

FREE FIRST CHAPTER

THE ART OF BUILDING A GROWTH MINDSET

Der selten erwähnte Grund, warum der Glaube wichtig ist

How To Break Free From Limiting Thoughts, Discover Your Hidden Skills And Embrace A Positive Mindset For Professional And Personal Growth — Chapter One. About a 18-minute read.

"Welches ist das höchste aller Güter, das durch Handeln erreicht werden kann?", fragt der griechische Philosoph Aristoteles in der nikomachischen Ethik*.

Das höchste Gut, so Aristoteles, ist nicht ein Mittel zum Zweck, sondern ein Zweck an sich. Es ist von Natur aus etwas Gutes, das nicht die Erreichung eines anderen Ziels angestrebt, so wie man einer Arbeit nachgeht, um Geld zu verdienen, sondern seinen ursprünglichen Wert verfolgt. Nach Aristoteles ist dieses höchste Gut das menschliche Wohlbefinden.

Die Definition des menschlichen Wohlbefindens ist jedoch bekanntermaßen schwierig, wie Aristoteles selbst einräumte. Am einfachsten ist es vielleicht funktional zu begreifen. So wie der Zweck eines Messers darin besteht, zu schneiden, und der Zweck einer Hand darin, zu greifen, so besteht der Zweck eines Menschen darin, zu gedeihen.

Damit wir aufblühen, wird uns gewöhnlich geraten, unsere wichtigsten Ziele zu visualisieren, uns eine Zukunft vorzustellen, in der alles, wovon wir jemals geträumt haben, einen Hauch von Realität erhält. Diese Praktiken setzen voraus, dass wir Gedanken entwickeln, was sehr wertvoll sein kann. Aber ich habe den Verdacht, dass wir unsere

Bemühungen aus den falschen Gründen auf das Denken und nicht auf das Handeln ausgerichtet haben.

Wir nehmen an, dass wir unsere Gedanken bequem vom Sofa aus ändern können, aber die Änderung unserer Handlungen erfordert, dass wir die Dornen dieser Welt ertragen. Anstatt sich bloß auf Gedanken zu konzentrieren, betonte Aristoteles, dass das Streben nach vollkommenem Wohlbefinden kein passiver Zustand ist, sondern Handeln erfordert.

Im aristotelischen Sinne lassen sich also mindestens drei Dinge über das menschliche Wohlbefinden sagen: Es ist der Sinn des Lebens, ein Selbstzweck, und es kann durch Handeln erreicht werden.

Wenn man bedenkt, dass der Schwerpunkt auf dem Handeln liegt, drängt sich eine Frage auf: Wenn es auf das Handeln ankommt, warum zum Teufel sollte man dann ein Buch über Denkweisen lesen? Es gibt noch mehr zu sagen, aber lassen Sie uns bis dahin festhalten, dass nichts getrennt voneinander geschieht. Eine zentrale Prämisse, die dem Buch zugrunde liegt, ist die Verbindung zwischen Überzeugungen und Handlungen. Ich werde darlegen, dass auf eine zweier Arten Überzeugungen die Schwierigkeiten der menschlichen Existenz bilden. Die eine führt uns von Herausforderungen weg, da sie diese a priori als Bedrohung einstuft. Die andere führt uns zu Herausforderungen hin, da sie, ebenfalls a priori, diese als Chancen einordnet.

Über diesen allgemeinen philosophischen und psychologischen Ansatz hinaus, sollte ich einen Einblick in das geben, was dieses Buch für mich bedeutet. Es ist kein Zufall, dass ich mich der Geisteswissenschaft hingezogen fühle. Für mich war psychologisches Wissen keine Abstraktion, sondern ein Weg, mein Leben zu verbessern, als ich es am meisten brauchte.

In der Grundschule, als andere Kinder ohne Probleme lesen lernten, hatte ich eine Leseschwäche. Auf der weiterführenden Schule, als andere Kinder bei Tests auf ihren Plätzen saßen, musste ich neben meinen Lehrern sitzen, damit ich die Prüfungsfragen verstand. In der Sekundarstufe, wo die meisten Gleichaltrigen gut zurechtkamen, fiel ich

zurück und schaffte wie durch ein Wunder den Abschluss, ohne mein vorletztes Jahr zu wiederholen.

