

# Chance für Selbstermächtigung

„Growth Mindset“: **WARUM SICH ANSTRENGUNG LOHNT** – und wie wir lernen, sie auszuhalten

VON KIRA VON DER BRELIE

**BERLIN.** Eigentlich wollte Katharina Asbury nur verschiedene Förderansätze für das Fach Mathematik untersuchen, die leistungsschwachen Kindern den Übergang zur weiterführenden Schule erleichtern sollten. Dann machte sie eine Entdeckung, mit der sie nicht gerechnet hatte.

Die Psychologin und ihr Kollege, die beide am Leibniz-Institut für die Pädagogik der Naturwissenschaften und Mathematik (IPN) forschen, bereiteten die angehenden Mathe-Lehrkräfte inhaltlich und psychologisch vor. Mit einer kurzen Übung – einer Mindset-Intervention – veränderten sie die Einstellung der Teilnehmenden.

„Mathematik-Lehrkräfte gehen schon im Studium viel stärker als andere Fachrichtungen davon aus, dass man für ihr Fach eine angeborene Begabung braucht“, sagt Asbury. „Wenn die Lehrkraft selbst nicht daran glaubt, dass Kinder lernen können oder dass sie pädagogische Handlungsmacht haben, ist das natürlich fatal.“

**FÄHIGKEITEN KÖNNEN SICH ÄNDERN**

Deswegen veränderten sie gezielt die Einstellung der Lehrkräfte hin zu einer wachstumsorientierten Haltung, also vom „Fixed Mindset“ hin zum „Growth Mindset“. Letzteres meint die Überzeugung, das eigene Können durch Anstrengung, kluge Lernstrategien und die richtige Anleitung zu steigern.

„Das Erstaunliche war, dass sich auch bei den Kindern Hinweise auf ein stabileres ‚Growth Mindset‘ zeigten – obwohl nicht sie selbst ein direktes Mindset-Training erhalten hatten, sondern die angehenden Lehrkräfte“, sagt Asbury. „Wir vermuten, dass es sich dabei um Ansteckungseffekte handelte.“

Das war auch deshalb erstaunlich, weil die Kinder eine lange Kette von Misserfolgen hinter sich hatten. „Die hatten nicht nur objektiv schlechte Leistungen, sondern haben auch schon vier Jahre lang gehört, dass sie nicht gut genug sind“, sagt die Psychologin. „Wenn diese Kinder auf Lehrkräfte treffen, die nur an Talent, aber nicht an Übung glauben, geben sie einfach auf.“

Warum Lehrkräfte so denken, lässt sich zum Teil wissenschaftsgeschichtlich erklären. Denn lange dachte man, das Gehirn sei ein statisches Organ, das sich höchstens noch in der Jugend verändern kann. Leistung ist also in erster Linie eine Frage der Begabung, im Grunde: Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nicht.

Lange dachte man, das „Growth Mindset“ habe auch einen starken Effekt auf die Leistung. Anteil daran hatte auch der Entdeckerin, die US-Psychologieprofessorin Carol Dweck, welche den Nutzen des



**Gut gemacht: Das „Growth Mindset“ hat die größten Effekte beim Umgang mit Misserfolg.**  
Symbolfoto: Pavel Danilyuk / Pexels

mehrer. „Fixed Mindset“ würde man heute sagen.

**STATISCHES DENKEN IM KOLLEGIUM**

Obwohl Psychologen bereits 1949 entdeckten, dass sich das Gehirn durch Training und Erfahrung sehr wohl noch anpassen und verändern kann – die Neuroplastizität –, dauerte es mehr als 40 Jahre, bis dieses Wissen die Gesellschaft erreichte. Erst bildgebende Verfahren wie das MRT machten die Anpassungsfähigkeit des Gehirns sichtbar – und legten die Basis für die moderne Psychotherapie.

Selbst heute noch glauben 12 Prozent der Lehrkräfte, dass Fähigkeiten unveränderbar sind. Das zeigt das Deutsche Schulbarometer 2025. Lediglich 13 Prozent sind dagegen überzeugt, dass sie durch Anstrengung und Lernen entwickelt werden können.

Lange dachte man, das „Growth Mindset“ habe auch einen starken Effekt auf die Leistung. Anteil daran hatte auch der Entdeckerin, die US-Psychologieprofessorin Carol Dweck, welche den Nutzen des

Modells übertrieb. Eine Metaanalyse von 2018 zeigt: Wachstumsdenken und Schulleistung hängen zwar zusammen, aber weit weniger als gedacht.

