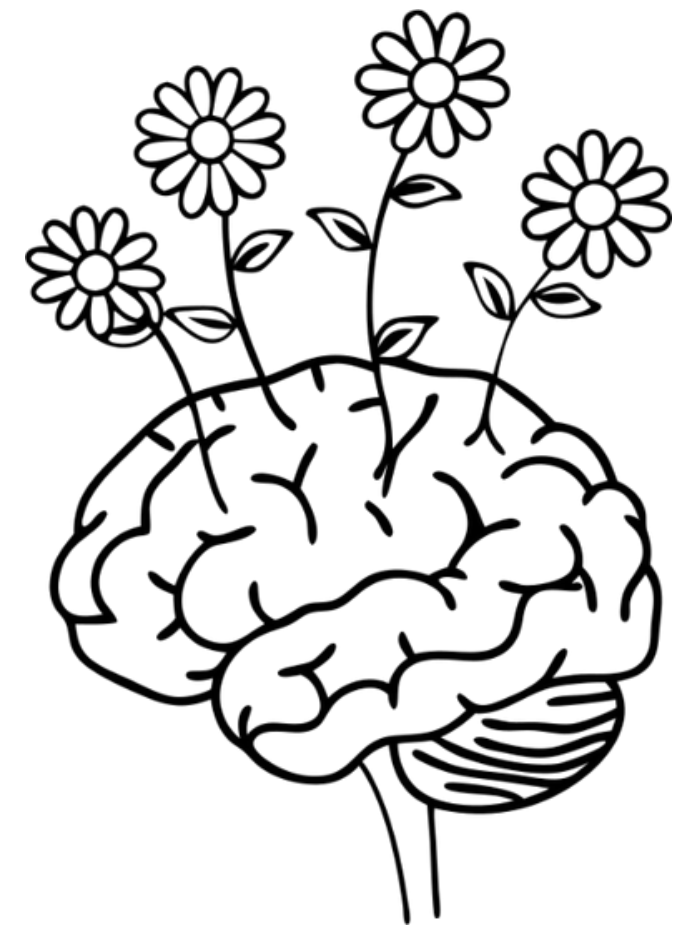


Mindset, Resilienz und Coping Schulkontext

Trainerin: **Mara** Hammaecker
B.A. Erziehungswissenschaft und Lehr-, Lern- und
Trainingspsychologie PAC Prüfung- und Auftrittscoaching nach
Dr. Timo Nolle



