

Mindset

De mindset-theorie is gebaseerd op meer dan dertig jaar onderzoek van Carol Dweck, hoogleraar in de psychologie aan de universiteit van Stanford in de VS. Het woord mindset betekent in het Nederlands: overtuiging. In de mindset theorie van Carol Dweck gaat het over de overtuiging die je hebt over jezelf met betrekking tot je eigen mogelijkheden en talenten.



Overtuigingen spelen een grote rol in hoe je jezelf en de wereld ervaart. Vaak ben je je niet bewust welke overtuigingen je hebt. Ze zijn gevormd door kennis die je hebt opgedaan en je ervaringen. Als je overtuigd bent dat de mogelijkheden en talenten die je hebt onveranderbaar en aangeboren zijn, dan heb je een vaste mindset. Je gaat ervan uit dat je met een bepaalde aanleg geboren bent en dat je deze niet kunt veranderen. Als je deze mindset hebt zie jij het maken van fouten, iets niet snel beheersen of hard moeten oefenen voor resultaat, als een teken dat je er geen aanleg voor hebt.

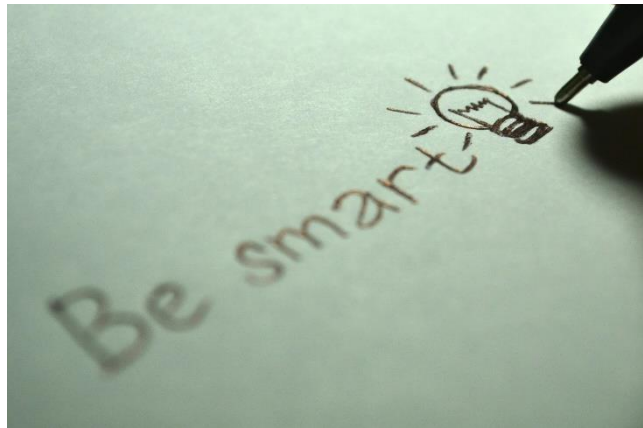
Het kan zijn dat je rationeel wel weet dat fouten maken en oefenen hoort bij beter worden, maar als je merkt dat je zelf een fout maakt of ergens hard voor moet oefenen, voelt het toch alsof je er niet erg goed in bent. Als je ondertussen wel bepaalde verwachtingen hebt van je eigen aanleg (deze kunnen door jezelf of door de omgeving zijn gewekt), is het een flinke tegenvaller als je daarin door jezelf teleurgesteld wordt.



Deze tegenvallers (fouten, hindernissen, minder goed zijn dan een ander) gaan mensen met een vaste mindset vervolgens liever uit de weg. Een uitdaging niet aangaan omdat je zou kunnen falen, ligt voor de hand. Dat voelt veiliger dan het risico lopen dat het beeld dat jij van jezelf hebt, onderuit wordt gehaald. Natuurlijk wil je ook niet dat de verwachting die anderen over je hebben, niet klopt.

Als iets je al snel goed lukt, dan betekent dat voor iemand met een vast mindset dat hij er aanleg voor heeft. Als iets niet goed lukt dan is dat dus niet zo. Dan kan er wel geoefend worden, maar duidelijk is dat daar geen aanleg zit. De motivatie om te oefenen is er dan vaak ook niet. Als je een vaste mindset hebt is het hebben van aanleg of talent dan ook heel belangrijk want je gelooft dat je het door oefening niet kunt verkrijgen.

Het kan heel goed voelen om ergens slim in te zijn, het kan iemand zelfverzekerd maken op dat punt. Hij kan hard aan de slag gaan om die voorsprong en unieke gave te behouden. Als het samen gaat met een vaste mindset kan dit ertoe leiden dat dit minder ontspannen gaat. Het wordt dan belangrijk om elke keer te bewijzen hoe slim of getalenteerd hij of zij is. Het kan ook leiden tot over-presteren, meer dan nodig presteren, om maar vooral de beste te blijven. Ook kan het tot gevolg hebben dat iemand betweterig doet (steeds moeten laten zien dat hij het weet), vaak wil bewijzen gelijk te hebben, geen ongelijk kan toegeven, niet tegen zijn verlies kan.



De angst om opeens niet meer zo slim te lijken raakt aan het zelfbeeld. Als je mogelijkheden en talenten volgens je eigen overtuiging vast liggen, dan is het maken van fouten en moeten oefenen om iets te kunnen een bewijs dat je niet zo slim bent als je dacht. Dit gaat nogal eens op voor kinderen die gewend zijn geraakt snel en makkelijk dingen te kunnen en te begrijpen. Vaak hebben zij gehoord hoe goed, snel of slim iets van hen was, zonder dat zij ervoor hoefden te oefenen.