Diese Vorfälle ließen mich an meinen intellektuellen Fähigkeiten zweifeln. Jedoch nicht ganz, denn Zweifel an den eigenen Fähigkeiten können immer auftauchen, aber die wissenschaftliche Erforschung des Geistes hat mir geholfen, den Bann zu brechen.

Schließlich lernte ich, nicht an mir selbst zu zweifeln, sondern den Sinn meiner Ziele und den Weg, diese zu verwirklichen, in Frage zu stellen. Das wiederum führte dazu, dass ich sinnvolle Ziele verfolgte und effiziente Mittel einsetzte, diese zu erreichen, anstatt an mir selbst zu zweifeln.

Mit fundiertem psychologischen Wissen bewaffnet, hatte ich keine Probleme, die Universität als Klassenbester abzuschließen oder die erforderlichen Auswahlverfahren bei Bewerbungen zu bestehen. Im Grunde habe ich gelernt, die selbstverschuldeten Wunden in Form von einschränkenden Gedanken zu überwinden. Im Gegenzug konnte ich Schwächen mit mehr Selbstvertrauen angehen – mit einer höheren Chance auf Erfolg.

Der Hintergrund dieser Geschichten (und die Tatsache, dass ich zu viele Witze gemacht habe) macht dieses Buch zu etwas anderem als einem Lehrbuch. Stattdessen ist es ein praktischer und empirisch gestützter Text mit zwei Zielen. Im engeren Sinne zielt es darauf ab, Ihnen alles beizubringen, was Sie zur Entwicklung Ihrer Intelligenz und Ihrer Fähigkeiten benötigen. Im weiteren Sinne ist es ein Versuch, das menschliche Wohlbefinden durch Wissenschaft und Philosophie ein wenig zugänglicher zu machen.

Kapitel 1: Der selten erwähnte Grund, warum der Glaube wichtig ist

Ich hasste diesen verdammten Schrägstrich.

Ich bin in Spanien zur Schule gegangen, als es noch keine Computer gab, und das war auch gut so – zumindest für den miserablen Schüler, der ich war. Meine Leistungen in der Schule hingen von meinen Noten ab, aber die Wahrnehmung meiner Eltern von meinen Leistungen hing, nun ja, von meinen Worten ab. Indem ich nur gute Noten kommunizierte, konnte ich

die Illusion erwecken, ein guter Schüler zu sein, was dazu führte, dass ich mir NBA-Spiele ansah, Sport trieb und (eher erfolglos) versuchte, nach dem Unterricht mit älteren Mädchen zu flirten.

Eines meiner Halbjahreszeugnisse enthielt jedoch einen kürzeren Schrägstrich, der eine 37/100 in Mathematik, und einen längeren Schrägstrich mit einer 96/100 in Philosophie zeigte. Normalerweise hätte das Ignorieren der Mathenote funktioniert, aber dieses Mal war es anders.

Meine Lehrer wurden immer misstrauischer und forderten mich auf, das von meinen Eltern unterschriebene Zeugnis mitzubringen. Damit wäre mein entspanntes Schülerleben eigentlich beendet, aber ich wollte mir die Gelegenheit, nach dem Unterricht mit Erika und ihrer blonden Mähne zu sprechen, nicht so einfach entgehen lassen.

"Du weißt, dass ich die Unterschrift deiner Eltern einfach fälschen kann, oder?", sagte mein Freund Ramiro bei einem Spaziergang nach Hause.

"Nutze Ramiro, dann merken deine Eltern nicht, dass du dumm bist, wenn es um Zahlen geht", flüsterte der Teufel auf meiner Schulter.

Mathe war jedoch ein Symptom für eine zugrunde liegende psychologische Ursache. Ich würde lügen, wenn ich behaupte, dass mein Versagen einfach eine Folge von Faulheit war. Stattdessen war ein ganz bestimmter, tief verwurzelter Glaubenssatz der Grund für mein Problem. Ich dachte, dass egal aus welchem "intelligenten Staub" Mathe-Gehirne bestehen würden, ich nichts davon abbekommen habe. Ich dachte auch, dass ich in Philosophie gut abschneide, weil ich sicher der nächste Immanuel Kant sei.

Wenn Sie darüber nachdenken, gibt es wahrscheinlich Bereiche, in denen Sie glauben, dass Ihnen das natürliche Talent fehlt, um gut abzuschneiden, so wie bei mir mit der Mathematik. Versuchen Sie, diese Bereiche beim Lesen des Kapitels im Hinterkopf zu behalten. Es ist wahrscheinlich, dass Sie an diese Bereiche mit einer "starren Denkweise" herangehen, wie Psychologen es nennen.

