



your mind opener

HIGH PERFORMANCE FOR HIGH POTENTIALS

Is jouw mindset vast of groeigericht?

doe de mindset test

Wie gelooft dat hij kan groeien,
zal altijd stappen zetten naar zijn beste zelf.
Want falen is niet het einde, maar het begin van een nieuwe kans om te groeien.

Vaste mindset of groeimindset

Wat tof dat jij nieuwsgierig bent naar jouw mindset. Voordat we starten een belangrijk disclaimer; we beschikken allemaal over beide mindsets. Het is niet zwart of wit. Zelfs per moment of persoon kan je wisselen tussen beide mindsets.

Het is opmerkelijk hoe individuen verschillende benaderingen hebben bij het omgaan met nieuwe situaties. Waarom ziet de ene persoon nieuwe situaties als uitdagingen en stort zich er vol enthousiasme op, terwijl de ander alleen maar obstakels ziet?

De manier waarop men met een situatie omgaat, wordt niet alleen beïnvloed door de ervaringen uit het verleden. De mindset blijkt eveneens substantiële invloed te hebben op hoe mensen situaties benaderen.

De grondlegger van de theorie over verschillende mindsets is de Amerikaanse psychologe Carol Dweck. Zij ontdekte dat, naast vaardigheden en talent, succes ook afhangt van de mindset. De overtuigingen in de mindset kunnen vast (fixed) zijn of juist gericht op groei (growth). Het succes hangt niet alleen af van wat men weet en kan, maar ook van hoe men denkt.

Hieronder 20 stellingen die jou helpen inzicht te krijgen in welke mindset jij het vaakst gebruikt.

Lees elke stelling aandachtig door. Zet een cirkel om de score van het antwoord dat het beste bij je aansluit. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Wees eerlijk ook als het antwoord dat je wilt geven je eigenlijk niet bevalt.

Veel succes en wees welkom voor vragen,

Rogier Stam

Welke mindset gebruik jij het vaakst?

1) Het maakt niet uit hoeveel talent je hebt want je kunt het zelf beïnvloeden.

1 - totaal niet mee eens

2 - mee oneens

3 - mee eens

4 - echt helemaal mee eens

2) Slechts enkele mensen zijn echt goed in sporten - je moet met deze gave 'geboren' zijn.

4 - totaal niet mee eens

3 - mee oneens

2 - mee eens

1 - echt helemaal mee eens

3) Als je iets moeilijk vindt dan wil je er meer tijd aan besteden.

1 - totaal niet mee eens

2 - mee oneens

3 - mee eens

4- echt helemaal mee eens

4) Intelligentie, talenten en vaardigheden zijn aangeboren. Je hebt ze of je hebt ze niet, en je kunt ze nauwelijks beïnvloeden.

4 - totaal niet mee eens

3 - mee oneens

2 - mee eens

1- echt helemaal mee eens

5) Je kunt nieuwe dingen leren, maar dit heeft geen invloed op je intelligentie.

4 – totaal niet mee eens

3 – mee oneens

2 – mee eens

1 – echt helemaal mee eens

6) Een belangrijke reden waarom je jouw werk doet, is omdat je graag nieuwe dingen leert.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

7) Nieuwe dingen uitproberen geeft mij stress. Ik probeer het daarom te vermijden.

4 – totaal niet mee eens

3 – mee oneens

2 – mee eens

1 – echt helemaal mee eens

8) Sommige mensen zijn goed en aardig. Sommige andere mensen zijn dat niet. Het gebeurt niet vaak dat mensen veranderen.

4 – totaal niet mee eens

3 – mee oneens

2 – mee eens

1 – echt helemaal mee eens

9) Je intelligentieniveau, op dit moment, is niet belangrijk. Intelligentie kan je laten groeien, ontwikkelen door continu te oefenen en te blijven leren.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

10) Je houdt ervan dingen te doen waar je van leert, ook als je daarbij fouten maakt.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

11) Muzikaal talent kan door iedereen worden ontwikkeld door te oefenen.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

12) Hoe harder je aan iets werkt, hoe beter je erin zult worden.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

13) Wat voor persoon je ook bent, je kunt altijd substantieel veranderen.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

14) Ik waardeer het wanneer mensen me feedback geven over mijn prestaties.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

15) Alle mensen zijn in staat om te leren.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

16) Ik word vaak boos als ik negatieve feedback krijg op mijn prestaties.