Hoe anders is de overtuiging van de groeimindset! Met een groeimindset ga je er juist vanuit dat aanleg niet zo belangrijk is. Het gaat erom dat je, waar je ook begint, altijd kunt groeien. Het is het groeien dat telt, niet de aanleg. Een voordeel hiervan is dat oefenen en fouten maken juist de weg naar groei zijn. En zolang je wilt groeien, kun je blijven groeien door te oefenen en te proberen.

In de groeimindset is wat je kunt geen teken van wie je bent. Wat je kunt en wat nog niet, is wel een aanknopingspunt voor hoe je verder kunt ontwikkelen. Een zeer belangrijk kenmerk van de groeimindset is: wat je wel of niet kan is niet bepalend voor je zelfbeeld. Dit geeft een enorme bevrijding! Als je iets niet, of minder goed dan een ander kunt, dan is dat geen falen. Het zegt dan alleen maar iets van waar je staat ten opzichte van die ander, en of je wat van diegene kan leren of andersom.

Een groeimindset gaat niet om waar je uiteindelijk uitkomt. Ook wil het niet zeggen dat je alles kunt, zolang je het maar wilt. Natuurlijk begint ook niet iedereen vanuit dezelfde startpositie. Sommige mensen beheersen bepaalde vaardigheden sneller dan anderen, of ze maken grotere stappen. Ook spelen andere factoren mee. Zo zullen bijvoorbeeld fysieke gesteldheid, financiële middelen en mogelijkheden in de omgeving een rol spelen in hoe gemakkelijk of hoever je kan groeien.

IK HEB NIET GEFAALD. IK HEB ENKEL 10.000 MANIEREN
GEVONDEN DIE NIET WERKTEN.

THOMAS ALVA EDISON

Het gaat er niet om hoever je komt, maar dat je vertrouwen mag hebben in je eigen groeimogelijkheden. Als iets niet lukt of gaat zoals je had verwacht, dan is dat jammer, maar niet meteen een deuk in je eigenwaarde. Je hebt het namelijk wel geprobeerd en je hebt je ingezet. Je kunt vervolgens gaan kijken wat je nog meer zou kunnen proberen. Je kunt de gebruikte strategie onder de loep nemen, kijken hoe anderen het aanpakken, of je nog meer inzetten om het doel te bereiken.

Je inspanningen zijn ook zelden voor niets geweest, juist fouten, falen en hindernissen leveren veel inzichten op. Daar komt bij, een prestatie waar je je niet voor in hebt hoeven zetten voelt vaak niet als een prestatie. Ook al zijn anderen onder de indruk, zelf weet je dat het niks nieuws was voor jou.

Laten we eens kijken naar een voorbeeld.

Robin, een meisje van 5 jaar, maakt haar eerste test op school. Ze vindt het makkelijk, maakt geen fouten en voelt zich slim. Ook de juf en haar ouders zeggen dat ze het goed heeft gedaan en dat het knap van haar is.

Wat zou er gebeuren als Robin een volgende test lastiger vindt en wel een paar fouten heeft? Ze is dan vast minder tevreden zijn over zichzelf. Misschien zegt ze in zichzelf: "ik ben helemaal niet slim," of denkt: "Ik laat het niemand zien, dan zien ze dat ik het niet kan," of: "hoe kan dat, anderen vonden het makkelijk, ik ben echt dom!" Mogelijk doen de juf en haar ouders hier nog een schepje bovenop door iets van teleurstelling uit te stralen, of door iets te zeggen als: "Hé wat gek, vorige keer had je geen fouten."

Na een aantal weken is er weer een testje. Robin is er zenuwachtig voor en heeft buikpijn. "Misschien kan ik wel niet naar school vandaag omdat ik buikpijn heb," zegt ze tegen haar moeder. Deze test gaat door de zenuwen helemaal niet goed. Robin vindt zichzelf nu dom is en zegt dat school heel moeilijk is. Door de vele fouten in de laatste test hebben ook de juf en haar ouders het idee dat ze inderdaad niet toch niet zo makkelijk leert. Ze krijgt voortaan aanbod op een lager niveau.

De feedback die Robin kreeg: "Wat heb je het goed gedaan, en wat knap van je", gaf haar de indruk dat het knap was zonder moeite tot een goed resultaat te komen. Dit lijkt een mooi compliment, maar benadrukte voor Robin dat het goed is om geen fouten te maken, en dat geen moeite hoeven doen een kenmerk van slimheid is.

Laten we hetzelfde voorbeeld nemen van Robin maar nu met een andere reactie van haar omgeving.