Genauer gesagt, ist eine starre Denkweise die Überzeugung, dass Ihre Intelligenz und Ihre Fähigkeiten in Stein gemeißelt sind. Nach dieser Auffassung sind Sie in bestimmten Aufgaben hervorragend, weil Sie ein natürliches und festes Talent dafür haben. Andererseits wird alles, womit Sie Schwierigkeiten haben, als etwas angesehen, wofür Ihnen einfach die natürliche Fähigkeit fehlt.

Die Auswirkungen der starren Denkweise

In der Psychologie gab es früher zwei sich gegenseitig ausschließende Denkrichtungen über die Beschaffenheit des Menschen: Den genetischen Determinismus und das "unbeschriebene Blatt". Das erste besagt, dass Menschen ausschließlich die Folge ihrer Natur sind.

"Deine DNA bestimmt, wer du wirst", würde der genetische Determinismus sagen.

Demgegenüber ist der Mensch nach dem "unbeschriebenen Blatt" vollständig das Ergebnis von Umwelteinflüssen*.

"Wenn das Umfeld stimmt, kann aus jedem alles werden", fasst das unbeschriebene Blatt zusammen.

Trotz des Hin und Her wurde immer deutlicher, dass beide Ansichten unzutreffend sind. Der Mensch ist beides: Natur und Umwelt. Das heißt, wie sich Charaktereigenschaften entwickeln, einschließlich der Intelligenz, ist eine Folge der Wechselwirkung zwischen Genen und Umwelteinflüssen.

Nachdem man sich einigermaßen geeinigt hatte, widmeten sich mehrere Entwicklungspsychologen folgender Frage: Glauben Menschen, dass ihre Charaktereigenschaften vollständig festgelegt und von Natur aus gegeben sind (starre Denkweise), oder sich weiterentwickeln können (Wachstumsdenken)? In bahnbrechenden Studien, über die in Kapitel 2 berichtet wird, haben Forscher herausgefunden, dass eine starre Denkweise zu verheerenden psychologischen Folgen führt, z. B., dass man Dinge

aufgibt, die einem sehr wichtig sind, weil man befürchtet, als untalentiert abgestempelt zu werden.

Wir werden uns noch mit Strategien befassen, wie man mit dem Aufgeben aufhören kann, aber bis dahin ist es erwähnenswert, dass es im Gegensatz zur starren Denkweise Möglichkeiten gibt, seine Fähigkeiten in jedem Bereich weiterzuentwickeln. Eine optimale Strategie dafür ist die Expositionstherapie. Sie besteht darin, sich dem, wovor man Angst hat, nach und nach zu stellen, und funktioniert nach einem dreistufigen Rezept: Identifikation, Reduktion und freiwilliges Handeln.

Zunächst müssen Sie herausfinden, was Sie verbessern möchten. Zum Beispiel die Fähigkeit, mit Fremden zu sprechen. Diese Aufgabe müssen Sie dann auf eine Herausforderung reduzieren, die Sie einigermaßen – aber nicht vollständig – bewältigen können. Normalerweise versäumen wir diesen Schritt, denn wenn wir über unsere Schwächen nachdenken, wie es bei mir in Mathe der Fall war, denken wir nicht darüber nach, auf welchem Niveau es optimal wäre, sich dieser Herausforderung zu stellen.

Stattdessen neigen wir dazu, uns auf das Schwierigkeitsniveau zu konzentrieren, bei dem wir weiterhin versagen. Zum Beispiel zeigen die Matheaufgaben, die ich bei den Tests nicht lösen konnte, das Niveau meines Versagens auf. Wenn wir uns auf das Niveau, bei dem wir Scheitern konzentrieren, haben wir das Gefühl, dass wir in diesem bestimmten Bereich schlecht sind, während wir in Wirklichkeit nur eine Diskrepanz zwischen unseren derzeitigen Fähigkeiten und den Anforderungen der jeweiligen Aufgabe erleben. Reduzieren Sie also die Herausforderung auf ein Niveau, das Ihren Fähigkeiten eher entspricht, und stellen Sie sich schließlich freiwillig der Situation auf diesem Niveau.

