

# Over het moment van de geboorte van dit boek

Laten we even teruggaan in de tijd:  
Het is vrijdagavond 7 januari 2022. Ik zit hier in Noorwegen in ons huis op bed met een laptop op schoot een boek te typen. *Say what?* Een boek te typen? Ja echt! Een boek te typen. Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan. Tien minuten geleden bedacht ik dit in de badkamer en deelde het vervolgens met vriendlief die in de woonkamer een boek zat te lezen. Zijn reactie was in de vorm van een vraag: "Heb je dat nou net op de wc zitten te verzinnen?" In mijn hoofd dacht ik: *"Nou ja, eigenlijk niet, want ik stond in de badkamer een Insta Live met Jules von Hep te kijken over het manifesteren van je leven en toen vroeg hij aan de kijkers wat zij gingen manifesteren. Zonder erover na te denken typte ik: "I am going to write a book about raising children with a growth mindset". Jules reageerde er heel enthousiast op en zei dat hij het een fantastisch plan vond"*. Mijn mond deelde enkel de kort en eigenlijk veel grappigere versie van de geboorte van dit boek: "Ja, dat heb ik net op de wc zitten te verzinnen." En precies op het moment dat ik deze zin typ komt hij de slaapkamer ingelopen met een nieuwsgierige blik in zijn ogen en vraagt: "Ben je nu écht een boek aan het schrijven? Ga je dit écht doen?" Een vastberaden gevoel stroomde door m'n hele lijf en hoofd toen ik antwoordde: "Ja, dat ga ik écht doen. Ik ben een boek aan het schrijven."

Terug naar nu:

Het is gelukt! Ik heb het gedaan! Ik heb een boek geschreven. Met liefde, heel veel liefde. Super spannend om al deze schrijfsels nu met de wereld te delen, maar vooral super leuk. Heel veel denk-, doe- en leerplezier, lieve lezer.

# Over de schrijfster

## (en waarom ze nou zo persé dit boek wil publiceren)

**O**h, ik vergeet helemaal mezelf voor te stellen. Wie is diegene met die laptop op schoot die in januari 2022 ergens in Noorwegen spontaan besloot een boek te schrijven? Wie is diegene die ervan overtuigd is dat opvoeden met een growth mindset zo belangrijk is dat er een heel boek aan gewijd moet worden? Waar haalt ze al die kennis en ervaring vandaan waarmee ze dat boek gaat vullen?

Hé, hallo! Ik ben het: Annette. Annette de Graaf. Geboren in Zaandam in ziekenhuis de Heel op 17 augustus 1983. Mijn allerliefste mama en papa namen mij daarna mee naar ons huisje in Koog aan de Zaan. Een paar jaar later verhuisden we naar Wormer en daar werd mijn knappe broertje Michel geboren. We groeiden op met liefde voor sport (korfballen, feestjes en jeugdkampen bij Groen Geel) en buitenspelen samen met veel vrienden en vriendinnen. Dat gedeelte van mijn jeugd was fantastisch en daar kijk ik met een warm hart op terug. Wat ik minder leuk vond was school. Ik kon niet begrijpen dat andere mensen voor mij bepaalden wat en hoe ik moest leren, hoe ik mij wel of niet hoorde te gedragen en dat we vooral stil moesten zijn en hard moesten werken. **Dat er nooit werd gevraagd wat mijn mening was of dat ik uit kon leggen waarom ik iets anders dan anders gedaan had, was voor mij ontzettend frustrerend.** Het was beter dat ik m'n kop niet boven het maaiveld uitstak en maar gewoon met alle winden meewaaide (alhoewel mijn vader mij op het hart drukte dat het juist goed was dat ik iemand was die mijn eigen koers uit durfde te zetten). Ik had altijd het gevoel dat ik heel dom was, want wanneer ik vragen stelde aan de juf, werd er eerst flink gezucht voordat ze antwoord gaf. Ze zei zelfs dat ik niet zo nieuwsgierig moest zijn en gewoon moest doen wat er gezegd werd. Niet meer, niet minder. Vragen stellen over waarom je geen ongelijknamige breuken bij elkaar op kon tellen werden de kop ingedrukt met: "Dat heb ik net toch al uitgelegd, snap je dat nou nog niet?" Ook werd mij keer op keer verteld op de basisschool én middelbare school dat ik een talent voor talen had, maar dat rekenen niet mijn ding was. Er werd letterlijk gezegd: "Daar heb je gewoon geen talent voor." Na dit zo vaak gehoord te hebben, ging ik dit geloven en de verschillen in toetsresultaten bevestigden dit alles. Met veel plezier nam ik deel aan alle taallessen, maar rekenen/

