

Lektion 198 - Wachstumsdenken (Growth Mindset)

Einstellungen und Handlungsweisen entwickeln, die unsere Denkmuster verbessern



Bereite dich auf das Schriftstudium vor, indem du ein [Lied](#) anhörst und ein Gebet sprichst.  Erstelle in deinem Notizbuch für das Seminar einen Eintrag für diese Lektion. Schreibe beim Lesen alle Fragen auf, die du hast, und suche nach Antworten.

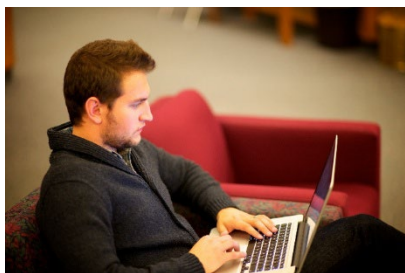
Jeder von uns stößt beim Lernen und in der Ausbildung auf Hindernisse. Je nachdem, wie wir denken, können wir diese Hindernisse entweder als Barrieren wahrnehmen, die uns aufhalten, oder aber als Chancen, zu lernen und uns weiterzuentwickeln. Wenn wir uns entscheiden, Hindernisse mit einer auf Wachstum ausgerichteten Einstellung anzugehen, zeigen wir unseren Glauben an Jesus Christus. In dieser Lektion lernst du, Hindernisse beim Lernen und bei der Ausbildung mithilfe einer wachstumsorientierten Einstellung zu überwinden.



Aufgabe zur Lehre

Hindernisse beim Lernen

Stell dir Folgendes vor:



Als Kai seinen Stundenplan für das neue Schuljahr bekommt, fällt ihm sofort der Chemie-Unterricht auf.

Kai muss daran denken, wie schlecht er früher in Chemie war. Er glaubt, dass er sowieso eine 5 bekommen wird.

- Was fällt dir an Kais Einstellung auf?
- Welchen Rat würdest du ihm geben?

Wachstumsdenken

Wir können Herausforderungen oder Hindernisse beim Lernen oder in anderen Lebensbereichen entweder mit einer Einstellung, die auf Wachstum ausgerichtet ist, oder mit einer starren Denkweise betrachten. Glücklicherweise können wir uns aussuchen, welche Denkweise wir bevorzugen, und daran arbeiten, sie uns anzueignen.

Wachstumsdenken: Menschen mit einer auf Wachstum ausgerichteten Einstellung glauben, dass sie von Jesus Christus lernen und Kraft aus ihm schöpfen können. Sie ändern sich schnell, wenn sie dazulernen. Sie strengen sich auch in schwierigen Zeiten an und verlassen sich dabei auf Jesus Christus.

Starre Denkweise: Menschen mit einer starren Denkweise zweifeln an ihrer Lernfähigkeit. Sie haben Angst zu versagen, und sie glauben, dass sie bestimmte Dinge nicht lernen können.

Hier sind Beispiele für Einstellungen, die für eine starre und eine wachstumsorientierten Denkweise stehen. Achte darauf, wie die Ausrichtung auf Jesus Christus dazu beitragen kann, eine wachstumsorientierte Denkweise zu bewahren.

Starre Denkweise	Wachstumsdenken (Growth Mindset)
„Dass ich Fehler mache, zeigt, dass ich nicht besonders schlau bin.“	„Dank des Erretters kann ich aus meinen Fehlern lernen und mich verbessern.“
„Ich probiere nicht gern etwas Neues aus, weil ich sowieso nicht gut darin sein werde.“	„Ich weiß, dass Jesus Christus jede meiner Bemühungen, mich weiterzuentwickeln, gefällt. Darum kann ich Neues ausprobieren und mich über Herausforderungen freuen.“
„Ich kann nichts Neues lernen.“	„Wenn ich etwas lernen will, kann ich es mit der Hilfe des Herrn auch lernen.“
„Wenn mich etwas frustriert, gebe ich auf.“	„Wenn ich Schwierigkeiten überwinden muss, heißt das, dass ich wachsen und mehr wie Jesus Christus werden kann.“

Denk beim Lernen darüber nach, ob du Herausforderungen gewöhnlich eher mit einer wachstumsorientierten oder einer starren Denkweise betrachtest. Achte auf hilfreiche Wahrheiten und auf Eingebungen des Heiligen Geistes, die dir helfen können, dir eine wachstumsorientierte Denkweise anzueignen. Denk daran: Eine wachstumsorientierte Denkweise zu entwickeln, kann Zeit brauchen, aber mit der Hilfe des Erretters kann es gelingen.

