

*Hinweis: Dieses Material ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Es dient der Selbstreflexion, Orientierung und dem Aufbau von Selbstwirksamkeit. Wenn dich Inhalte überwältigen, pausiere bitte und hole dir Unterstützung.*

## **MINDSET**

### **Eine ausführliche, klare und praxistaugliche Orientierung**

Mindset ist für mich kein Satz, den ich mir an den Spiegel klebe, damit es sich besser anfühlt. Mindset ist auch kein „Ich muss nur anders denken, dann wird alles gut“. Mindset ist eher eine innere Handschrift. Eine Grundhaltung. Eine Art, wie ich mich selbst anschau, wie ich die Welt deute und wie ich mich bewege – besonders dann, wenn es eng wird.

Und genau deshalb ist Mindset nicht nur Kopf. Es ist Sprache. Körper. Erfahrung. Bindung. Alltag. Und manchmal auch: Überforderung, alte Verletzung, Nervensystem, das zu lange Alarm gelernt hat.

Dieses Material ist dafür da, dir einen klaren Rahmen zu geben:

- **Was Mindset ist** (und was es nicht ist)
- **wie drei bekannte Ansätze** helfen können (Maslow, Byron Katie, Dweck)
- **wo Mindset Grenzen hat**, wenn die Realität gerade schwer ist
- **wie Reflexionserhöhung** die stabile Basis bildet
- und vor allem: **wie du konkret damit arbeitest**, ohne dich zu überfordern.

Wenn du merkst, dass dich einzelne Themen innerlich „zu sehr“ ziehen: Pause. Atmen. Bodenkontakt. Und wenn nötig: Begleitung. Mindset ist keine Pflichtübung. Es ist eine Einladung.

### **Was ist Mindset – und was ist es nicht?**

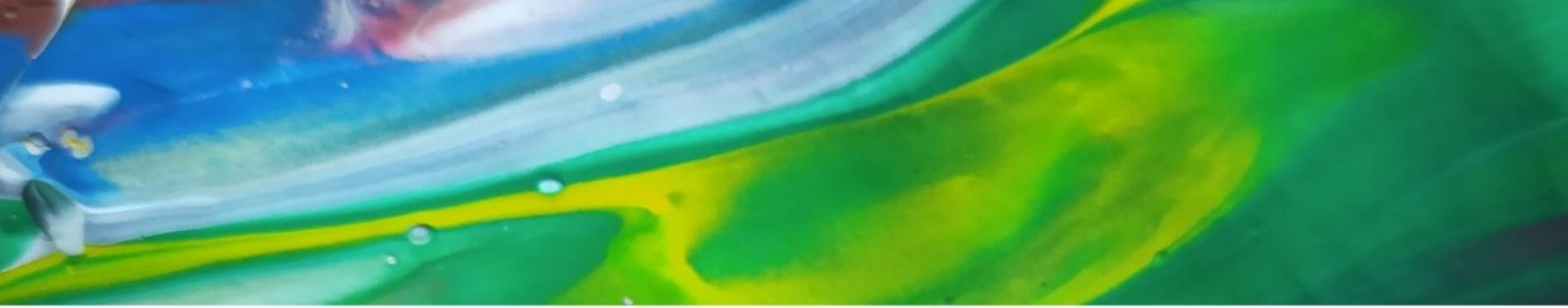
Mindset ist die innere Einstellung, mit der ich Situationen interpretiere:

Was glaube ich über mich?

Was glaube ich über andere?

Was glaube ich über das Leben?

Und wie reagiere ich automatisch – ohne es zu merken?



Mindset zeigt sich oft in Sätzen wie:

- „Ich kann das sowieso nicht.“
- „Ich muss stark sein.“
- „Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich nichts.“
- „Andere sind wichtiger.“
- „Ich muss erst leisten, dann darf ich sein.“

Mindset ist nicht:

- „positiv denken“ als Pflaster
- Gefühle wegdrücken
- ein Wettbewerb in Optimismus
- ein Konzept, das die Realität ignoriert

Ein reifes Mindset erkennt Realität an *und* bleibt handlungsfähig.