Robin maakt de test en heeft hem foutloos gemaakt. De reactie van de juf is: "Wist je alles al? Dan heb je niet de kans gehad iets nieuws te leren, laten we kijken wat bij jou past waardoor je wel kunt leren." En de ouders vragen bijvoorbeeld: "Hoe voelt het voor jou?" Of: "Vond je het moeilijk of makkelijk?"

Als de juf een ander niveau gaat bieden aan Robin en haar vertelt dat ze echt wat gaat leren als het af en toe ook even niet lukt, als oefenen en fouten maken nodig is, dan zal Robin een andere gedachte koppelen aan het maken van geen fouten. Ze zal zich realiseren dat iets zonder moeite foutloos maken een signaal is dat ze niets nieuws heeft geleerd.

De volgende test maakt Robin een paar fouten. Ze heeft een moeilijkere toets gekregen en er ook wat harder op moeten werken. Nu is haar reactie: "Ik vond het niet makkelijk maar ik kan nu wel plussommen maken. Ik wil ook graag minssommen gaan leren, die kan ik nog niet." Haar juf zegt dat ze hard heeft gewerkt en dat ze haar ouders kan vertellen wat ze voor nieuws heeft geleerd. Zij zien het enthousiasme van hun dochter, en vertellen haar dat ze het fijn vinden dat ze geoefend heeft op nieuwe sommen, en dat ze wel kunnen zien dat ze hier trots op is."

Robin merkt dat inzet en oefening loont. Ze is trotser op het resultaat van de test waar ze meer fouten in had omdat ze nu voelt dat ze zich iets nieuws eigen heeft gemaakt. De fouten geven aan dat ze aan het leren is, en ook waar ze nu mee verder kan gaan. Doordat Robin merkt dat het goed voelt om te groeien, zal ze geneigd zijn op zoek te gaan naar nieuwe uitdagingen om van te leren.

HET WOORDJE 'NOG' IS EEN HANDIG HULPWOORD OM EEN UITSpraak VAN VAST NAAR GROEI OM TE ZETTEN. ZEG MAAR EENS HARDOP DE ZIN "IK KAN HET NIET" EN ZEG DAARNA HARDOP "IK KAN HET NOG NIET." MERK JE HET VERSCHIL?

Het is niet de zo dat het alleen maar gaat om je eigen groei. De groei van een ander is net zo belangrijk. Als je je inzet om een ander te laten groeien, kan dat ook vanuit een groeimindset.

De prestatie van een ander hoeft niet als bedreigend gezien te worden. Je kunt genieten van de prestaties van anderen omdat het fijn is dat er dingen goed gaan. Dat iemand die prestatie heeft geleverd is fantastisch, maar de prestatie is niet die persoon.

Zeker ook voor iemand die een topprestatie heeft neergezet, bijvoorbeeld een bestseller geschreven of een kampioenschap gewonnen, is de groeimindset van belang. Als de prestatie van jou maakt wie je bent, kun je helemaal vastlopen door de druk die dit geeft op een volgende prestatie. Niet voor niks gebruiken sportpsychologen deze theorie van Carol Dweck om sporters te motiveren.

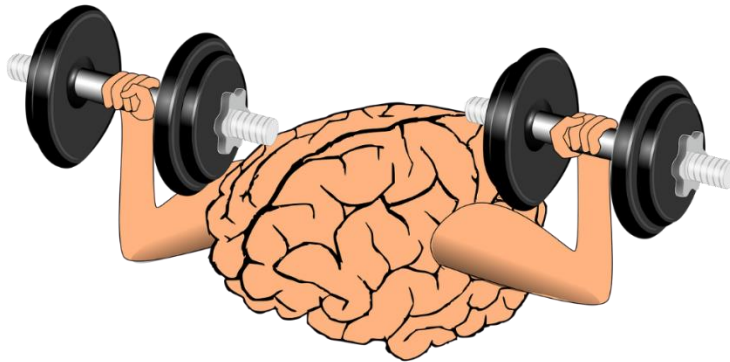
Wat zo mooi is van een groeimindset: je gaat niet uit van oordelen (jij bent, het is) maar van mogelijkheden (je kunt, het kan). Dat betekent dat ook iemand die veel prestaties heeft geleverd, zich toch weer zal gaan richten op nieuwe groei. Hij of zij hoeft niet vast te houden aan eerder geleverde prestaties, omdat die niet bepalen wie hij of zij is. Of andersom, als iemand helemaal geen resultaten heeft behaald of veel fouten gemaakt, dan kan hij of zij altijd weer groeien en veranderen en zo een nieuwe kans krijgen.