wiskunde vond ik hels. Pijn in m'n buik had ik ervan. Toch vond ik een manier om een switch in m'n eigen mindset te maken: In mijn hoofd waande ik mij in de klas in een andere wereld. **Ik beeldde mij in dat ik de juf was en dat ik het allemaal heel anders zou doen. Dat ik de kinderen zou zien zoals ze zijn en écht naar hen zou luisteren. Ik zou verschillende manieren bedenken om lastige rekensommen uit te leggen, omdat ik toen al doorhad dat iedereen op een andere manier leert.** En als mijn leerlingen onder de tafel rekensommen op wilden proberen te lossen of een boek zouden willen lezen, -omdat ze dat een fijn plekje vonden- dan zou dat mogen. Ik zou zelfs knusse hoekjes met kussens maken waar je fijn kunt lezen en leren. Dit vuurtje startte toen ik acht jaar was en is er altijd gebleven. Tien jaar nadat ik voor het eerst deze plannen in m'n hoofd had gemaakt, hoopte ik op -en na- de PABO deze dromen werkelijkheid te laten worden. Helaas was de realiteit een keiharde klap in het gezicht. Stagebegeleiders wilden dat ik exact zo les gaf zoals zij dat zelf deden. Ik werd geacht de methodes te volgen en gelieve niet te veel daarvan af te wijken. Van heel wat stagebegeleiders kreeg ik een onvoldoende omdat ze mij te eigenwijs vonden. Zelfs in het laatste jaar werd mij verteld niet geschikt te zijn voor het onderwijs. Gelukkig kreeg ik wonder boven wonder toch nog dat papiertje in handen, omdat er in het leukste dorpje Oost-Knollendam een juf werkte die wel in mij geloofde. Ze droeg haar groep 7/8 klas met liefde aan mij over en schreef lovende woorden over mij die ze naar mijn docent op de PABO stuurde zodat ik af kon studeren. Zo lief, zo lief! Helaas liep ik in het 'echte' werkende leven weer tegen dezelfde problemen aan. Er werd verwacht dat ik iedere dag keurig de methodes doorwerkte en er was weinig ruimte voor creativiteit in het lesprogramma. Ik verveelde me en voelde me een slechte juf. Ik wilde zoveel meer dan 'vandaag hoofdstuk 1 les 1 en morgen hoofdstuk 1 les 2'. Voor mijn gevoel kon je een willekeurige vreemdeling van de straat plukken en diegene de kinderen hetzelfde laten vertellen. Alle lesjes moesten gedraaid worden zoals alle jaren daarvoor. En alles met het oog op de toetsresultaten. Écht naar de kinderen kijken en écht naar hen luisteren, zodat ik hen kon geven wat ze nodig hadden was er amper bij. Kinderen dienden stil te zijn, te luisteren naar de leerkracht en wanneer ze later precies konden herhalen wat de leerkracht had gezegd, dan waren ze goede leerlingen en was de school een goede school met goede resultaten. De frustratie liep op en ik voelde me weer dat onbegrepen kind van 8. Misschien hadden al die stagebegeleiders wel gelijk. Misschien was ik inderdaad niet geschikt voor het onderwijs.

