

Figur 4: Selvrefleksion om mindset



Ord, tanker eller handlinger	Udløsende faktor	Indflydelse	Øg, mindsk eller lav om	Næste skridt
Hvad gør du, som afslører indstillinger, der enten bygger på det fikserede eller dynamiske mindset?	Hvad fremkalder disse handlinger?	Hvilken indflydelse har disse handlinger på andre?	Er det bedst at øge, formindske eller lave om på handlingerne (og den indflydelse, de har)?	Hvad kan du eller andre nu gøre for at hjælpe med at øge, mindske eller lave om på fremtidige handlinger?
For eksempel: Jeg har svært ved at uddelegere vigtige opgaver til andre.	For eksempel: Jeg mener, at hvis en opgave er værd at løse, må det også gøres på den rigtige måde, og hvis andre ikke gør det rigtigt, tager jeg over og gør det for dem.	For eksempel: Jeg mister tålmodigheden og giver alt for ofte andre indtryk af, at jeg ikke mener, de er dygtige nok.	For eksempel: Jeg må i første omgang mindske disse tilbøjeligheder og dernæst finde frem til en måde at ændre tingene på senere.	For eksempel: Jeg vil blive enig med mine elever om nogle klarere succeskriterier, så de kan foretage en mere præcis vurdering af deres egen præstation og jeg ikke behøver være dommer hele tiden. Og så vil jeg tage en beroligende pille!