Kennlern
bingo

Dachte: „Ich fang nur kurz →
Stunden später immer noch an mei
Handy ☐

Mich mit Koffein
„gerettet“



„Nur kurz Power-
Nap“

→ plötzlich war's
Abend

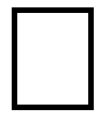


Mich über zu viel Stoff beschwert – und
dann doch Netflix geguckt 📺

Zu spät mit dem Lernen
anfangen



In einer Unterrichtsstunde nichts
verstanden



Eine Deadline fast oder ganz ☐
verpasst

Schlechte Note
bekommen

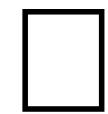


Gruppenarbeit war schwieriger als ☐
gedacht

Feedback bekommen, das erstmal ☐
weh tat

Mich mit jemandem verglichen und
gedacht: „Die sind besser.“

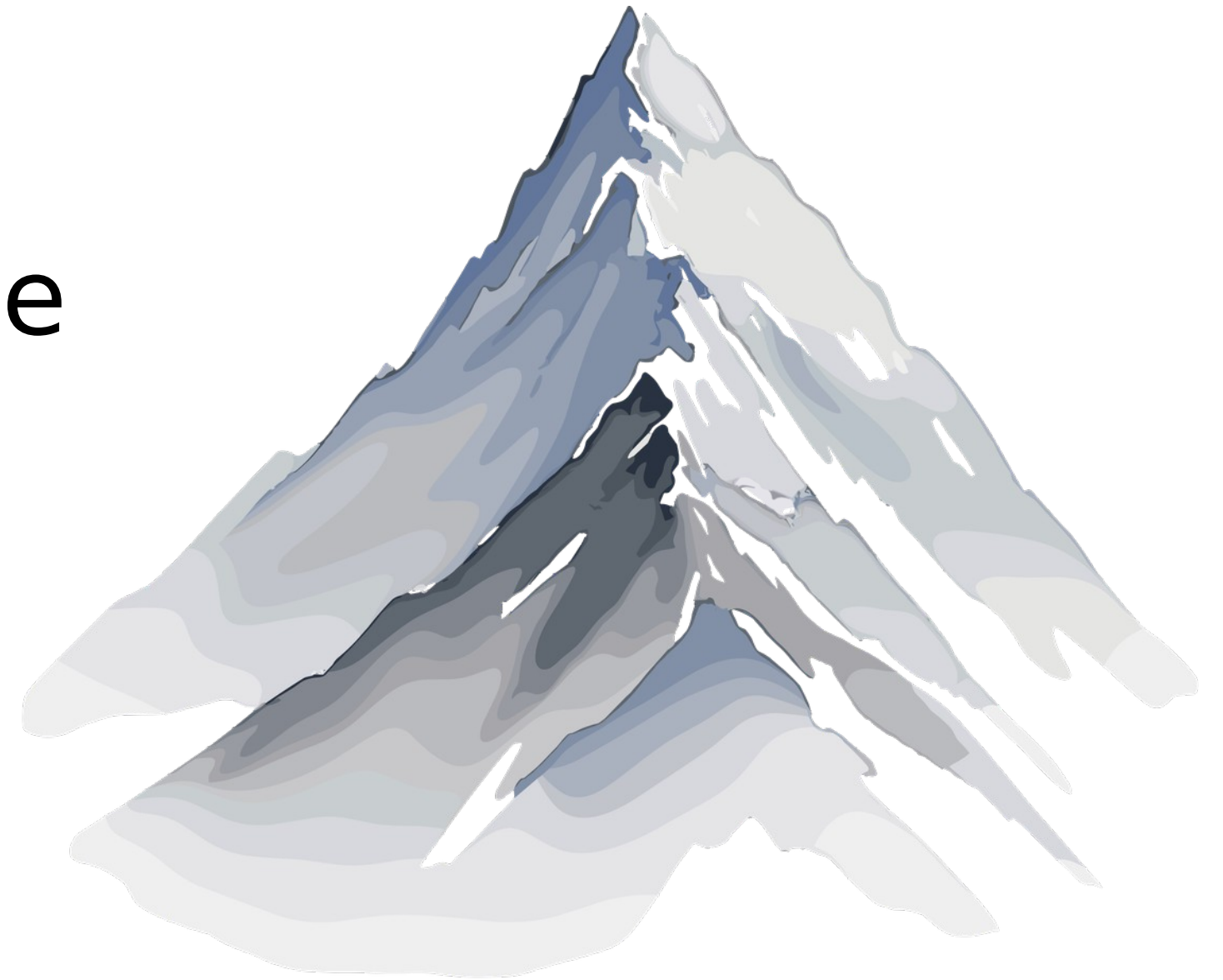
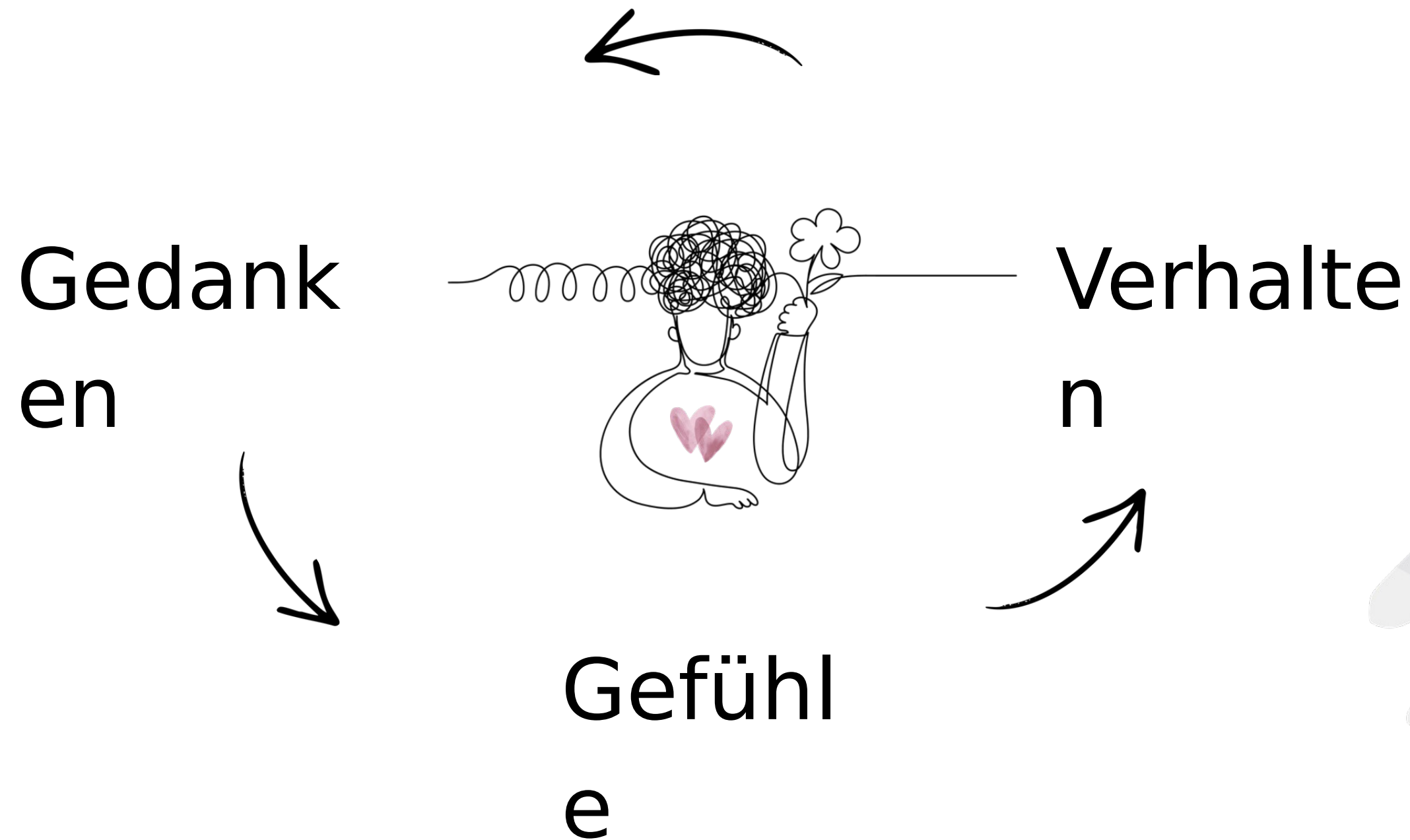
Mich selbst mit Prokrastination
erwischt



□ Mir selbst gesagt: "Nächstes Schuljahr oder
nächstes Jahr
wird **alles**
besser..."