Met dat idee in m'n hoofd ging ik op zoek naar een ander baan. Hallo Google. Er kwam een te gekke baan bij het Jeugdjournaal vrij: teksten schrijven voor het programma. Met andere woorden: het volwassen nieuws vertalen naar nieuws voor kinderen. Dat werd het jammer genoeg niet, vanwege nul achtergrond in de journalistiek. Er kwam een baan voorbij als docent in het Emma Kinderziekenhuis. Mijn sollicitatie kwam te laat, want ze hadden net iemand aangenomen. En toen... En toen... Toen kwam ik plotseling terecht op de website van de Internationale School van Amsterdam. Om niet weer achter het net te vissen stuurde ik de sollicitatie super snel de deur uit. Gelukkig liep dit allemaal wel heel goed af en heb ik 11 jaar lang iedere dag op deze school zo bizar genoten. Met traantjes in m'n ogen denk ik dankbaar terug aan deze tijd. Op deze zoveel -meer dan- school heb ik kennis mogen maken met onderwijs dat gebaseerd is op nieuwsgierigheid. **Op deze school kwam ik erachter dat ik helemaal niet zo'n gekkie ben die anders over onderwijs denkt.** Er werkten alleen maar van dat soort gekkies zoals ik daar! Bijna 200! Daardoor heeft het altijd als een warm bad gevoeld. Samen leerden we, samen maakten we fouten, samen groeiden we en samen maakten we de school voor onze leerlingen zoveel meer dan een school. Samen keken we écht naar onze leerlingen en luisteren we naar hen. Samen met hen maakten we het onderwijs. **Op ISA maakte ik kennis met de term 'growth mindset'.** Het was heerlijk om hier meer over te leren, want het voelde naast nieuw, ook vertrouwd. Nieuwe zaadjes werden geplant en kwartjes vielen. Ik leerde nieuwe dingen over mijn eigen brein, die van de kinderen en kon daardoor groeien op persoonlijk en professioneel vlak. De combinatie van onderwijs gebaseerd op nieuwsgierigheid, het trainen van een growth mindset én het gebruiken van Visible Thinking technieken (geleerd tijdens mijn vele studies aan Harvard Graduate School of Education's Project Zero) voelde voor mij als thuiskomen. Ik ben mijn ISA familie voor eeuwig dankbaar voor deze 11 jaren van groei, herkenning, erkenning, gezelligheid en vriendschappen voor het leven.

In 2013 mochten Thaddeus en ik onze allereerste kind verwelkomen op deze wereld. Wat een eer om de titel papa en mama te mogen dragen. Nog zo'n langgekoesterde droom die uit mocht komen! **Jools was de start van ons gezinsleven.** Vanaf haar

geboorte schreven we haar in op ISA, omdat we voelden dat dit soort onderwijs precies het onderwijs is wat wij willen voor ons kind. We konden allebei heel goed de vergelijking maken het reguliere Nederlandse basisonderwijs en dat was wat we niet wilden voor haar. In juli 2014 had ik opnieuw een positieve zwangerschapstest in handen - met uitzicht op de Mount Everest, want ik was in Nepal om daar vrijwilligerswerk op scholen te doen) en in maart 2015 werd Pippa geboren. Ons huishouden groeide naar een gezin van 4. Ook Pippa werd ingeschreven op ISA. Ieder jaar vernieuwden we de aanmelding, zodat we zo hoog mogelijk op de wachtlijst zouden staan op het moment dat onze dochters 4 jaar werden. Als lokale werknemer is er namelijk niet zomaar een plekje voor je kind op deze particuliere internationale school en het gehele bedrag aan schoolgeld betalen was geen optie.

In juni 2017 schreven we ons uit uit Nederland om 14 maanden op wereldreis te gaan. We konden genieten van de allermooiste klaslokalen op aarde, zoals de Tafelberg, Kaapstad, Etosha National Park, Fish River Canyon, Otjiwarongo, Gaborone, Madikwe Game Reserve, Knysna Heads, Groot Karoo, Boulders Beach, Kaap de Goede Hoop, Schiphol, Buenos Aires, de watervallen van Iguazú, de Osorno vulkaan, Lago Llangquihue, Humahuaca, Plaza Dorrego, Hochsauerland, de Dordogne, Frigiliana, Malaga, de Efteling, het SS Rotterdam, Emmen en Leiden. **We mochten 92 verschillende plekken ons 'thuisje' noemen en hebben samen niet normaal veel geleerd van alles wat we gezien, gehoord, geproefd, gevoeld en geroken hebben.** Deze ervaring blijft voor altijd in ons hart voortleven.