4 – totaal niet mee eens

3 – mee oneens

2 – mee eens

1 – echt helemaal mee eens

17) In de basis zijn alle mensen goed, maar soms nemen ze vreselijke beslissingen.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

18) Mensen die slim zijn, hoeven zich daar helemaal niet hard voor in te spannen.

1 – totaal niet mee eens

2 – mee oneens

3 – mee eens

4 – echt helemaal mee eens

19) Je kunt dingen anders doen, maar de kern van wie je bent, kan nauwelijks veranderd worden.

4 – totaal niet mee eens

3 – mee oneens

2 – mee eens

1 – echt helemaal mee eens

20) Je voelt je minder waard als je ergens meer voor moet doen dan anderen.

4 – totaal niet mee eens

3 – mee oneens

2 – mee eens

1 – echt helemaal mee eens

Totaal van alle punten:

20-40 **Je heb een sterke vaste mindset**

Je gelooft er sterk in dat je talenten, vaardigheden en intelligentie een vast gegeven is. Deze zaken kun je niet echt beïnvloeden. Als je niet perfect kunt presteren, zou je liever niets doen. Je vermoed dat slimme mensen niet hard hoeven te werken om zo resultaten te boeken.

41-54 **Je heb een vaste mindset met enkele groei ideeën**

Je bent er niet zo zeker van of intelligentie te veranderen is. Je geeft om je prestaties en je wilt ook best wel leren, maar je wilt er liever niet te hard voor werken. Leren zou eenvoudiger moeten zijn en liever maak je ook geen fouten. Je vindt ook dat 'iets leren' of 'ergens beter in worden' gemakkelijk zou moeten zijn.

55-69 **Je heb een groeimindset met enkele vaste ideeën**

Je gelooft dat intelligentie iets is dat je kunt verder ontwikkelen. Je staat er voor open om te leren en je bent bereid om hard te werken. Presteren is belangrijk voor jou maar je vindt dat leren en ontwikkelen eigenlijk belangrijker zijn dan hoog scoren of altijd goed voor de dag komen.

70-80 **Je heb een sterke groeimindset**

Je gelooft er helemaal in dat je je intelligentie en vaardigheden kunt verbeteren en kunt laten groeien. je houdt van uitdagingen en weet dat doorzetten de beste manier is om iets te leren. Je gelooft dat hard werken de beste manier is om te leren en je vindt het niet erg om fouten te maken terwijl je dat doet.



085 060 2212



INFO@YOURMINDOPENER.NL



LINKEDIN.COM/COMPANY/YOURMINDOPENER

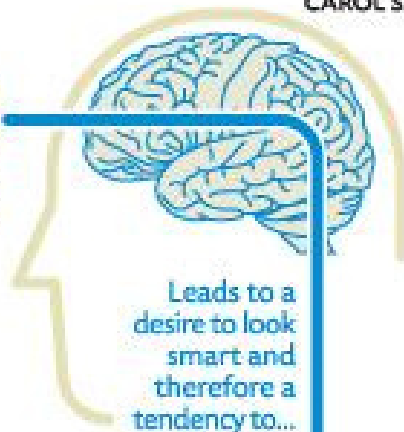
WWW.YOURMINDOPENER.NL

TWO MINDSETS

CAROL S. DWECK, Ph.D.

Fixed Mindset

Intelligence is static



Leads to a desire to look smart and therefore a tendency to...

CHALLENGES

...avoid challenges



OBSTACLES

...give up easily



EFFORT

...see effort as fruitless or worse



CRITICISM

...ignore useful negative feedback



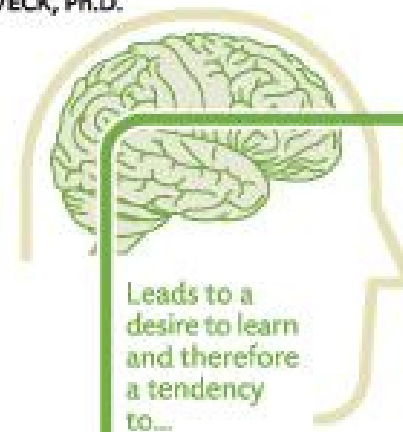
SUCCESS OF OTHERS

...feel threatened by the success of others



Growth Mindset

Intelligence can be developed



Leads to a desire to learn and therefore a tendency to...

...embrace challenges



...persist in the face of setbacks



...see effort as the path to mastery



...learn from criticism



...find lessons and inspiration in the success of others



As a result, they may plateau early and achieve less than their full potential.

All this confirms a **deterministic view of the world.**

As a result, they reach ever-higher levels of achievement.

All this gives them a **greater sense of free will.**

Graphic by Nigel Holmes