Schwieriger wird es, wenn die Lehrkraft davon ausgeht, dass alle Fähigkeit Begabung ist. „Wenn Lehrkräfte ein ‚Fixed Mindset‘ haben, hat das für die Kinder Konsequenzen auf Leistung, Motivation und Selbstkonzept“, sagt Asbury. „Man hört von Mädchen etwa immer noch, dass sie schlecht in Mathe seien, weil sie weiblich sind – ein klassisches ‚Fixed Mindset‘.“

**WIE SICH EINE HALTUNG VERÄNDERN LÄSST**

Das „Growth Mindset“ habe wiederum die größten Effekte beim Umgang mit Misserfolg. „Menschen mit ‚Growth Mindset‘ geben bei Schwierigkeiten weniger schnell auf, versuchen eher andere Strategien einzusetzen, sind offener für Feedback und motivierter.“ Wünschenswerte Fähigkeiten für wohl jeden Menschen. Aber wie entwickeln Kinder und Lehrkräfte dieses Mindset?

Die psychologische Übung, die Asbury und ihr Team mit den angehenden Lehrkräften durchführten, war simpel: Das Team erklärte, wie das Gehirn funktioniert und ließ die angehenden Lehrkräfte in ihrer eigenen Biografie kramen. „Sie sollten sich an eine Situation erinnern, in der eigene Anstrengung dabei ge-

holfen hat, das Ziel zu erreichen“, sagt die Wissenschaftlerin. „Also eine Erinnerung, die dem ‚Fixed Mindset‘ entgegensteht.“ Eine Stunde habe das insgesamt gedauert.

Auch, wenn sich die Schülerinnen und Schüler die Haltung in dem Zwölf-Wochen-Kurs von den Lehrkräften abgeschaut haben, sei das nicht selbstverständlich. Um ein „Growth Mindset“ zu vermitteln, braucht es bestimmte, bewusste Setzungen – eine pädagogische Chance für Lehrkräfte. „Wie sprechen Lehrkräfte übers Scheitern? Sagen sie etwa: ‚Nicht jeder ist gut in Mathe‘, verknüpfen sie die Leistung mit einer unveränderlichen Eigenschaft“, sagt Asbury. „Besser wäre Wege aufzuzeigen, wie es das nächste Mal besser geht oder Strategien zu loben.“

Auch sei es schlichtweg wichtig zu wissen, dass wir scheitern, wenn wir lernen. „Das ist ganz normal und gehört wie der schmerzende Muskel beim Sport zum Lernen dazu“, sagt die Psychologin. „Scheitern sagt nichts über die Leistungen in der Zukunft aus.“ Außerdem empfiehlt sie, dass man sich mehr mit sich selbst vergleichen solle statt mit anderen. „Der individuelle Lernfortschritt ist ein viel besserer Referenzrahmen, um die eigene Leistung und den Fortschritt zu bewerten.“

**SELBSTWIRKSAMKEIT ERLEBEN**

Auch für Lehrkräfte könnte das

„Growth Mindset“ eine wichtige Ressource sein. Gerade weil vieles, was Schule so herausfordernd macht, sich der Kontrolle der Lehrkraft entzieht, wie heterogene Klassenzimmer oder Personalmangel. „Das ‚Growth Mindset‘ ist eine Chance für Selbstermächtigung“, sagt Asbury. „Es lenkt den Blick auf Dinge, die Lehrkräfte oder Kinder selbst verändern können.“ Das stärke das Selbstwirksamkeitserleben, das Wohlbefinden und habe auch Effekte auf das pädagogische Interesse der Lehrkraft.

Auch das Deutsche Schulbarometer hält fest, dass das „Growth Mindset“ insbesondere für die Lernforschung interessant sei. Denn Lehrkräfte, die eher ein „Growth Mindset“ aufweisen, würden dem Prozess des Lernens und den individuellen Entwicklungsmöglichkeiten von Schülerinnen und Schülern naturgemäß eine hohe Bedeutung beimessen. Ein „Growth Mindset“ der Lehrkräfte stärke das Selbstbild der Kinder und fördere einen Unterricht, der auf Feedback und eigenständiges Denken setze.