Terug in Nederland schreven we Jools in op een Nederlandse basisschool, omdat er helaas geen plek was op de Internationale School van Amsterdam. Ze was net 5 jaar geworden en dus leerplichtig. Ze belde zelf de directrice op om te vragen of een plekje voor haar in de kleuterklas was. Gelukkig was dat er en Jools begon met heel veel plezier aan dit nieuwe avontuur. De juffen wilden eerst even beoordelen of Jools in groep 1 of 2 zou komen, omdat ze een jaar school gemist had. Ze waren bang dat ze door het het overslaan van groep 1 te veel gemist zou hebben om al naar groep 2 te kunnen. Na haar eerste schooldag werd ons verteld dat Jools zich in groep 2 geplaatst werd. We moesten allemaal flink wennen aan het leven in Nederland. We kregen nu te maken met zoveel meer invloeden van buitenaf en het tempo voelde

nogal drukkend. We moesten wennen aan de drukke en leefwereld om ons heen die we 14 maanden totaal niet gemist hadden. Gelukkig konden we de draai vinden en vonden we onze eigen manier om prettig in Nederland te leven met alle verplichtingen die daarbij horen. We kochten een huis in Lisse, Pippa ging een paar dagen in de week naar een peuterschool, Jools had plezier in groep 2, Thaddeus werkte weer als fysiotherapeut en ik genoot van onderdeel zijn van de Internationale School van Amsterdam.

Tijdens een workshop van een collega op ISA maakte ik voor het eerst kennis met de term 'growth mindset'. Zij vertelde dat haar leerlingen zoveel baat hadden bij het trainen van hun growth mindset en liet allerlei voorbeelden zien en horen. Ik was er heel enthousiast over, maar deed er vervolgens eigenlijk niets mee. Pas toen we in 2019/2020 een heel uitdagend schooljaar meemaakten met Jools in groep 3, kwam opeens dat idee van het trainen van een growth mindset weer terug. Het hielp ook heel erg mee dat Thaddeus het boek 'Mindset' van Carol Dweck gelezen had en samen combineerden we onze ideeën om Jools zo goed mogelijk te kunnen helpen. Jools was namelijk dat schooljaar veranderd van een open-minded, leergierig en nieuwsgierig meisje naar een gefrustreerd en faalangstig meisje. Ik weet nog zo goed dat Thaddeus haar een puzzel in de krant liet zien en haar vroeg of ze zin had om deze samen op te lossen. Eerst keek ze ernaar, maar toen ze merkte dat ze het niet begreep werd ze boos. Thaddeus probeerde haar op weg te helpen, maar de boosheid sloeg om in woede. Ze wilde het absoluut niet proberen en rende van ons weg. Toen we erover nadachten, de gesprekken met de juffen weer terughaalden en met onze dochter hierover praatten, konden we concluderen dat Jools fouten zag als iets wat heel slecht was. Door moeilijke dingen te ontwijken kon ze voorkomen dat ze iets niet wist of fout zou doen. Dat voelde veiliger. Naar school gaan vond Jools verschrikkelijk. Iedere ochtend moesten we hemel en aarde bewegen om haar uit bed te krijgen, aan te kleden en te laten ontbijten. Ze vond het saai en stom op school. Onze harten braken om haar zo te zien. Gesprekken met de juffen leidden tot niets. We voelden ons machteloos.

Het klinkt misschien gek, maar de allereerste lockdown in maart 2020 kwam voor ons op dat gebied als een cadeau. We dumpten al haar groep 3 schoolboeken ergens op de hoogste plank van een kast en gingen volle bak aan de Growth Mindset Training.

Die investering was goud waard, want we kregen steeds vaker onze eigen Jools te zien en horen. We zagen die glinstering weer in haar ogen wanneer ze nieuwe vaardigheden oefende en doorzette tot ze deze onder de knie kreeg. We genoten van de wedergeboorte van haar nieuwsgierigheid, wat o.a. leidde tot een heerlijke spontane spreekbeurt over springbokken. Vanaf dat moment beseften we hoe de focus op de ontwikkeling van growth mindset je kind kan máken en hoe de ontwikkeling van een fixed mindset je kind kan breken. Thaddeus en ik spraken naar elkaar uit dat we er samen alles aan zouden doen om de growth mindset van onszelf en onze kinderen te blijven trainen. We maakten de afspraak om hier tijd en aandacht aan te besteden. We lazen en luisterden boeken en podcasts die ons op dit gebied konden inspireren. Voor Jools en Pippa kochten we een Big Life Journal en luisterden we zo goed als iedere autorit naar de Big Life Kids podcasts.

