

10. UTVECKLA ETT VÄXANDE MINDSET

SYFTE

Den här övningen hjälper dig utveckla ditt mindset i olika situationer. Du kommer att få träna på att gå från ett låst till ett växande mindset.



Modul: Mindset

Målgrupp: Lärare

Material: Skrivbok och penna

10. UTVECKLA ETT VÄXANDE MINDSET

INSTRUKTIONER

1. Lyssna efter din inre dialog

Det första steget är att bli medveten om din inre dialog. För att göra detta så stanna upp i situationer där du tidigare gått på autopilot och inte lagt märke till din inre dialogen. När du känner igen din inre röst är du redo för att gå vidare till nästa steg.

2. Identifiera den låsta rösten

Identifiera situationer där du hör den låsta rösten. I många lägen ger vi upp innan vi ens har testat för att den inre dialogen är låst och vi vill undvika att "vara dåliga". Detta gäller speciellt i situationer där våra (bristande) förmågor synliggörs inför andra.

Lägg märke till tankar som:

- Jag kanske inte kan, försöker jag inte slipper jag göra fel.
- Det är ingen idé att försöka.
- Det är inte kul om jag inte är bra.
- Om jag försöker kommer alla se hur dålig jag är. Bättre att jag inte försöker så får ingen veta.
- Jag vill inte göra misstag framför andra som är bättre.
- Jag måste ha något att skylla på om det inte går bra.
- Jag gillar att vara bra från början, annars är det inte min grej.
- Hon är så duktig, jag kommer aldrig bli lika bra som henne.
- Vem tror hon att hon är som säger åt mig hur man ska göra?
- Att det är kämpigt betyder att jag inte är bra nog och att jag borde lägga av.

3. Påminn dig om att du har ett val

Hur du tolkar utmanande situationer är ett val du gör i varje situation. Även om det inte är lätt att bryta en vana så är det viktigt att minnas att du har ett val och med lite övningar kan du lära dig att tänka annorlunda.

När du har identifierat den låsta rösten är det viktigt att du inte kritiserar dig själv för att du tänker som du gör. Se det istället som ett tecken på att du övat upp förmågan att identifiera dina automatiska låsta tankar. Kanske kan du till och med känna tacksamhet för att du nu kan känna igen rösten och därmed har en chans att förändra den?

4. Gå till utvecklande handling

Att förändra sitt tankemönster så att du i ett växande mindset är en bra början. Skillnaden märks dock som mest när vi även börjar handla annorlunda. Det är genom att anta nya utmaningar, sikta högre än vi gjorde igår, inte ge upp så lätt och till och med söka efter utvecklande feedback som vi får uppleva glädjen i att utvecklas. Att se sina misslyckanden som feedback på vad vi behöver över mer på är en bra strategi för att våga testa igen och fortsätta att utvecklas.

- Jag kanske inte kan, försöker jag inte slipper jag göra fel.
- **Oavsett om jag kan eller inte så lär jag mig något varje gång.**
- Det är inte kul om jag inte är bra.
- **Att bara köra och inte bedöma sig själv kanske kan vara kul. Det finns bara ett sätt att veta - genom att testa.**
- Om jag försöker kommer alla se hur dålig jag är. Bättre att jag inte försöker så får ingen veta.
- **Om jag inte försöker så står jag ju stilla och fortsätta vara på min nivå. Det är bättre att få träna.**

10. UTVECKLA ETT VÄXANDE MINDSET

Steg 5. Gå från ord till handling

Att bryta sitt tankemönster är en suverän start och hjälper oss att vara vänligare mot oss själva. Det är dock inte hela resan. Det är när vi dessutom tränar på att agera i linje med tankarna som vi verkligen börjar se resultat.

Det är genom att anta utmaningar, sikta högre än vi gjorde igår, inte ge upp så lätt och till och med söka kritik som vi får uppleva glädjen av att utvecklas. Att se våra misslyckanden som feedback på vad vi behöver över mer på är en bra strategi för att våga testa igen och fortsätta att utvecklas.

1. Tänk på ett tillfällen då den låsta rösten styrte dig.
2. Skriv ner vad den rösten sagt i ruta 1 nedan.
3. Kom ihåg att du har ett val.
4. Skriv i andra rutan hur du skulle tänka om du istället hade ett växande tankesätt.
5. Öva på att agera i linje med din växande tankesätt.

1

2