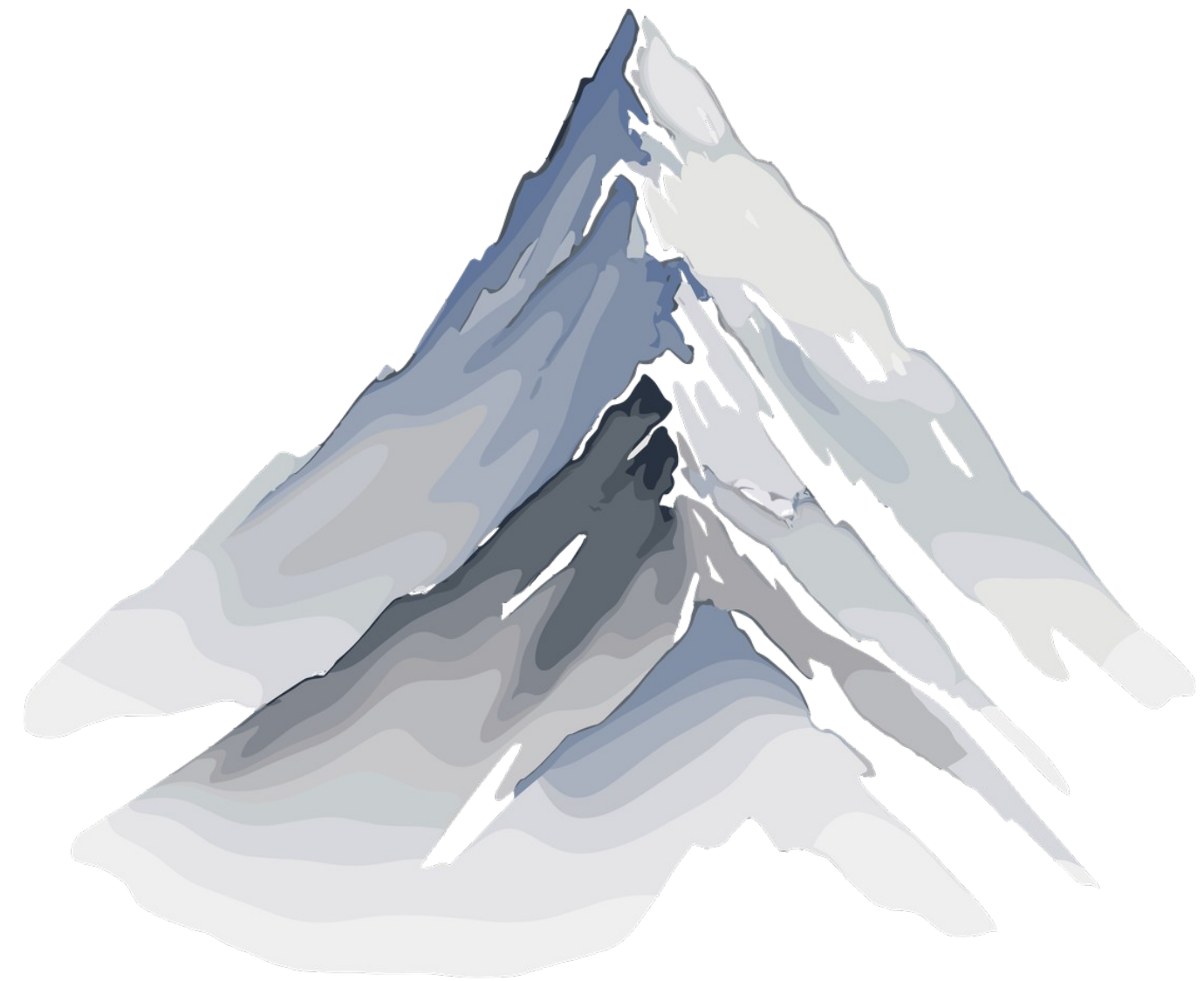
□ Unser Lernziel

*Fachabi
2027!*



“Speed-Dating” Runde

→ Wie ist dein **Name** (und wo würdest du dich derzeit am Berg verorten?)



□ Unser Plan für den Workshop

□ Wie beeinflussen Gedanken unser Lernen?

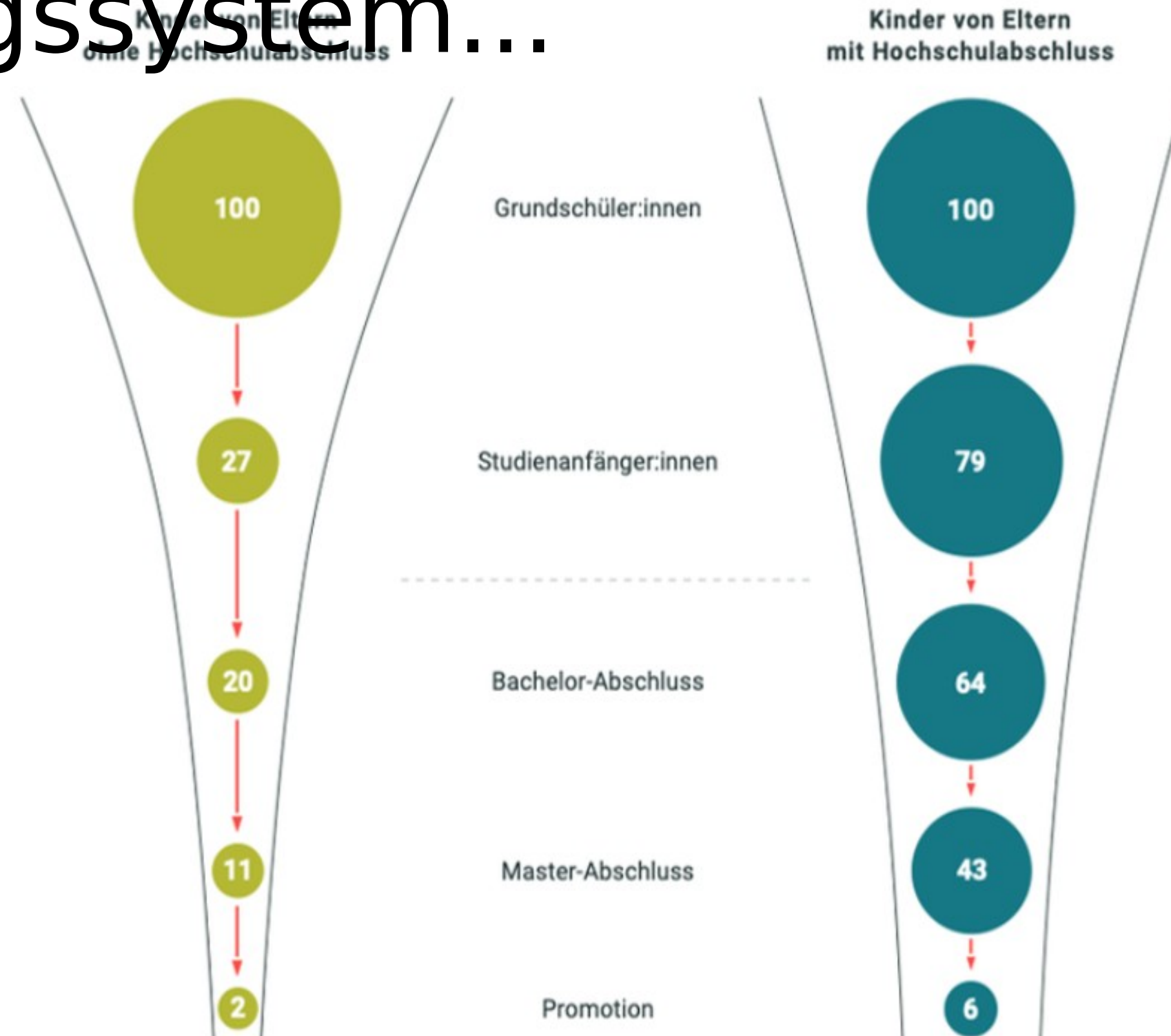
🔍 Wie erklären wir uns Erfolg und Misserfolg?

□ Wie können wir Herausforderungen meistern?

□ Welche Copingstrategien helfen wirklich?

