfordret Person A til at hjælpe de andre i gruppearbejdet	Jeg er sikkert ikke bedre end de andre, så hvorfor skulle jeg det?!	

ØVELSE 2: HVILKET MINDSET HAR DU?

Se nedenstående skema og overvej hvilket mindset du selv har? Overvej om der er områder, hvor du kan forbedre din indstilling?

	Fixed mindset	Growth mindset
Min holdning til talent	Talent er medfødt	Talent kan fremmes gennem træning og læringsmiljøer
Mit ordsprog	Hvo intet vover, intet taber	Hvo intet vover, intet vinder
Hvis jeg taber	Det er dommerens skyld	Øvelse gør mester
Hvis, der er noget jeg ikke mestrer	Fejl og mangler skal skjules	Fejl giver mulighed for udvikling
Jeg har fokus på	Mine begrænsninger	Mine muligheder

ØVELSE 3: FRA DRØM TIL VIRKELIGHED?

- Overvej hvad dit mål med tiden på hf er og nedskriv målet/målene så konkret som muligt. Tænk gerne på både studieaktivitet, fremmøde, lektier, eksamener mv.
- Tilføj nu hvad der skal til for, at du når dine mål – vær igen så konkret som mulig. Skriv fx hellere 'jeg skal lave to timers lektier hver dag' frem for 'jeg skal tage mig sammen'.
- Overvej til sidst om du har den rette motivation og indstilling for at realisere ovenstående. Tag udgangspunkt i nedstående illustration og overvej i den forbindelse også, om der er noget, du bør ændre (Kilde: www.au.dk)

