



# Begriffe

Mindsetveränderung anstoßen mit dem Green Team  
Microlearning II

## 02. Mindset - Begriff

*Ändere Dein Mindset, und Du wirst unweigerlich erfolgreich sein.*

Früher hieß das "Jeder ist seines Glückes Schmied". Wie jeder Mythos enthält auch dieser einen wahren Kern: Sein Leben selbst in die Hand nehmen, Verantwortung für sein Handeln übernehmen, Chancen nutzen, seine Potenziale sehen und etwas daraus machen – das sind alles gute, jahrtausendealte Ideen. Im modernen Mythos aber wird die Annahme verabsolutiert, allein darin liege der Schlüssel zu Erfolg und Glück.

Dabei fängt das persönliche Glück ja schon damit an, in welchem Teil der Welt wir geboren werden. Ob und wie wir als Kinder geliebt und gefördert werden. Welche Möglichkeiten unser Umfeld uns überhaupt bietet. Im Berufsleben setzt es sich fort mit der Frage, welche Rahmenbedingungen an meinem Arbeitsplatz, in meinem Team, in meiner Organisation herrschen. An unserem individuellen Glück schmieden also sehr, sehr viele Menschen herum, auf deren Verhalten und Entscheidungen wir oft nur sehr begrenzten Einfluss haben.

Seriöses Coaching, seriöse Supervision nehmen immer das komplexe Zusammenspiel aus Person, Rolle und Organisation in den Blick. Es geht um individuelle Änderung des Verhaltens und um strukturelle oder kollektive Änderung der Verhältnisse. Ab und zu hilft es natürlich, das eigene "Mindset", also die eigene Einstellung zu überprüfen. Es ist aber fatal, dies zum einzigen Wirkfaktor zu erklären.

### Fakten-Checkliste

- **Bewusstsein** = Wissen/Aufmerksamkeit für ein Thema.
- **Einstellungen/Werte/Normen** = bewertende Überzeugungen.
- **Verhalten/Handeln** = beobachtbare Aktionen.
- Mindset kann Einstellungen und Motivation beeinflussen, überträgt sich aber **nicht automatisch** auf Verhalten.

### Mindset: Worüber reden wir eigentlich?

Zunächst ein Schritt zurück um uns mit den relevanten „Konstrukten“ vertraut zu machen – worüber reden wir hier eigentlich?

In der Psychologie steht „Mindset“ meist für **implizite Theorien über Veränderbarkeit** eigener oder weltbezogener Eigenschaften, bekannt durch die **Growth-Mindset-Forschung**.

**Achtung:** Effekte von Mindset-Veränderungen auf das tatsächliche Verhalten sind kontextabhängig und klein, besonders ohne flankierende Umgebungsfaktoren.

### Was zeigt die Verhaltensforschung?

- Pro-ökologische Einstellungen oder hohes Bewusstsein gehen regelmäßig nicht in entsprechendes Verhalten über. Meta-Analysen und Reviews zeigen moderate Korrelationen und starke Moderation durch soziale, strukturelle und habituelle Faktoren.<sup>2</sup>
- Für Growth-Mindset-Interventionen sind Effekte klein und kontextabhängig; sie steigen, wenn Peer-Normen, Erwartungen und Umgebungen passen. Übertragungen auf Klima- oder Nachhaltigkeitsverhalten sind plausibel, aber empirisch dünn.<sup>3</sup>
- Erste Studien deuten auf Zusammenhänge zwischen einer „wachstumsorientierten Weltsicht“ und akzeptierenden Haltungen zu Klimaschutz hin. Das sind überwiegend korrelative Befunde, keine harten Kausalketten.<sup>4</sup>
- Nicht das „Mindset“, sondern Modelle mit **multiplen Determinanten** erklären Verhalten am besten. Das **COM-B/Behaviour-Change-Wheel** verankert Verhalten in **Qualifikation (Capability)**, **Möglichkeit (Opportunity)** und **Motivation**. Mindset fällt hier in die **motivationalen** Komponenten. Wirksam wird es, wenn **Fähigkeiten** aufgebaut und **Gelegenheiten** geschaffen werden.<sup>5</sup>



Abb.1: COM-B plus - um den Faktor „Sollen“ ergänzt (Eigene Darstellung)  
Quelle: eigene Darstellung

**Jetzt seid Ihr dran!**



**Reflexion**



Reflexion:

- Habe ihr (oder euer Team) das Wissen und die Fähigkeiten, um gezielt auf das Verhalten Anderer einzuwirken? Wo fehlt euch Know-how oder praktische Erfahrung?
- Ist es manchmal vielleicht auch angenehmer, lediglich an das „Mindset“ zu appellieren als echte Verhaltensveränderung zu „erzwingen“?

**Quellen**

- <sup>1</sup>Gollwitzer: Mindset Theory of Action Phases. First publ. in: Theories of social psychology / Lange, Paul A. van (Ed.). - Los Angeles [u.a.]: Sage, 2012. - pp. 526-545. - (Handbook of theories of social psychology ; 1)
- <sup>2</sup>Sebastian Bamberg, Guido Möser, Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-

environmental behaviour, *Journal of Environmental Psychology*, Volume 27, Issue 1, 2007, Pages 14-25,

- <sup>3</sup>Sisk VF, Burgoyne AP, Sun J, Butler JL, Macnamara BN. To What Extent and Under Which Circumstances Are Growth Mind-Sets Important to Academic Achievement? Two Meta-Analyses. *Psychol Sci*. 2018 Apr;29(4):549-571.
- <sup>4</sup>Shove, E., Pantzar, M., & Watson, M. (2012). Making and breaking links. In *Making and breaking links* (pp. 21-42). SAGE Publications Ltd
- <sup>5</sup>Michie S, van Stralen MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implement Sci*. 2011 Apr 23;6:42.