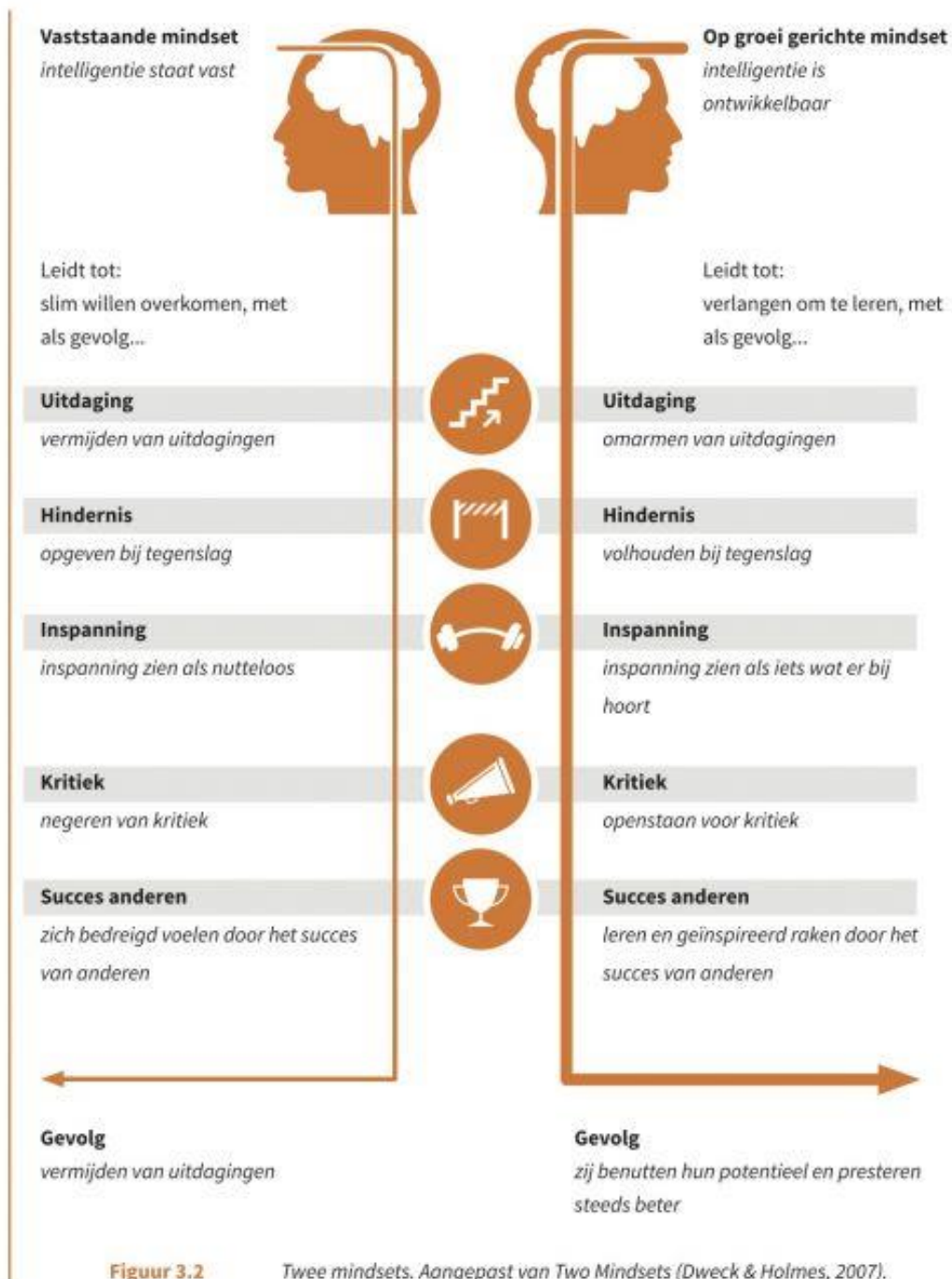
ALS JE OORDEELT STOP JE MET KIJKEN

WAYNE DYER

Het blijkt uit onderzoek dat mensen met een groeimindset een beter beeld hebben van hun eigen mogelijkheden en prestaties dan mensen met een vaste mindset. Als resultaten het gevolg zijn van inzet en niet alleen van persoonlijke aanleg en mogelijkheden, zoals bij een vaste mindset, dan kun je open kijken naar wat je kunt en wat nog niet. Die open blik zorgt ervoor dat je een reëel beeld krijgt van jezelf.

Een groeimindset helpt je vooruit. Je hoeft natuurlijk niet altijd en overal in deze mindset te zitten, maar weet dat de verandering naar de groeimindset kan helpen en dat deze verandering altijd mogelijk is. Natuurlijk vraagt die verandering wel inzet en oefening.





Bron: 'Van Eiland naar WIJland, collegiaal leren in de praktijk' Heijmans, J & Creemers, M. 2013, Uitgeverij OMJS. De figuur is te downloaden op www.onderwijsmaakjesamen.nl