*(Een uitgebreider verslag van hoe we Jools hebben kunnen helpen om haar growth mindset terug te vinden kun je lezen vanaf pagina 68.)*

In juli 2019 werd ons derde gupje geboren: Sol. Super interessant om hem heel bewust vanaf baby af aan al 'op te voeden met een growth mindset'. Nou ja, baby misschien nog niet, maar wel vanaf het moment dat er echt actie en reactie in de taxi kwam. We lieten hem veel dingen (veilig) zelf proberen en zorgden ervoor dat onze complimenten gericht waren op het proces en de keuzes die hij maakte. We zorgden ervoor dat we zijn gevoelens valideerden en benoemden, waardoor hij al op vrij jonge leeftijd aan ons uit kon leggen wat er in zijn koppie omging.

We wilden heel graag onze kinderen niet alleen thuis '*growth mindset exposure*' en '*inquiry-based learning*' aanbieden, maar ook op school. We wilden af van het blindelings volgen van methodes in de klas en van kinderen classificeren op basis van gestandaardiseerde testen. Daar werden onze kinderen op hun school aan blootgesteld en past niet bij onze kijk op leren, groeien en leven. Helaas lukte het niet om plekjes te bemachtigen op de Internationale School van Amsterdam en in de buurt van waar we toen woonden konden we geen andere school vinden waar we enthousiast van werden. Waar we wel heel enthousiast van werden was Green School Zuid Afrika. Ik solliciteerde in juli 2020 en werd biiiiiijna aangenomen. Bijna ja, want

het lukte niet om een werkvisum te krijgen. Daardoor kon dit avontuur niet doorgaan. In februari 2021 solliciteerde ik bij Haugesund International School in Noorwegen. Daar werd ik wel écht aangenomen en in juli 2021 vlogen we met z'n vijfjes van Amsterdam via Bergen naar Haugesund. Jools en Pippa kregen een plekje op de school waar ik ging werken en Sol werd met open armen ontvangen op een barnehage (kinderopvang voor kinderen van 1-6 jaar) in het dorpje waar we een huis kochten. Thaddeus vond een baan als hoofdtrainer bij een CrossFit box in Haugesund.

In Noorwegen hebben we de tijd van ons leven gehad. In dit prachtige land, waar we twee jaar met enorm veel plezier hebben gewoond kun je bij heel veel dingen een 'growth mindset aanpak' herkennen. Bij Sol z'n barnehage waren ze vaak hele dagen buiten. Weer of geen weer. *I all slags vær.* De (meeste) Noren zeggen: "Slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding." We hebben in de twee jaar dat we er woonden niemand horen klagen over het weer. Denken in oplossingen in plaats van klagen over dingen die je niet kunt veranderen past heel goed bij ons.

In juli 2023 verlieten we Noorwegen en boekten een enkeltje naar Vietnam voor een nieuw internationaal avontuur. Op SNA Ho Chi Minh City mag ik dagelijks kinderen helpen om hun growth mindset te trainen en volgen we hun nieuwsgierigheid om daardoor te kunnen leren en groeien. Net als de Internationale School van Amsterdam en Haugesund International School is SNA Ho Chi Minh City onderdeel van IB World Schools en volgen we op de basisschool het PYP curriculum. Jools, Pippa en Sol zijn ook onderdeel van deze bruisende learning community en Thaddeus heeft hier de gelegenheid om verder te bouwen aan zijn eigen bedrijf. We doen allemaal wat ons heel blij maakt.

Wanneer je hebt meegemaakt dat je kind haar authentieke zelf kwijtgeraakt is en iedere dag gefrustreerd naar school gaat en gefrustreerd thuiskomt, dan is er niets mooier dan het tegenovergestelde te mogen ervaren. Jools heeft de 'sparkle' in haar ogen en de zin in het leven weer terug. Ze is (weer) nieuwsgierig, duikt vol vertrouwen nieuwe avonturen in en reflecteert dagelijks kritisch doch liefdevol op wat ze die dag meegemaakt en geleerd heeft. **We zien dat thuis bewust opvoeden met een growth mindset, in combinatie met dat er op school op dezelfde manier mee om wordt gegaan, goud is.** Ook Pippa rolt hier ontzettend goed op. Op haar eigen tempo mogen leren met nieuwsgierigheid aan de basis zorgt ervoor dat ze