Wenn Ihr Ziel darin besteht, freier mit Fremden zu sprechen, konzentrieren Sie sich nicht darauf, wie nervös Sie werden, wenn Sie in einen überfüllten Raum gehen, um einen öffentlichen Vortrag zu halten. Reduzieren Sie stattdessen das "Sprechen mit Fremden" auf eine machbare Situation, wie "ein paar Leute auf der Straße nach der Uhrzeit fragen". Versuchen Sie dann, dies freiwillig zu tun.

Diese Strategie mag einfach, vielleicht sogar offensichtlich erscheinen, aber sie enthält einen meist vergessenen Kerngedanken. Es geht darum, nicht zu vermeiden, was man verbessern will, denn ein optimales Maß an Herausforderung ist der Treibstoff für Wachstum. Aber meine starre Denkweise hat mich in die Irre geführt und ich lief in die entgegengesetzte Richtung.

Sich einer herausfordernden Situation auszusetzen, wird in einer starren Denkweise als Bedrohung registriert, die es zu vermeiden gilt, weil diese Situationen unter anderem zu sozialer Blamage und scharfer Selbstkritik führen könnten. Ich dachte, ich hätte eine niedrige und unveränderliche mathematische Intelligenz, also habe ich Matheaufgaben ganz übersprungen, weil ich mich wegen meiner Denkweise – und nicht wegen der Aufgaben – dumm vorkam.

Wenn ich in einem Restaurant die Rechnung ausrechnen musste, zückte ich den Taschenrechner meines Handys. Wenn ich in einem Geschäft das Wechselgeld berechnen musste, vertraute ich einfach darauf, dass ich nicht betrogen wurde. Stattdessen hätte ich mich freiwillig immer schwierigeren Matheaufgaben stellen können, was ich aber nie getan habe, so dass meine mathematischen Fähigkeiten verkümmerten und mein Schrägstrich kleiner wurde.

Abgesehen von der Verkümmern von Fähigkeiten führt eine starre Denkweise auch zu einer billigen Suche nach Bestätigung. Wenn Sie glauben, dass Ihre Intelligenz in Stein gemeißelt ist, werden Sie vor Situationen weglaufen, die Sie als unintelligent entlarven könnten. Im Gegenzug werden Sie sich auf Szenarien stürzen, in denen Sie leicht Bestätigung erhalten können. Obwohl ich mich vor Zahlen versteckte, meldete ich mich im Unterricht schnell zu Wort, wenn einfache Aufgaben auf der Tafel standen. Wenn mein Lehrer schwierige Fragen stellte, wich ich seinem Blick aus.

Nachdem ich meine mathematischen Fähigkeiten durch Vermeiden erfolgreich verringerte und es zur Gewohnheit wurde, nach billigen Bestätigungen zu suchen, entwickelte ich ein tief verwurzeltes Gefühl der intellektuellen Unsicherheit. Ein Gefühl, das mich durch jeden Korridor der Schule begleitete.

Der Blick auf den kurzen Schrägstrich mit der Aufschrift "37/100" war aus dieser Perspektive ziemlich schmerzhaft. Es war nicht schmerzhaft, in einem Schulhalbjahr als unterdurchschnittlicher Schüler zu gelten. Es war schmerzhaft, weil ich tief in meinem Inneren glaubte, dass dieser Schrägstrich etwas darüber aussagen könnte, wer ich im Grunde war: Ein unintelligenter Mensch.

Behoben, aber auch falsch

Sie haben wahrscheinlich das Gefühl, dass der Verstand ein mächtiges Werkzeug ist. Der Glaube an sich selbst, so sagt man uns, ist eine gute Strategie, um etwas zu erreichen. Und das mit Sicherheit. Wenn Sie glauben, dass Sie der langsamste Schüler sind, der je ein Klassenzimmer betreten hat, wird sich das nicht auf Ihre Noten auswirken. Ihre Überzeugungen beeinflussen Ihr Handeln – das ist die übliche Erklärung. Aber das ist nicht der Hauptgrund, warum eine starre Denkweise die Weiterentwicklung von Fähigkeiten und Intellekt erschwert.

Gedanken besitzen, was Philosophen und Psychologen Intentionalität oder Absichtlichkeit nennen*. Intellektuelle sind schicke Leute (wer würde sonst Ellbogen-Patches tragen?), aber Intentionalität ist ein einfaches Konzept. Es bedeutet lediglich, dass sich jede Überzeugung, die Sie entwickeln, auf etwas bezieht.