Bearbeite mindestens eine der folgenden Aufgaben.

Ewige Wahrheiten, die uns helfen können, Wachstumsdenken zu entwickeln

Devin G. Durrant, ehemals Mitglied der Präsidentschaft der Sonntagsschule der Kirche, hat erklärt, warum Jünger Jesu Christi ein wachstumsorientiertes Denken entwickeln sollten:



Der Vater im Himmel fordert uns auf, dass wir danach streben, Talente zu entwickeln und uns zu verbessern. Denn als liebevoller Vater glaubt er daran, dass wir Großes – und letzten Endes auch die Erhöhung – erreichen können. Er ist ein Vater, der eine

wachstumsorientierte Denkweise an den Tag legt. Wenn wir wie er werden wollen, müssen wir uns die gleiche Einstellung zu eigen machen und lernen, uns in jeder Hinsicht so weiterzuentwickeln, wie er es erwartet. (Devin G. Durrant, „[Helping Children and Youth Develop a Growth Mind-Set](#)“, Online-Artikel, *Ensign*, Februar 2020)

- Was sagt diese Aussage darüber aus, wie sich Wachstumsdenken auf dein Leben auswirken kann?
- Was kann uns dabei helfen, eine wachstumsorientierte Denkweise zu entwickeln?



Lies die folgenden Schriftstellen, um Wahrheiten über den Vater im Himmel und Jesus Christus zu finden, die dir helfen können, Wachstumsdenken zu entwickeln, wenn du auf Hindernisse stößt. Schreibe in dein Studientagebuch eine Liste mit diesen Wahrheiten.

[Jesaja 41:10,13](#)

[Alma 26:12](#)

[Lehre und Bündnisse 24:8](#)

[Lehre und Bündnisse 84:88](#)

Wähle eine der aufgeschriebenen Wahrheiten aus, die dir am wichtigsten ist. Erstelle ein Meme, Bild oder eine PowerPoint-Folie mit dieser Wahrheit. Schicke sie

jemandem, von dem du meinst, dass er davon profitieren könnte.

Beispiele für Denkweisen aus den heiligen Schriften



Fallen dir Beispiele aus den heiligen Schriften ein, wo jemand seine Herausforderungen entweder mit einer wachstumsorientierten oder einer starren Denkweise angegangen ist? Beschäftige dich mit einigen der folgenden Berichte aus den heiligen Schriften oder mit anderen, die dir einfallen. Beantworte in deinem Studientagebuch anschließend die dazugehörigen Fragen.

Beispiel	Heilige Schriften
Nephi und seine Brüder sollen die Messingplatten holen.	1 Nephi 3:4-7
Nephi und seine Brüder verlieren ihr Gold und Silber an Laban.	1 Nephi 3:24-37 ; 4:1-6
Nephi und seine Brüder versuchen, die Prophezeiungen ihres Vaters zu verstehen.	1 Nephi 10:17-19 ; 11:1-6 ; 15:1-3,8,9
Nephis Bogen zerbricht auf der Jagd in der Wildnis.	1 Nephi 16:18-23,30-32
Nephi wird vom Herrn geboten, ein Schiff zu bauen.	1 Nephi 17:7-11,17,18

- Wie sahen hier diejenigen, die eine starre Denkweise hatten, ihre Herausforderungen? Wie sahen diejenigen mit einer wachstumsorientierten Denkweise die gleichen Herausforderungen?
- Wie hat dir der Herr schon geholfen oder wie kann er dir helfen, eine wachstumsorientierte Denkweise zu entwickeln und Hindernisse beim Lernen zu überwinden?
- Suche zu der von dir ausgewählten Begebenheit in den heiligen Schriften in der [Mediathek](#) ein Bild von jemandem mit einer wachstumsorientierten oder starren Denkweise. Bereite dich darauf vor, der Klasse das Bild zu zeigen und zu beschreiben, wer darauf zu sehen ist und welche Einstellung derjenige zu den Schwierigkeiten hatte.



Fragen und Antworten

Befasse dich mit mindestens einer dieser häufigen Fragen:

Woran kann ich mich halten, wenn ich auf Hindernisse beim Lernen stoße?