□ Was nehmen wir für Schule und Alltag mit?

Das deutsche Bildungssystem...



(Bildung, 2023)

Kurzer Exkurs:

Forschungsstand

Das deutsche Bildungssystem (Autor: Ina Schabert, Bildungsberichterstattung et al., 2022); (Bildung, 2023)

Soziale Bildungungleichheit: Bildungschancen und -erfolge sind stark von der sozialen Herkunft geprägt – von der Kita bis zur Hochschule (auch bei gleicher Leistung)

Begrenzte Durchlässigkeit: formal gegeben, aber geringe tatsächliche Wechselquote (**ca. 4 %**) Bedeutung von Unterstützung: Bildungsbiografien werden stark durch familiäre Begleitung und Vorbilder beeinflusst

Growth Mindset und Schulleistungen (z. B. Claro et al., 2019; Yeager et al., 2020)

Growth Mindset steht tendenziell positiv mit schulischer Leistung in Zusammenhang besonders wirksam für leistungsschwächere und benachteiligte Schüler:innen Effekte variieren: Qualität, Kontext und Zielgruppe der Intervention sind ausschlaggebend



Lernüberzeugungen



Definitio

Lernüberzeugungen sind psychologische Konzepte, die Vorstellungen darüber beinhalten, ob Eigenschaften wie Intelligenz, Fähigkeiten, Willenskraft oder Persönlichkeit veränderbar (dynamisch) oder festgelegt (statisch) sind. Diese Überzeugungen sind oft implizit und relativ stabil (Hertel & Karlen, 2021; Burnette et al., 2013).

Lernüberzeugungen sind relevant, weil sie

beeinflussen:

- die Interpretation von Leistung

- Die Sichtweise auf Rückschläge

- Motivation, Lernstrategien und Zieldauer

- das Verhalten unterbewusst

- Erfahrung, Reflexion und Lehre verändert

- werden

vgl. Hertel & Karlen, 2021; Burnette et al,

2013

Mindset Theorie nach Carol Dweck

Mindset = Grundhaltung, Denkweise oder Einstellung, wie wir Herausforderungen bewerten und angehen. (Dweck, 2012)

Fixed Mindset

Fähigkeiten sind angeboren und unveränderbar

Glaube an statisches Talent, Fehler gelten als Beweis der eigenen Grenzen

Mit geringerer Lernmotivation, der Vermeidung von Herausforderungen und einem negativen Umgang mit Fehlern einhergeht.

Grundannahme über Lernen

Umgang mit Fehlern

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Growth Mindset

Fähigkeiten können durch Anstrengung, Lernen und Ausdauer entwickelt werden

Glaube an Entwicklung durch Training, Fehler werden als Lernchancen gesehen

Fördert Motivation, Durchhaltevermögen und den Umgang mit Rückschlägen.

Welche Auswirkungen haben Überzeugungen über Intelligenz und Persönlichkeitsmerkmale auf Lernen und Verhalten?