Asbury betont aber auch: „Das ‚Growth Mindset‘ ist kein Zauberspruch, sondern eine Haltung, die gute Lernbedingungen ergänzen kann. Es löst aber keine strukturellen Probleme. Motivation allein reicht nicht, Kinder brauchen gute Lernumgebungen, Beziehungssicherheit und Unterstützung.“

## Festscheibe für Kinder

**HANNOVER.** Die Schützengesellschaft Groß-Buchholz von 1879 hat erstmals eine Schüler-Lichtpunkt-Festscheibe für Kinder von sechs bis elf Jahren ausgeschossen. Der Verein will damit jüngere Mitglieder an den Schießsport und das Vereinsleben heranführen. Geschossen wurde mit einem Lichtpunktgewehr. Dabei wird die Treffgenauigkeit nicht mit Munition, sondern mit einem ungefährlichen Laserstrahl ermittelt. Den ersten Platz belegte Oskar Klaes,

gefolgt von Lara Mroz. Beide erhielten zusätzlich eine Bücherspende der Buchhandlung „Sternschnuppe“, die die Aktion unterstützte. Die Festscheibe wird während des Schützenfestes in Groß-Buchholz übergeben. Das Fest findet von Freitag, 7. August, bis Sonntag, 9. August, statt. Am Sonnabendnachmittag stehen Familien im Mittelpunkt; geplant sind ein Familiennachmittag mit Kinderanimation sowie eine Kinderdisco. **RED**

## Programm in den Sommerferien

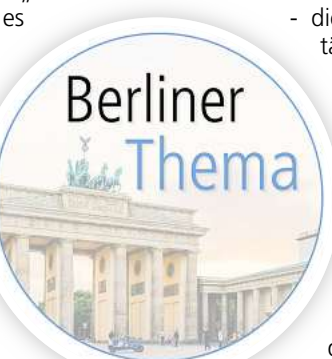
**HANNOVER.** In den ersten vier Wochen der Sommerferien gibt es in Linden wieder ein offenes Ferienprogramm für Kinder von sechs bis 13 Jahren. Veranstaltet wird es vom Spielhaus der Caritas, dem DOMINO der Gesamtkirchengemeinde Linden-Limmer und der GFA. Geplant sind Ausflüge und Aktionen in Hannover und Umgebung, darunter regelmäßige Schwimmbadbe-

suche mit Übungen für Schwimmabzeichen. Kinder können tageweise oder regelmäßig teilnehmen; eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Viele Angebote sind kostenlos, für einige Ausflüge fällt ein Beitrag an. Programme liegen im Spielhaus, Walter-Ballhaus-Straße 12, im DOMINO, Bethlehemplatz 1b, und bei der GFA, Pfarrlandstraße 5A, aus. **RED**

## Mathematik fürs Studium lernen

**HANNOVER.** Die Leibniz Universität Hannover bietet vom 17. August bis 4. September den kostenlosen Online-Intensivkurs „uni:fit“ an. Das dreiwöchige Programm richtet sich an Studieninteressierte, die ein mathematisch geprägtes Fach studieren möchten, etwa Mathematik, Natur-, Wirtschafts- oder Inge-

nieurwissenschaften sowie Informatik. Lernvideos, Übungsaufgaben und Online-Tutorien sollen Schulkenntnisse festigen und auf universitäre Inhalte vorbereiten. Zudem gibt es Informationen rund um das Studium. Anmeldungsmöglichkeiten und weitere Hinweise stehen unter uni-hannover.de/unifit. **RED**



Berliner Thema

**ZIMMERMANN** SEIT 1955 TRADITION & QUALITÄT

Zwei mal in der Nähe!

Raabestraße 1, 30177 Hannover/List  
Telefon 05 11 / 52 55 60

Marktstraße 17, 31303 Burgdorf  
Telefon 0 51 36 / 22 28

**WOCHENANGEBOTE**  
13.07.2026 bis 18.07.2026

**Montag bis Samstag**  
Spartipp! Vom Becklinger Strohschwein:  
**Schnitzel aus der Oberschale** ..... 1,39€  
oder Kugel ..... 0,89€

