



## Vragenlijst Mindset

### Wat is jouw eigen mindset?

Belangrijk voor het ontwikkelen van een groei mindset is het leren herkennen van de huidige heersende mindset. In onderstaande tabel staan voorbeelden van gedachten die gepaard gaan met een groei of een statische mindset.

Statische mindset	Groei mindset
Ik kan dit niet	Ik kan dit nog niet
Als een taak goed is gegaan, ben ik tevreden	Als een taak goed is gegaan, probeer ik te bedenken wat ik de volgende keer nog beter zou kunnen doen
Ik ben hier supergoed in	Wat kan ik nog leren?
Het is gewoon te moeilijk	Aan wie kan ik hulp vragen?
Beter dan dit kan ik niet	Ik blijf en probeer mezelf te verbeteren
Plan A werkte niet	Gelukkig heeft het alfabet nog 25 letters
Ik vind het fijn als dingen goed en gemakkelijk gaan	Als je een doel hebt, hoort hard werken er nu eenmaal bij
Als je echt slim bent, hoef je niet je best te doen	Als je iets wilt leren, zul je daar je best voor moeten doen
Als je ergens hard voor moet werken, ben je er gewoon niet goed in	Ik weet dat nieuwe dingen vaak niet meteen goed gaan
Wanneer iets niet meteen lukt, stop ik ermee	Als je ergens goed in wilt worden, moet je oefenen, oefenen, oefenen
Als ik kritiek krijg, probeer ik dat zo snel mogelijk uit mijn hoofd te zetten	Als ik kritiek krijg, probeer ik te kijken wat ik ervan kan leren
Wanneer anderen succes hebben, ervaar ik stress omdat ik niet even succesvol ben	Ik krijg energie van en haal inspiratie uit het succes van anderen
Ik ben ergens simpelweg goed in, of ik kan het niet	Ik zou alles kunnen leren wat ik wil
Wanneer ik een fout maak schaam ik me en denk ik 'niks aan te doen'	Wanneer ik een fout maak, probeer ik te ontdekken wat ik de volgende keer beter zou kunnen doen
De dingen die bij mij horen, staan min of meer vast	Ik kan altijd iets beter worden
Als ik maar genoeg talent heb, komt het succes vanzelf	Als ik succes wil hebben, moet ik daar veel voor doen



[Bij een uitdaging] Ik weet niet zeker of ik dit kan. Misschien heb ik het talent er niet voor	[Bij een uitdaging] Ik weet niet of ik het nu kan, maar ik geloof wel dat met de tijd en met de nodige inspanning ik een eind kan komen
[Bij een uitdaging] Wat als het mislukt? Dan ben je een mislukking	[Bij een uitdaging] De meest succesvolle mensen hebben de nodige mislukkingen op hun pad getroffen
[Bij een uitdaging] Als je het niet probeert, kun je jezelf beschermen en bewaar je je waardigheid	[Bij een uitdaging] Als ik het niet probeer, kom ik sowieso nergens. Hoe waardig is dat?
[Bij kritiek of feedback] Het lag niet aan mij. Het lag aan [die en die], of [dat en dat]	[Bij kritiek of feedback] Als ik hier geen verantwoordelijkheid voor neem, kan ik het ook niet oplossen. Ik neem me voor om goed te luisteren, hoe pijnlijk het ook is, en ik zal er zoveel mogelijk van leren

**Om over na te denken:**

Bekijk bovenstaande gedachten die gepaard gaan met een statische mindset.

- Welke gedachten herken je bij jezelf?
- Wanneer komen deze gedachten voor?
- Wat voor invloed hebben deze gedachten op je handelen?

Bekijk bovenstaande gedachten die gepaard gaan met een groei mindset.

- Welke gedachten herken je bij jezelf?
- Wanneer komen deze gedachten voor?
- Wat voor invloed hebben deze gedachten op je handelen?