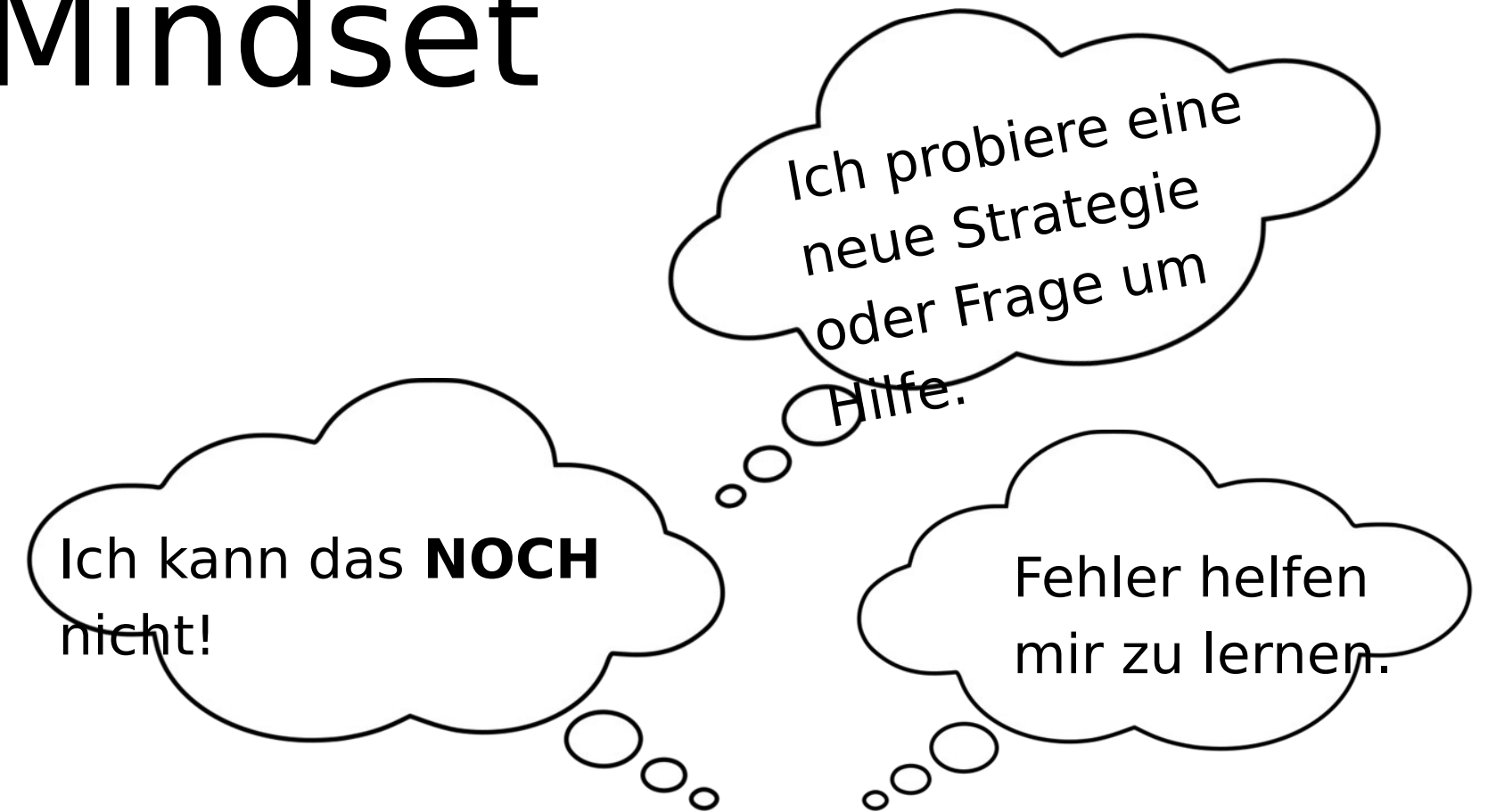
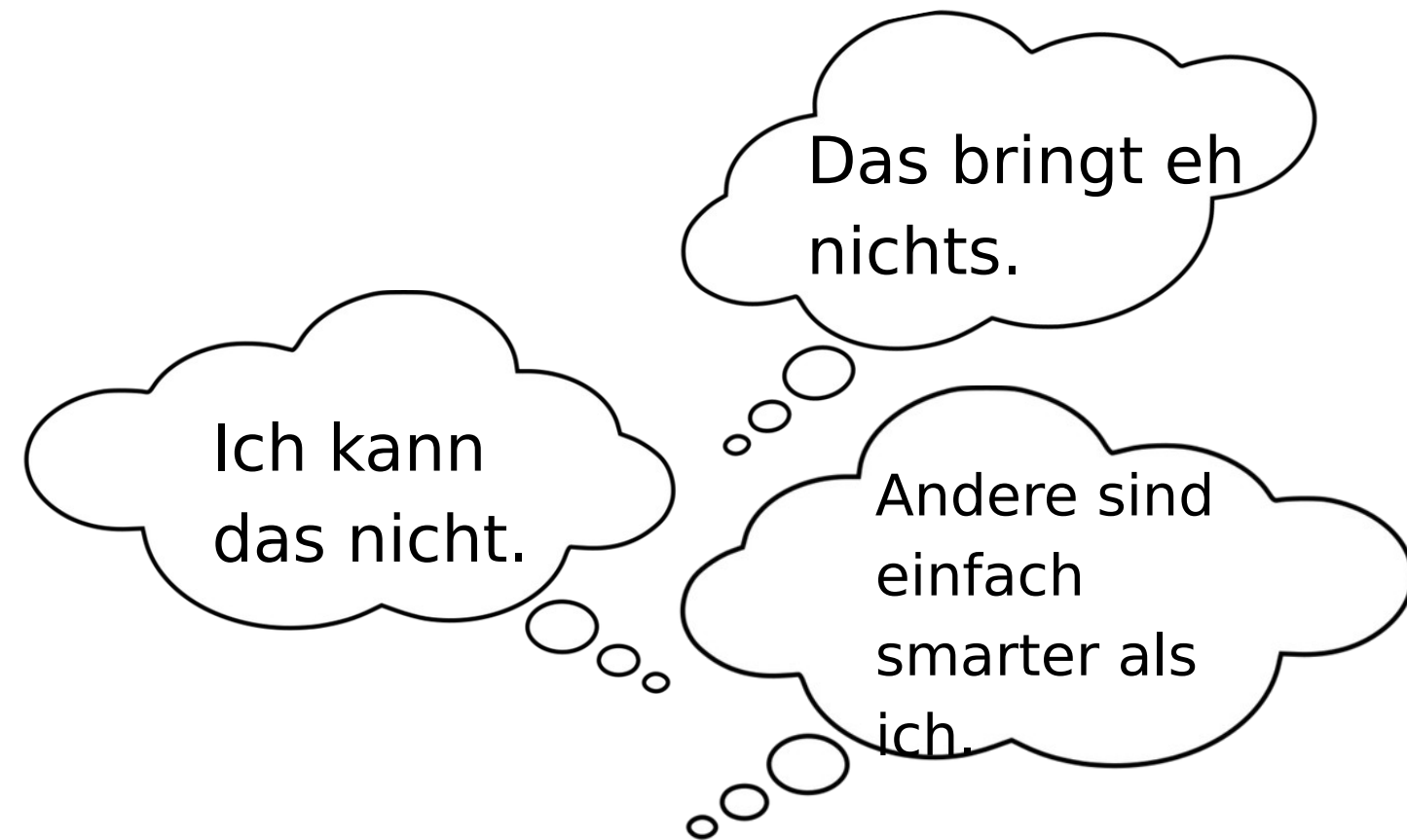
UPDATED EDITION