Sie haben zum Beispiel ein geistiges Bild vor Augen, wenn Ihnen der Gedanke an Faultiere in den Sinn kommt. Diese Bilder können entweder die tatsächlichen Buchstaben des Wortes Faultier enthalten oder eine Darstellung eines sich langsam bewegenden Tieres, das kopfüber an Bäumen hängt. Man kann sich seinen Verstand also als Theater vorstellen, und die Gedanken sind die Darstellungen, die auf der Leinwand erscheinen.

Neben Gedanken gibt es auch Glaubenssätze, die im allgemeinen Sprachgebrauch austauschbare Begriffe sind (und wir werden sie auch so verwenden, um unproduktive philosophische Kopfschmerzen zu vermeiden). Dennoch sollten wir beachten, dass sich Gedanken und Glaubenssätze in einem Punkt unterscheiden.

Sowohl Gedanken als auch Glaubenssätze beziehen sich auf etwas (haben eine Intention), aber nur Glaubenssätze beinhalten Wahrheit. Das heißt, etwas zu glauben bedeutet, etwas für wahr zu halten. Sie glauben zum Beispiel, dass Faultiere, wie Sid aus dem Film Ice Age, große Nasen haben. Auf diese Weise sind Gedanken bloße Repräsentationsobjekte: Wörter und Bilder, die Ihnen durch den Kopf gehen. Glaubenssätze sind jedoch komplexere psychologische Gebilde mit der "Behauptung, wahr zu sein".

Es ist von entscheidender Bedeutung, diesen Unterschied zu verstehen, denn auch wenn Glaubenssätze den Anspruch auf Wahrheit erheben, gibt es da draußen eine Welt, die diese Glaubenssätze als falsch deklarieren kann. Um zu verstehen, warum dies für die Weiterentwicklung der Intelligenz von Bedeutung ist, müssen wir uns zunächst darüber klar werden, dass alles, was auf dieser Welt lebt, auf eine oder zwei Arten funktioniert: (1) als glaubensunabhängiges System oder (2) als glaubensabhängiges System.

Schauen wir uns einige Beispiele an.

Da das Wetter ein glaubensunabhängiges System ist, wird Ihr Kopf nass, wenn Sie sich unter einer Wolke befinden, die Dampf in flüssiges Wasser umwandelt – unabhängig davon, was sich in der Wolke befindet. Andererseits gibt es glaubensabhängige Systeme, wie die Börse, demokratische Wahlen und vor allem die Entwicklung der Intelligenz.

Wenn genügend Menschen glauben, dass Elon Musk ein Orakel ist, werden sich die Aktienkurse ändern, sobald er den Mund aufmacht. Wenn genügend Menschen glauben, dass ein Kandidat gewählt wird oder nicht, wird sich das auf die Wahl auswirken. Und was für uns noch relevanter ist: Wenn Sie glauben, dass Ihre Intelligenz in Stein gemeißelt ist, wird sich das auf Ihre intellektuelle Entwicklung auswirken, wie wir bald in einem wissenschaftlicheren Detail behandeln werden.

Das Problem liegt jedoch nicht darin, die Welt in glaubensabhängige- und unabhängige Systeme zu unterteilen. Der Fehler liegt darin, dass ein System behandelt wird, als wäre es das andere.

Stellen Sie sich vor, Sie wären nicht davon überzeugt, dass das Wetter ein glaubensunabhängiges System ist. Stattdessen würden Sie, wann immer graue Wolken über Ihrer Nachbarschaft schweben, Regenschirme als unsinnige Spielereien abtun und sich in einen tiefen meditativen Zustand begeben, um den unumstößlichen Glauben zu bilden, dass es nicht regnen wird. Dies würde bedeuten, dass Sie ein glaubensunabhängiges System so behandeln, als ob es durch die Inhalte Ihrer Psychologie verändert werden könnte. Im Gegenzug würden Sie das unerwünschte Ergebnis erleben, dass Ihr Kopf nass wird.

Die gleiche Logik gilt für die Entwicklung der Intelligenz. Im Grunde kann Intelligenz entwickelt werden, was wir später mit der Plastizität des Gehirns begründen werden. Aber wie ich im Matheunterricht, behandeln viele von uns Intelligenz als etwas, das man entweder hat oder nicht hat. Auf diese Weise behandeln wir ein System, das von unseren Überzeugungen beeinflusst wird, als wäre es so etwas wie das Wetter. Im Widerspruch zu dieser starren Denkweise steht jedoch eine Fülle wissenschaftlicher Literatur, die darauf hinweist, dass das Gehirn ein formbares Organ ist, das die Fähigkeit hat, sich zu entwickeln und neue Verbindungen zu bilden*.