**Montag bis Mittwoch**  
**Hähnchen-Gemüse-Pfanne** ..... 1,39€  
mit Zuckerschote

**Zimmermanns SchlemmerTüte:**  
3 hausgemachte Leckereien für Ihren Wochenstart ..... 12,50€

**Donnerstag bis Samstag**  
**Schweinerückensteak** ..... 1,19€  
mariniert mit Aioli oder Merlin Marinade

**Appenzeller Alpengriller** ..... 1,79€  
mit Appenzeller Käse und Bergkräutern

**JETZT NEU:** WhatsApp-Channel: Angebote, Aktionen & mehr!

**SCANNEN – FILIALE FINDEN!**  
Westercelle, Cello, Groß Hehlen, Wisen/Alber, Klein Hehlen, Bergsen, Wirsbäumen, Müden/Aller, Burgdorf und Hannover/List

Fleischerei Bernd Zimmermann GmbH | www.fleischerei-zimmermann.de

**KLEIN** Badausstellung  
BAD-KONZEPTE

Ausstellung und Verkauf ab 150m²

- Badsanierungen – Sanitär – Fliesen – 3D-Badplanung
- Duschwand nach Maß – Lackspanndecke
- Wandplatten für fugenlosen Badumbau oder Teilsanierung

**Förder- und zuschussfähig:**

- Magic-Wannentüren / nachgerüstete Wannentür
- Höhenverstellbare WC – Anlagen für körperlich eingeschränkte Menschen

Walsroder Straße 260 • 30855 Langenhagen  
Fon 0511-77 63 73  
info@klein-badkonzepte.de  
www.klein-badkonzepte.de

## Deister-Freilicht-Bühne Barsinghausen e.V.

### Fahrt ins Ungewisse: Deister-Freilichtbühne zeigt den „Der erste letzte Tag“

Ein Auto, zwei Fremde, eine gemeinsame Fahrt ins Ungewisse. Livius, Lehrer, pedantisch, unterwegs zu seiner Frau – oder dem, was von seiner Ehe geblieben ist. Lea, spontan, unberechenbar, mit einer Vergangenheit, über die sie nicht spricht. Was als zufällige Mitfahrgelegenheit beginnt, wird

zu einer Reise voller Umwege, Geheimnisse und Entscheidungen, die alles verändern. Ein Tag, der wie jeder andere beginnt – und der letzte Tag eines alten Lebens sein könnte. Mit Psychothrillern wurde Sebastian Fitzek zum erfolgreichsten deutschsprachigen Autoren der Gegenwart.

In dieser Geschichte (geschrieben in der Corona-Zeit) zeigt er erstmals eine andere Seite: humorvoll, tiefgründig und lebensbejahend. **Es geht um Zufall, Schicksal und den Moment, in dem man loslässt, um wirklich zu leben.** Elisabeth Frank bringt den Roadtrip mit Witz, Tempo und stillen Zwi-

schentönen auf die Bühne. Zwei Menschen prallen aufeinander – und finden, was sie nie gesucht haben. „Der erste letzte Tag“ ist eine Fahrt durch alle Facetten des Lebens: leicht und schwer, traurig und schön, voller skurriler Menschen und Situationen. Und mit einer klaren Botschaft: Jetzt.



**Der erste letzte Tag**

**Termine**

Sa 11.07.	18.00 Uhr	So 02.08.	16.30 Uhr
So 12.07.	16.30 Uhr	Fr 21.08.	20.00 Uhr
Sa 18.07.	20.00 Uhr	Sa 22.08.	20.00 Uhr
So 19.07.	18.00 Uhr	Fr 04.09.	20.00 Uhr
So 25.07.	18.00 Uhr	Fr 11.09.	20.00 Uhr
Fr 31.07.	20.00 Uhr		

**Eintrittspreise**

Preiskategorie 1	17 € // ermäßigt 10 €*
Preiskategorie 2	15 € // ermäßigt 8 €*
Preiskategorie 3	12 € // ermäßigt 6 €*

\*Den ermäßigten Preis zahlen Kinder, Schüler und Studenten – Nachweis erforderlich. Kinder von 0-4 Jahre haben freien Eintritt ohne Anspruch auf einen eigenen Sitzplatz (eine Sitzplatzbuchung zum ermäßigten Preis möglich). Gruppenreservierungen: tickets@deister-freilicht-buehne.de

Tickets Online über den QR-Code bei Reservierung oder über unsere Homepage [www.deister-freilicht-buehne.de](http://www.deister-freilicht-buehne.de)