

## Oefening 1: check je eigen mindset

Je kunt onderstaande invuloefening gebruiken als een eenvoudige test voor je eigen mindset. Neem daarbij een bepaald gebied uit je leven in je hoofd, bijvoorbeeld werk, sport of relaties, en kruis aan in hoeverre de stelling op jou van toepassing is.

1	mijn intelligentie staat vast	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Ik kan mijn intelligentie verder ontwikkelen
2	uitdagingen zijn niets voor mij	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	uitdagingen zijn er om aan te gaan
3	inspanning is voor hen die geen talent hebben	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	inspanning maakt me beter in wat ik doe
4	feedback helpt mij zelden	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ik kan leren van alle feedback
5	succes is mijzelf bewijzen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	succes is mijzelf ontwikkelen
6	mijn resultaten laten zien wie ik ben	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ik ben meer dan mijn resultaten
7	ik heb last van het succes van anderen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ik ben nieuwsgierig naar- en leer van het succes van anderen
8	ik mag geen fouten maken	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ik mag altijd fouten maken van mijzelf
9	ik kan nieuwe dingen leren, maar mijn talent bepaald het niveau dat ik kan bereiken	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	ik kan nieuwe dingen leren, en als ik er goed in word noemt men dat talent
10	hoeveel talent je hebt kun je niet veranderen	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	hoeveel talent je hebt ligt niet vast

De stellingen zijn opgebouwd van een vaste mindset naar een groeimindset. Hoe meer naar links je scoort, hoe meer je een vaste mindset laat zien. Hoe meer naar rechts je scoort, hoe meer je een groeimindset laat zien. Je mindset kan verschillen, afhankelijk van het onderwerp dat je in gedachten neemt.