helemaal haar eigen zelf kan zijn. Ik denk dat de timing dat Pippa in Noorwegen in groep 3 startte een hele fijne is geweest. Haar 'leeskwartje' viel halverwege groep 4 en dat maakte helemaal niets uit. In Noorwegen blijft niemand zitten en zijn er geen niveaugroepjes voor lezen of rekenen. Dat mag zelfs niet van de Noorse wet. Niemand is beter of slechter dan een ander. We vergelijken onszelf niet met een ander. We vergelijken onszelf alleen met degene die we gisteren waren. Een ieder mag zijn of haar eigen pad bewandelen en mag vol vertrouwen groeien en bloeien op eigen tempo. **Exact wat we wilden voor onze kinderen en exact wat we hebben waargemaakt.**

Dit is even een in een notendop hoe wij ervoor gezorgd hebben dat we zijn waar we nu zijn. Waar ter wereld we wonen of reizen, we nemen onze growth mindset met ons mee. Het helpt ons om ons lievelingsleven te kunnen leven, onze fouten te omarmen en om iedere dag samen te leren en groeien als mens en gezin. De reden dat ik dit boek ben gaan schrijven is omdat ik de afgelopen jaren mee heb mogen maken wat voor prachtige verschillen opvoeden met een growth mindset teweeg kan brengen. Wanneer je de vier stappen -die ik later uitgebreid zal beschrijven- met heel veel aandacht en liefde volgt, dan kunnen er de meest waardevolle verschillen gaan plaatsvinden in jouw leven en dat van je kind. **Ik ben er onbeschrijflijk dankbaar voor en trots op dat ik al heel veel mensen dankzij deze vier stappen op weg heb mogen helpen naar een fijner leven:**

- Honderden kinderen in mijn klassen op de Internationale School van Amsterdam, Haugesund International School en SNA Ho Chi Minh City die ik dagelijks heb mogen begeleiden om hun mindset te trainen.
- Honderden ouders van de kinderen uit mijn klassen die via hun kinderen en mijn workshops over mindset leerden en geïnspireerd raakten.
- Honderden collega's uit het onderwijs die mijn workshops in Amsterdam, Kopenhagen, Pamplona, Haugesund, Bergen en online hebben gevolgd.
- Een heerlijk handjevol medestudenten van de studie Mathematics in Elementary Schools aan de University of South East Norway (USN), die een workshop bij mij volgden over 'Using your Growth Mindset in Mathematics'.

- Honderden vaders, moeders, meesters en juffen die deelnamen aan mijn online workshops en het 3 Maanden Programma over Opvoeden met een Growth Mindset.
- Honderden ouders die mij via social media om hulp vroegen en die ik met liefde de vier stappen naar Opvoeden met een Growth Mindset uitlegde.

De feedback die ik heb mogen ontvangen was dat de mensen die zich door mij hebben laten inspireren om bewust aan de slag te gaan met de ontwikkeling van een growth mindset, meer rust in hun hoofd en huis ervaren. **Er is meer ruimte voor liefde en minder voor frustratie.** Dat gun ik een ieder. Vandaar dit boek. Om nóg meer mensen te kunnen bereiken en samen zaadjes te planten om deze manier van leven een kans te geven.

Dit boek is niet bedoeld om jou te vertellen hoe jij zou moeten opvoeden. Aan jou de eer om een manier te vinden die voor jou en jouw gezin prettig is. **Dit boek is een uitnodiging om je aan het denken te zetten over jouw rol binnen je gezin en jouw manier van opvoeden: Hoe gaat het nu en hoe voel ik mij daarbij? Wat geef ik mijn kinderen bewust en onbewust mee?** Hopelijk sta je ervoor open om je door mij te laten inspireren om de eerste stap te zetten naar opvoeden met een growth mindset. Ik help je in dit boek de vier stappen te leren begrijpen die jou en je gezin een fijn overzicht en een sterke basis kunnen bieden. Wanneer je in alle stappen hebt geïnvesteerd, betekent het niet dat je daarna klaar bent. *'The work is never done'*. Er is geen eindstation of diploma dat je kunt verdienen na het voltooien van de vierde stap. Opvoeden met een growth mindset is een verhaal dat gepaard gaat met pieken en dalen en altijd maar door zal gaan. Wanneer je de stappen hebt doorgelezen begrijp je vast wat ik hiermee bedoel.