MILLION-COPY BESTSELLER



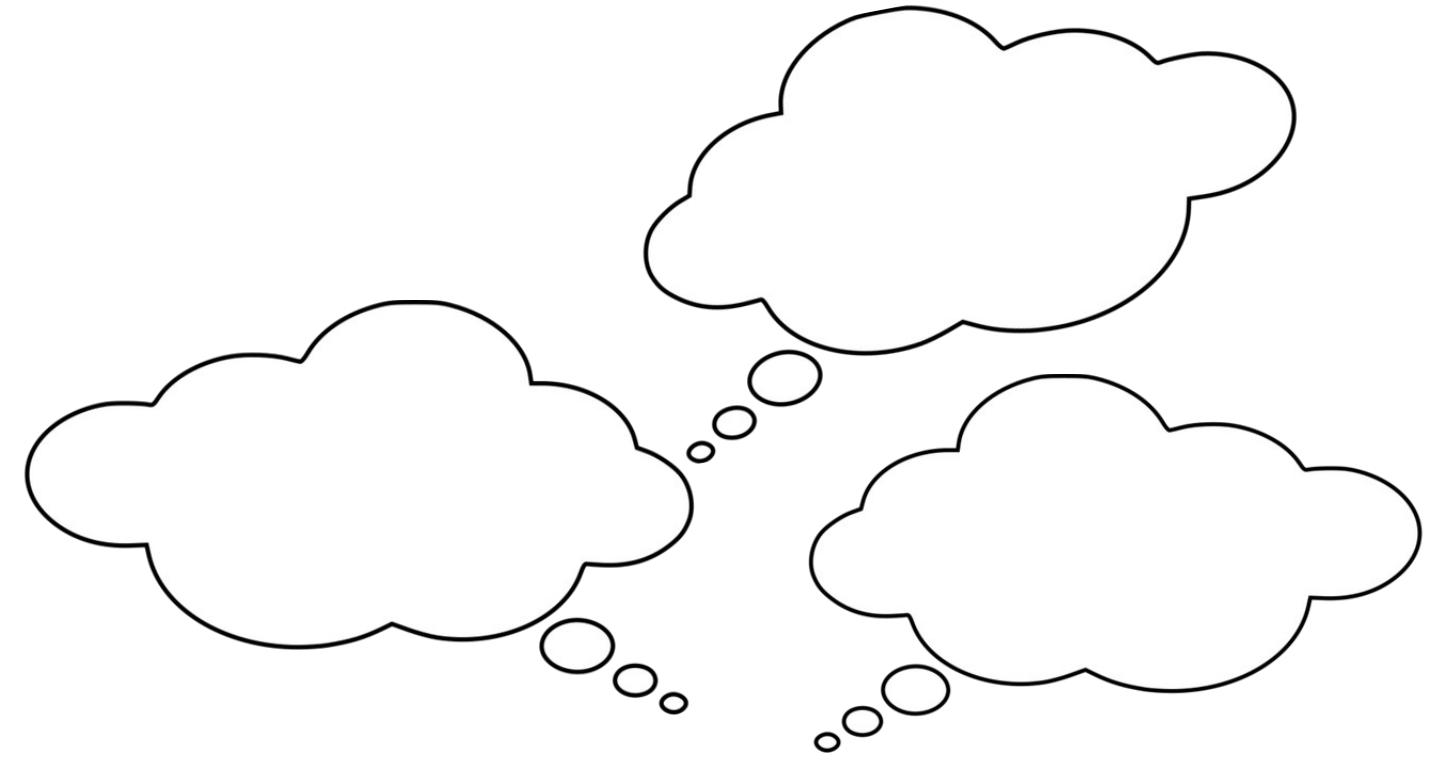
DR CAROL S. DWECK

Fixed vs. Growth Mindset



Übung 1: Fixed vs Growth Mindset in der Schule

Ca. 3
Minuten



Nimm dir was du brauchst

Ich vertraue meiner Fähigkeit zu lernen.

Ich glaube an meine Entwicklung.“

Jede Frage bringt mich weiter.

Mein Gehirn wächst
mit jeder
Anstrengung.

Jeder Unterricht ist eine Chance zum Wachsen.

Ich kann das **NOCH** nicht!

Fortschritt zählt mehr als Perfektion.

Ich probiere eine
neue Strategie
oder Frage um
Hilfe.

Fehler helfen
mir zu lernen.

Noch nicht verstanden
ist nur ein Zwischenstand.



Jede Herausforderung
macht mich stärker.

Jede Herausforderung
macht mich stärker.

Ich darf stolz auf meinen Weg sein.

Jeder (kleine) Fortschritt
bringen mich durchs Fachabitur.

Ich erkenne meine Fortschritte an.

Attributionen - wie erkläre ich mir

(Bak,
2019)

Erfolg und Misserfolg?

Definition

Attribution = subjektive Ursachenzuschreibung für Erfolg/Misserfolg → beeinflusst Motivation, Emotionen und Studienverhalten

Dimensi on

Gegensä tze

Beispiel (Schule)

Or
t

interna ↔
| extern

„Ich habe gut gelernt“ vs. „Aufgaben waren leicht“

Stabilit
ät

stabil ↔ al
| variabe

„Ich bin schlecht in Mathe“ vs. „Ich war krank“

Kontrollierbark
eit

kontrollierbar ↔
| unkontrollierb
ar

„Ich hätte früher lernen sollen“ vs.
„Stromausfall“

- Frauen schreiben Erfolge seltener ihren Fähigkeiten, Misserfolge aber häufiger ihrer
- mangelnden Fähigkeit zu. Männer erklären Erfolg häufiger mit Begabung, Misserfolg seltener mit persönlichen Defiziten.

Kurzer

□ Mindsets → beeinflussen, wie wir mit Lernanforderungen umgehen

Recap

□ Überzeugungen → bestimmen, ob wir Rückschläge als Scheitern oder Entwicklung sehen