Elder Carlos A. Godoy von den Siebzigern hat erklärt:



Das Erdenleben ist eine Zeit des Lernens und des Wachstums, aber manchmal ist es nicht leicht. Vielleicht fühlt ihr euch beim Lernen unzulänglich, oder ihr seid mit eurem persönlichen Fortschritt unzufrieden, aber ich versichere

euch, dass ihr es schaffen könnt. Das hat zwar auch seinen Preis, aber es ist möglich. Und es ist vor allem deswegen möglich, weil wir uns in Zeiten der Not auf den Erretter Jesus Christus und seine Gnade verlassen können. (Carlos A. Godoy, [„Enter to Learn; Go Forth to Fight!“](#), Andacht an der Brigham-Young-Universität, 12. März 2019, Seite 3, [speeches.byu.edu](#))

Wie kann ich beim Lernen Wachstumsdenken entwickeln?

Elder Clark G. Gilbert von den Siebzigern hat gesagt:



Ich weiß, dass das Studium eine Herausforderung sein kann und dass man Opfer bringen muss. Ich weiß, wie hart ihr arbeitet und dass es viele schwierige Tage gibt, an denen ihr lange aufbleibt, um Aufgaben zu erledigen, euch neues

Wissen anzueignen oder andere anspruchsvolle Verpflichtungen zu bewältigen. Haltet durch! Zeigt weiterhin echten Einsatz. Seid aber auch bereit, euch auf die Gnade zu verlassen und den Herrn mit einzubeziehen. Betet um seine Hilfe, dann wird er eure Bemühungen groß machen. (Clark G. Gilbert, [„From Grit to Grace“](#), Andacht, BYU Pathway Worldwide, 25. September 2018, [byupathway.org](#))

Warum habe ich nicht sofort Erfolg?

Elder Lynn G. Robbins, emeritierter Generalautorität-Siebziger, hat gesagt:



Nephis unerschütterlicher Glaube half ihm, von Versagen zu Versagen zu gehen, bis er endlich die Messingplatten erlangte. Mose unternahm zehn Versuche, bevor er endlich Erfolg hatte und mit den Israeliten aus Ägypten floh.

Wir mögen uns fragen: Wenn sowohl Nephi als auch Mose im Auftrag des Herrn handelten, warum griff der Herr dann nicht ein und verhalf ihnen schon beim ersten Versuch zum Erfolg? Warum ließ er sie stolpern und scheitern, und warum lässt er uns stolpern und scheitern, wenn wir uns um Erfolg bemühen? Es gibt viele wichtige Antworten auf diese Frage, hier sind einige davon:

- Erstens weiß der Herr, dass „dies alles [uns] Erfahrung bringen und [uns] zum Guten dienen wird“.
- Zweitens können wir dadurch „das Bittere [schmecken], damit [wir] das Gute zu würdigen wissen“.
- Drittens, um zu beweisen, dass der Kampf die Sache des Herrn ist und dass wir nur durch seine Gnade sein Werk vollbringen und wie er werden können.
- Viertens, um uns zu helfen, viele christliche Eigenschaften zu entwickeln und zu vervollkommen, die nur durch Widerstand und „im Schmelzofen des Elends“ veredelt werden können.

(Lynn G. Robbins, [„Bis zu siebzimal siebenmal“](#), *Liahona*, Mai 2018, Seite 21)



Kommentare und Antworten

Verfasse einen Kommentar zu dem, was du in dieser Lektion gelernt hast. Schicke mir deine Antwort per Text, Sprachnachricht oder Video. Schreibe beispielsweise etwas hierzu:

- Ein Hindernis, das dir derzeit bei deiner Ausbildung und beim Lernen im Weg steht. Erkläre, wie man es mit einer starren Denkweise betrachten könnte und wie du es anders betrachten könntest, wenn du es mit einer wachstumsorientierten Denkweise angehst und Glauben an den Erretter ausübst. Anstatt zum Beispiel zu sagen „Ich kann das nicht“, was würdest du sagen, wenn du deine Herausforderung mit einer

wachstumsorientierten Denkweise angehen würdest?

- Etwas, was du tun wirst, um ein Hindernis zu überwinden, vor dem du bei deiner Ausbildung oder beim Lernen stehst. Erzähle, was dich dazu inspiriert hat, diese neue Herangehensweise auszuprobieren.
- Fragen, die diese Lektion für dich aufgeworfen hat; wie du versuchen wirst, Antworten auf deine Fragen zu finden, und wie deine Klasse dir helfen kann
- Alles andere aus dieser Lektion, was dich dazu inspiriert, ein besserer Jünger Jesu Christi zu sein