Es sagt nicht: „Es ist alles gut“,

sondern eher: „Es ist, wie es ist – und ich kann etwas tun, das mich stärkt.“

## Drei Blickwinkel auf Mindset

und warum sie sich sinnvoll ergänzen

Ich nutze hier drei Perspektiven, weil sie unterschiedliche Türen öffnen:

1. **Maslow** – Bedürfnis-Fundament
2. **Byron Katie** – Gedanken prüfen
3. **Carol Dweck** – Wachstums-Haltung

Diese drei Sichtweisen sind nicht dafür da, dass du dich „richtig“ machst. Sie sind Werkzeuge. Du entscheidest, was davon zu dir passt.

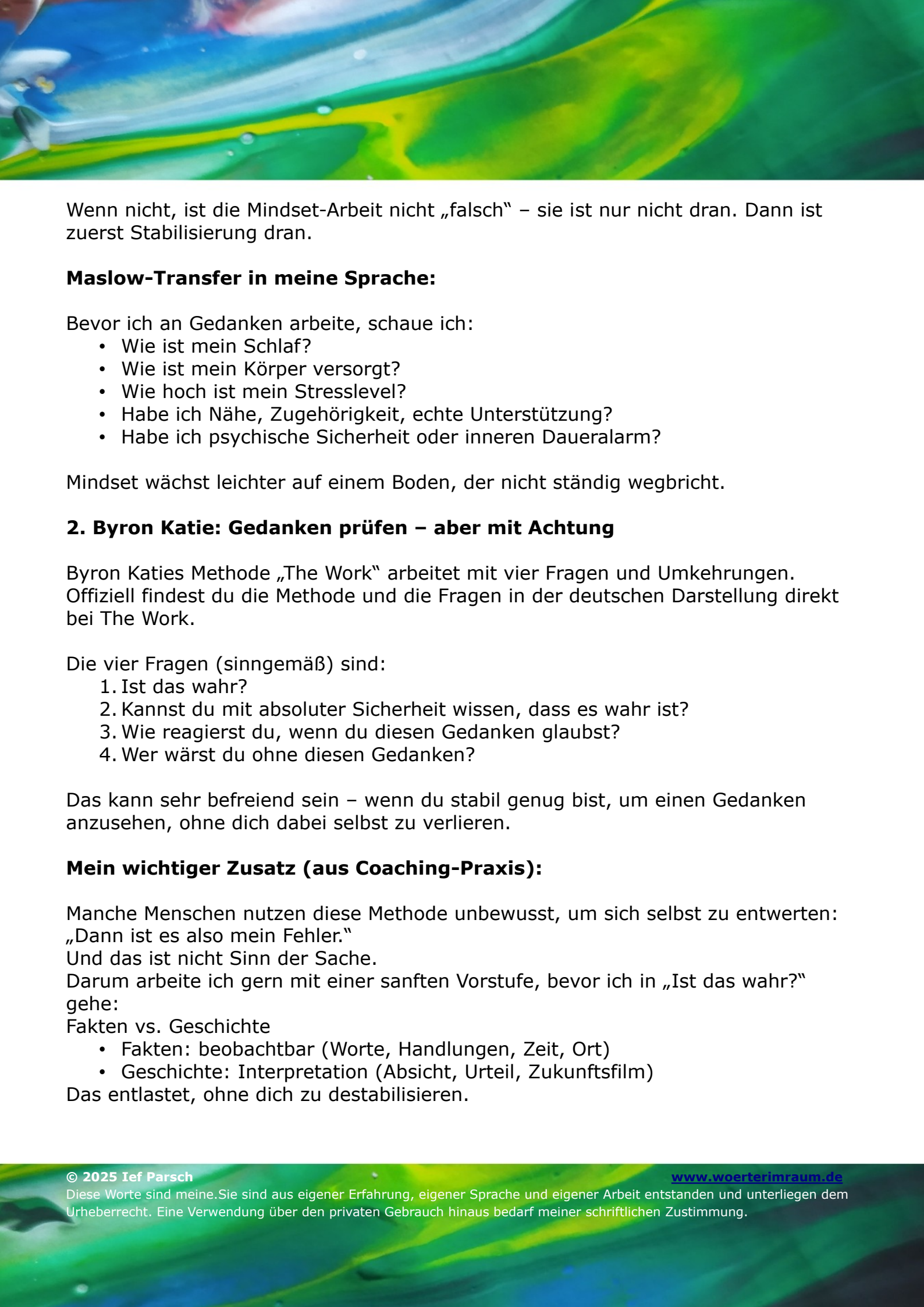
### 1. Maslow: Fundament statt Feinschliff

Maslow ist bekannt für die Idee, dass menschliche Entwicklung auf Bedürfnissen aufbaut – von Grundbedürfnissen bis hin zu Wachstum. Seine ursprüngliche Veröffentlichung („A Theory of Human Motivation“, 1943) bildet die Grundlage dieser Denkrichtung.