□ Emotionen & Verhalten → wirken sich auf Leistung & Studienverlauf aus

🔍 Attributionen → erklären, wie wir Erfolge & Misserfolge ursächlich deuten

Gedanken

Verhalten

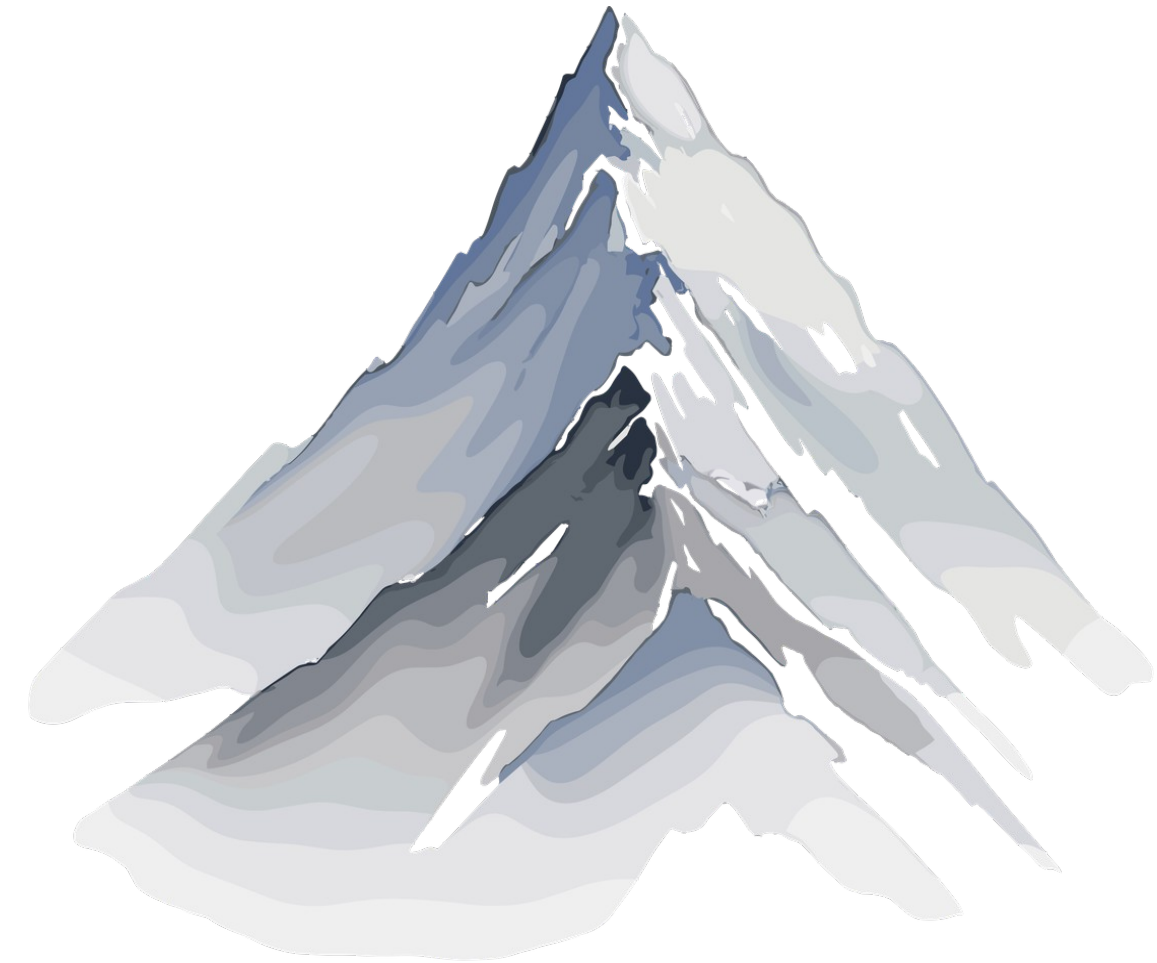
Gefühle

Übung 2: Fachabitur 2027?!

Wofür mache ich den ganzen ☐?

Wenn ich kein Fachabi habe, lebe ich
das Leben, das ich gerne leben
möchte?

Zu wem gehöre ich mehr, oder
weniger, wenn ich erfolgreich bin?





Resilienz & Resilienzfaktoren

Resilienz &

(Resilienzförderung für Studierende | LIR Mainz - Leibniz-Institut für Resilienzforschung o.ä.)

Was ist Resilienz?

Resilienzfaktoren

Resilienz = Psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Herausforderungen, Stress und Belastungen.

Ziel der Resilienzforschung = Herauszufinden, welche **Faktoren psychische Gesundheit** stärken, wie sie **wirken** und wie sie **trainierbar** sind.

□ **11**

Resilienzfaktoren

Resilienz = **dynamischer Anpassungsprozess**

wirken als **protektive Faktoren**

Resilienzfaktoren sind **entwickelbar** und Grundlage für Interventionen

3 Ebenen: (Persönlich, Soziale Ebene, Spirituell- Sinn)

→ Resilienz darf **nicht als rein individuelle Verantwortung verstanden werden**

→ **strukturelle Bedingungen** (z. B. soziale Ungleichheit) müssen mitgedacht werden (vgl. Ungar, 2015; bpb 2023)

11

Resilienzfa ktoren

☐ 11. Sinn & Kohärenzerleben (nach Antonovsky)

→ Ich sehe mein Leben als sinnvoll, verständlich und bewältigbar.

😊 10. Erleben positiver Emotionen

→ Ich achte auf schöne Momente im Alltag .

☐ 9. Spiritualität / Religiosität

→ Ich finde Kraft durch Sinnsuche, Glaube oder Rituale.

☐ 8. Kontrolle & Herausforderung

→ Ich fokussiere mich auf das, was ich beeinflussen kann.

☐ 7. Soziale Unterstützung

→ Ich habe Menschen, die mir zuhören, helfen oder mich motivieren.

☐ 1. Aktives Coping

→ Stress, Gespräche oder Erholung wird aktiv bearbeitet. Durch Planung

☐ 2. Selbstwirksamkeit

→ Ich glaube daran, dass ich selbst etwas tun kann, um Herausforderungen zu meistern.

💡 3. Realistischer Optimismus

→ Ich erwarte das Beste - ohne die Realität zu verdrängen.



☐ 4. Kognitive Flexibilität

→ Ich kann mein Denken und Verhalten anpassen, wenn sich Situationen ändern.

☐ 5. Selbstwert

→ Ich achte und schätze mich selbst. Auch wenn etwas schief läuft.

6. Hardiness (Widerstandskraft)

→ Ich nehme Herausforderungen an, bleibe engagiert und glaube an meine Kontrolle.

□ Copingstr
ategien

Be
e

d,

Formen des

(Resilienzförderung für Studierende | LIR Mainz - Leibniz-Institut FÜR

Resilienzforschung, o. Dr.)

aktiven Coping

Instrumentelles Coping

Frage:

„Wie finde ich eine
Lösung?“

Strategie:

→

Problemlöseorientierte
s Handeln

Besonders wirksam:

→ In kontrollierbaren
Situationen

Emotionalbezogenes Coping

Frage:

„Wie finde ich emotionale
Entlastung?“

Strategie:

→ Emotionale Verarbeitung

Hilfreich:

→ In weniger
kontrollierbaren
Situationen

Regeneratives Coping

Frage:

„Wo finde ich Kraft und
Ruhe?“

Strategie:

→

Entspannungsmethode

Ziel:

→ Energie wieder
aufbauen, Stress
abbauen

Übung 3: Tipps

Ca. 15
Minuten

□ Aufgabe in der Kleingruppe

geben

Ein:e Schüler:in der Fachoberschule (Klasse 11) absolviert den fachpraktischen Teil der Ausbildung in einer sozialen Einrichtung (z. B. Kita, Pflegeeinrichtung oder Jugendhilfe). Parallel dazu müssen schulische Anforderungen bewältigt werden, insbesondere mehrere Leistungsnachweise. In den letzten Monaten haben sich die schulischen Leistungen deutlich verschlechtert, mehrere Noten sind mangelhaft oder ungenügend ausgefallen. Die Doppelbelastung aus fachpraktischer Tätigkeit im sozialen Bereich, schulischen Anforderungen und emotionalen Herausforderungen führt dazu, dass die Person stark belastet ist und kaum noch Freizeit hat.

Aufgrund der schlechten Noten und anhaltenden Stress überlegt der:die Schüler:in, die Fachoberschule abzugeben.

- Welche Empfehlungen gebt ihr der Person?
- Was könnte der Person konkret helfen?
- Welche nächsten Schritte ratet ihr der Person?