Na het lezen van dit boek kun je op ieder gewenst moment de bladzijden van een stap naar keuze er weer bij pakken om je geheugen op te frissen of om te reflecteren op je eigen proces.

Hierbij nodig ik jou met heel veel liefde uit om samen dieper in te duiken in de wereld van het trainen van het grenzeloze brein. Ga je mee op reis?

# Over wat een Fixed & Growth Mindset zijn

**N**adat ik op de Internationale School van Amsterdam allerlei posters in de gangen had zien hangen met deze term, was ik nieuwsgierig geraakt. Wat ik ervan begreep was dat growth mindset iets te maken had met positief denken. Best interessant, maar heel veel dieper dan dat dook ik toen nog niet het onderwerp in. Toen Thaddeus mij jaren later vertelde dat hij het boek 'Mindset' van Carol Dweck (*Dweck, C. S. (2008). Mindset. Ballantine Books*) aan het lezen was ging bij mij een lampje branden: "Hé, dat komt me bekend voor! *Tell me more, tell me more.*"

## Mindset is een keuze

**Thaddeus legde uit dat je mindset, of de manier waarop je denkt, een keuze is.** Eerlijk gezegd vond ik dat toen best wel confronterend en zelfs stom. Zo van: "Hoezo is klagen een mindset? Als ik geen zin heb om de was te doen en daar met een rotgevoel mee aan de slag ga, dan heeft dat toch niets te maken met mijn keuze om het stom te vinden? Dan vind ik dat toch gewoon stom? Dat vind ik al heel lang zo en dat ga ik echt niet opeens positief benaderen. Dat heeft niets met keuzes te maken. Daar kan ik niets aan veranderen." Of over hoe opvliegend ik mij tijdens een sportwedstrijd kon gedragen: "Zo ben ik gewoon. Ik geef mezelf voor de volle 100% en daar horen die emoties bij." Of tijdens een ruzie: "Ik kan er niets aan doen dat ik ga schreeuwen en huilen als ik boos ben. Zo ben ik nou eenmaal." Nog meer belemmerende gedachten van toen:

- "Ik ben geen ochtendmens. Je zult mij nooit 's morgens vroeg yoga of een ander soort workout zien doen. Dat is niets voor mij."
- "Ik hou gewoon niet van koud water en zal dan ook nooit ijsbadjes nemen of koud douchen."
- "Ik kan niet rekenen, daar heb ik geen talent voor."
- "Ik zal nooit een ondernemer kunnen worden, want ik heb geen zakelijk instinct."

- "Ik kan geen *homeroom teacher* worden op een IB World School, want ik ben geen *native English speaker*."
- "Leren breien is echt niets voor mij. Daar heb ik geen geduld voor."

Om het nog wat duidelijker te maken vertelde Thaddeus dat er twee soorten mindset zijn, die twee soorten keuzes vertegenwoordigen: een growth mindset en een fixed mindset. Hij maakte een overzicht met voorbeelden die passen bij beide mindsets:

Fixed Mindset	Growth Mindset
Ik kan dit niet.	Ik kan het nu nog niet, maar ik kan het wel leren.
Ik ga uitdagingen liever uit de weg.	Ik vind uitdagingen interessant en probeer graag nieuwe dingen.
Fouten maken is slecht.	Fouten maken is heel positief. Het betekent dat je op het punt staat om iets nieuws te leren en dat je hersenen gaan groeien.
Als het niet gelijk lukt, stop ik met proberen.	Ik weet dat het tijd, energie en aandacht kost om nieuwe dingen te leren. Ik gun mezelf tijd om te oefenen en groeien.
Ik kan er niets aan doen dat ik zo reageer.	Ik heb (meestal) geen invloed op wat er gebeurt, maar ik kan wel zelf kiezen hoe ik daarop reageer.
Talent en intelligentie zijn aangeboren en dat kun je niet veranderen.	Je kunt alles leren wat je wilt. Met inspanning en doorzettingsvermogen kun je jezelf op ieder mogelijk gebied verbeteren.