Denken wir also daran, dass Glaubenssätze behaupten, wahr zu sein, aber es gibt immer eine zugrunde liegende Realität, welche Glaubenssätze als falsch darlegen kann. Sie mögen annehmen, dass Faultiere nicht kopfüber an Bäumen hängen, aber viele Bäume und viele Faultiere als zugrundeliegende Realität würden Ihren Glauben widerlegen.

Genauso können Sie glauben, dass sich Intelligenz nicht weiterentwickeln kann, aber die Beweise, die darauf hindeuten, dass das Gehirn ein formbares Organ ist, drohen diese Überzeugung zu widerlegen.

Die Auswirkungen von Unwahrheiten

Abgesehen von der Behauptung, dass sie wahr sind, sind Ihre Glaubenssätze in einem Glaubenssystem organisiert, das eine Karte oder ein Modell darstellt, mit dem Sie sich in der Welt zurechtfinden. Im Laufe des Lebens beobachten Sie, wie Ihr Verstand und die Welt

auf neue Informationen stoßen. Manchmal kommt es vor, dass Sie diese neue Information ablehnen, um Ihr Weltbild so zu erhalten, wie es war. Ein anderes Mal jedoch nehmen Sie neue Informationen auf, die Ihr bisheriges Weltbild verändern.

Vielleicht wollen Sie ein/e bessere/r Künstler/in, Wissenschaftler/in, Unternehmer/in, Schriftsteller/in oder Sportler/in werden. Vielleicht wollen Sie einfach nur durchkommen, so wie ich in Mathe. Der Hauptgrund, warum eine starre Denkweise zu unerwünschten Ergebnissen führt, ist nicht, dass Glaubenssätze das Handeln beeinflussen. Der Hauptgrund, warum eine starre Denkweise das Leben schwerer macht, ist, dass eine starre Denkweise im Grunde eine falsche Denkweise ist. Dabei wird die Intelligenz so behandelt, als würde sie auf die eine oder andere Weise funktionieren, unabhängig davon, was man glaubt. Aber Intelligenz ist ein glaubensabhängiges System. Sie so zu behandeln, als wäre sie statisch und unabhängig von den eigenen Glaubenssätzen, führt zu einem falschen Weltbild.

Wir haben gesehen, wie Neuroplastizität uns eine neurologische Grundlage für die Fehlerhaftigkeit einer starren Denkweise liefern kann, aber auch Logik kann aufschlussreich sein. Um festzustellen, wie eine starre Denkweise zu einem notorischen logischen Widerspruch führt, nehmen wir an, dass Intelligenz unveränderbar ist. Wenn dies der Fall wäre, dürfte Intelligenz nicht schwinden, wenn man eine starre Denkweise annimmt, aber das tut sie.

Wie wir in Kapitel 2 erläutern werden, suchen wir bei einer starren Denkweise nach einfachen Herausforderungen, die unsere intellektuelle Weiterentwicklung hemmen, statt nach optimalen Herausforderungen, die unser Wachstum fördern. Sich zu verschlechtern oder zu verkümmern ist eine Form der Veränderung, und eine starre Denkweise leugnet die Möglichkeit einer Veränderung, was widersprüchlich ist.

Das habe ich allerdings erst viel später gelernt. Stattdessen ging ich von der falschen Annahme aus, dass meine mathematische Intelligenz nicht existent ist und feststeht, und somit litt ich unter den Folgen. In einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung trieb mich der Glaube meiner Unfähigkeit weg von Zahlen, ließ meine Fähigkeiten verkümmern, erzeugte

Angst und veranlasste mich, jedes Scheitern in Mathe als Zeichen meiner Dummheit zu werten.

Stattdessen hätte ich bessere Strategien für die intellektuelle Weiterentwicklung anwenden können, wie z. B. die Expositionstherapie (graded exposure). Aber weil ich das nicht tat, musste ich mich schließlich entscheiden. Ich konnte meinen Eltern eine 37/100 in Mathe zeigen oder Ramiro bitten, ihre Unterschrift zu fälschen.