Für die Mindset-Arbeit bedeutet das:

Wenn das Fundament wackelt, dann ist es nicht logisch, von dir zu erwarten, dass du „einfach positiv denkst“.

Frage: Habe ich gerade genug Sicherheit, Ruhe und Versorgung, um innerlich überhaupt offen zu sein?



Wenn nicht, ist die Mindset-Arbeit nicht „falsch“ – sie ist nur nicht dran. Dann ist zuerst Stabilisierung dran.

### **Maslow-Transfer in meine Sprache:**

Bevor ich an Gedanken arbeite, schaue ich:

- Wie ist mein Schlaf?
- Wie ist mein Körper versorgt?
- Wie hoch ist mein Stresslevel?
- Habe ich Nähe, Zugehörigkeit, echte Unterstützung?
- Habe ich psychische Sicherheit oder inneren Daueralarm?

Mindset wächst leichter auf einem Boden, der nicht ständig wegbricht.

### **2. Byron Katie: Gedanken prüfen – aber mit Achtung**

Byron Katies Methode „The Work“ arbeitet mit vier Fragen und Umkehrungen. Offiziell findest du die Methode und die Fragen in der deutschen Darstellung direkt bei The Work.

Die vier Fragen (sinngemäß) sind:

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Das kann sehr befreiend sein – wenn du stabil genug bist, um einen Gedanken anzusehen, ohne dich dabei selbst zu verlieren.

### **Mein wichtiger Zusatz (aus Coaching-Praxis):**

Manche Menschen nutzen diese Methode unbewusst, um sich selbst zu entwerten: „Dann ist es also mein Fehler.“

Und das ist nicht Sinn der Sache.

Darum arbeite ich gern mit einer sanften Vorstufe, bevor ich in „Ist das wahr?“ gehe:

Fakten vs. Geschichte

- Fakten: beobachtbar (Worte, Handlungen, Zeit, Ort)
- Geschichte: Interpretation (Absicht, Urteil, Zukunftsfilm)

Das entlastet, ohne dich zu destabilisieren.





### 3. Carol Dweck: Fixed vs. Growth Mindset

Dwecks Forschung beschäftigt sich mit Selbstkonzepten und deren Einfluss auf Motivation und Verhalten. Du findest den wissenschaftlichen Kontext u. a. über ihr Stanford-Profil.

Der Kern, praktisch übersetzt:

Fixed Mindset (fest):

„Ich kann das nicht.“

„So bin ich eben.“

„Wenn ich scheitere, bedeutet das, dass ich nicht gut genug bin.“

Growth Mindset (wachsend):

„Ich lerne.“

„Ich kann Strategien entwickeln.“

„Fehler sind Daten, nicht mein Urteil.“

Wichtig ist hier Sprache, weil Sprache Denken formt – und Denken Verhalten.

#### Die große Wahrheit: Mindset hat Grenzen

und genau das macht es seriös

Mindset ist nicht allmächtig. Wenn jemand überlastet ist, in unsicheren Strukturen lebt, in Trauer steckt oder in traumatischen Stressmustern hängt, dann ist „denk doch anders“ nicht Hilfe – sondern manchmal sogar Druck.

Darum braucht Mindset-Arbeit immer zwei Dinge:

1. Realitätskontakt
2. Selbstmitgefühl (nicht als Romantik, sondern als innere Stabilität)

Ich sage es klar:

Wenn dein Nervensystem auf Alarm ist, ist dein „Mindset“ nicht „schlecht“. Dein System ist im Schutz.

Und dann ist die Frage nicht: „Wie werde ich anders?“

Sondern: „Wie werde ich sicherer – innerlich und äußerlich – damit Veränderung möglich wird?“