Kurzer

Recap

□ Copingstrategien → erkennen, reflektieren und gezielt einsetzen

♥ Resilienzfaktoren → persönliche Stärken identifizieren und stärken

🔍 Attributionen → analysieren und in hilfreiche Denkweisen überführen

□ Mindset → beobachten und bewusst weiterentwickeln

□ Faktorwirkung → emotionale, kognitive & motivationale Effekte verstehen

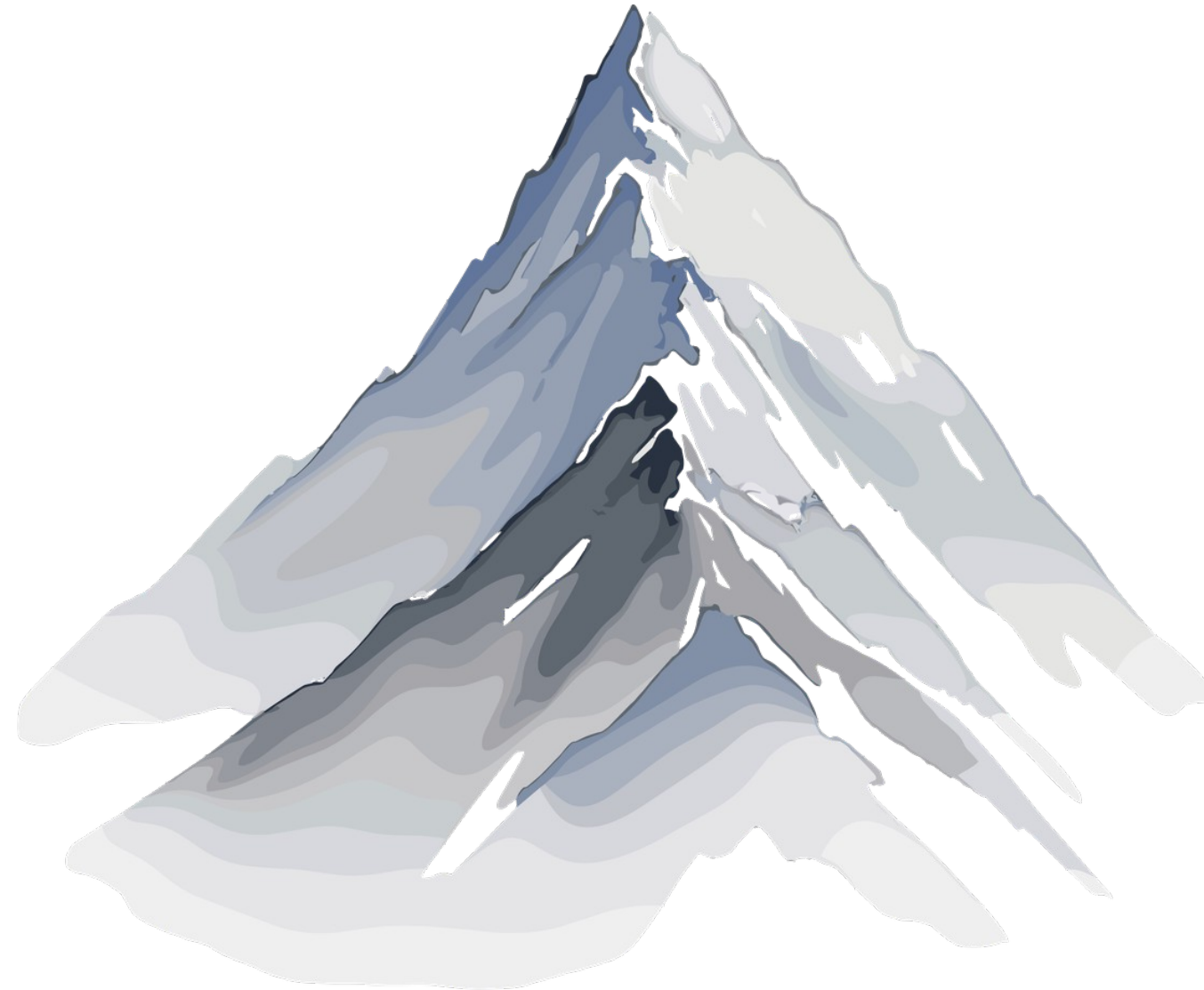
□ Strategieentwicklung → konkrete Ansätze für Schule & Alltag ableiten

**Gedan
ken**

Verhalten

Gefühle

Wo stehst du jetzt?



Was packst du in
deinen Rucksack rein
(aus dem Workshop)?



Resso urcen



Goethe-Universität — Mentale Gesundheit

Nervosität, Lampenfieber, Prüfungsangst?
Hintergrundwissen, Strategien, Erfahrungsberichte und...

 uni-frankfurt.de

Resilienzförderung für Studierende | LIR Mainz - Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Viele Studierende in Rheinland-Pfalz stehen unter großer psychischer Belastung aufgrund vielfältiger Faktoren, wie etwa Prüfungsdruck und Zukunftsängste. Das Projekt „Gesund studieren in Rheinland-Pfalz“ möchte noch vor dem Eintreten von...

 lir-mainz.de



ZEIT CAMPUS
MENTAL HEALTH
RATGEBER DIE ZEIT 2025

IN KOOPERATION MIT
Beisheim Stiftung

**Was
fühlst du?**
Wie du lernst, auf dich zu hören, und
erkennt, wann du Hilfe brauchst



Freebies, Downloads und kostenlose Vorlagen

Auf dieser Seite findest du unsere kostenlosen Downloads und Vorlagen. Achtsamkeit, Selbstreflexion und Burnout-Prävention als PDF-Templates.

 [Ein guter Plan](#)

Feed
back

Quell

en

Resilienzförderung für Studierende | LIR Mainz - Leibniz-Institut für Resilienzforschung. (o. D.).

<https://lir-mainz.de/gesundstudieren>

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., . . . Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369. <https://doi.org/10.1038/s41586-019-1466-y>

Claro, S., Paunesku, D. & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>

Dweck, C. S. (2012). *Mindset: The New Psychology of Success*. London: Constable & Robinson Limited.

Mindset-Theorie <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/mindset-theorie>. (o. D.). Dorsch Lexikon der Psychologie.

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/mindset-theorie>

Bak, P. M. (2019). Lernen, Motivation und Emotion. In *Angewandte Psychologie Kompakt*. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-59691-3>

Claro, S., Paunesku, D. & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*, 113(31), 8664–8668.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>

Bildung, B. F. P. (2024, 22. Mai). Wie die soziale Herkunft die Chance auf ein Studium prägt | Bildung | bpb.de.

bpb.de. <https://www.bpb.de/themen/bildung/dossier-bildung/516334/wie-die-soziale-herkunft-die-chance-auf-ein-studium-praegt/>