Ich hatte nicht genug Mut, um die Unterschrift meiner Eltern zu fälschen, also habe ich meinen Kopf gesenkt und ihnen mein Zeugnis gezeigt. Zu meiner Überraschung gab es keine strenge Zurechtweisung. Sie reagierten vielmehr konstruktiv und lobten sogar meine Philosophie-Note. Meine Mutter schlug außerdem vor, darüber nachzudenken, was ich in Philosophie besser als in Mathe machen würde.

Es wäre unrealistisch zu behaupten, dass mich dieses kurze, aber ehrliche Gespräch in Pythagoras verwandelte. Ich wurde zwar nie ein Weltklasse-Mathematiker, aber dieser Moment der Ehrlichkeit eröffnete mir, mich mit dem Irrglauben auseinanderzusetzen, nicht das Zeug zu haben, in etwas gut zu sein, das keine Raketenwissenschaft ist.

Ein solches Maß an Ehrlichkeit lenkte das Schiff in die richtige Richtung. Ich erkannte, dass ich mich selbst für fähig hielt, komplexe philosophische Ideen zu verstehen. Wenn Kants Sätze, die lang genug sein können, um eine Brücke über das Meer zu bauen, eine Herausforderung darstellten, nahm ich sie als ein lustiges Rätsel wahr, das es zu lösen galt. Allmählich lernte ich, die Mathematik mit der gleichen Neugier zu betrachten. Ich fing an, mich mit einfachen Problemen zu beschäftigen, dann mit schwierigeren. Dadurch verkümmerten meine Fähigkeiten nicht mehr und schließlich fing ich an zu üben.

Es war ein langsamer Prozess, denn manche Glaubenssätze können tief verwurzelt sein, und meine Schulnoten waren nie überragend. Dennoch wurde ich besser und durch mein neues Bewusstsein hatte ich keine Probleme mehr, Einsen in Mathe und Statistik zu bekommen.

Letztlich ist dies nur eine kurze Geschichte, und Sie haben Ihre ganz eigenen Herausforderungen zu meistern. Aber in meinem Mathe-Kampf steckt eine übergreifende Erkenntnis: Wenn Sie den Irrglauben aufgeben, dass Ihre Intelligenz und Ihre Fähigkeiten in Stein gemeißelt sind, können Sie sich weiterentwickeln.

Arbeitsschritte

1. Denken Sie an einen Bereich, in dem Sie sich bisher für unbegabt hielten, und schreiben Sie ihn an den Rand dieser Seite. Behalten Sie es im Hinterkopf, während Sie das Buch lesen. Vermeiden Sie es aus Angst, Unsicherheit oder Enttäuschung, sich mit diesem Bereich zu beschäftigen? Wenn ja, stagnieren Ihre Fähigkeiten, weil Ihre Glaubenssätze diesen Bereich vermeiden.
2. Um eine Expositionstherapie (graded exposure) zu verwenden, suchen Sie sich etwas aus, das Sie verbessern möchten, z. B. Ihre Fähigkeit, mit Fremden zu sprechen. Reduzieren Sie es dann auf eine überschaubare Einheit, wie z. B. jemanden auf der Straße nach dem Weg zu fragen. Suchen Sie sich im Laufe der Zeit immer schwierigere Aufgaben, setzen Sie sich ihnen freiwillig aus, und Sie werden schließlich aus einer Schwäche eine Stärke machen.
3. Überlegen Sie, wie viel Übung Sie gebraucht haben, um etwas gut zu können. Viele der Fähigkeiten, die Sie heute als selbstverständlich ansehen, sind das Ergebnis stundenlanger Übung und allmählicher Verbesserung. Alles, was Sie als "schlecht" empfinden, ist höchstwahrscheinlich ein ungeübter Bereich, den Ihre Glaubenssätze vermieden haben.

Referenzen

1. Aristoteles (1925) *The Nicomachean Ethics*. Oxford University Press, Oxford.
2. Mandler, G. (2011) *Eine Geschichte der modernen experimentellen Psychologie: Von James und Wundt zur Kognitionswissenschaft*. MIT Press.
3. Brentano, F. (1874 [1911, 1973, 1995]) *Psychology from an Empirical Standpoint*. London: Routledge and Kegan Paul.
4. Dweck, C. (2008) *Mindsets and Math/Science Achievement*. New York: Carnegie Corporation of New York, Institute for Advanced Study, Commission on Mathematics and Science Education.