

8 Theorie:

GRIT

Mit Begeisterung und Ausdauer zum Ziel

Modell von Angela Duckworth

- Studierte Neurobiologie in Harvard und Neurowissenschaften in Oxford
- Professorin an der Universität von Pennsylvania (dort lehrt auch Seligman)
- Bestseller:
GRIT, Die neue Formel zum Erfolg mit Begeisterung und Ausdauer ans Ziel



- Grit = Schneid, Mumm, Biss, Hartnäckigkeit
die Fähigkeit, dauerhaft eine Aufgabe zu verfolgen

- Begeisterung + Ausdauer = GRIT

GRIT-Fragebogen, z.B.

„Neue Ideen und Projekte halten mich manchmal von vorherigen ab“

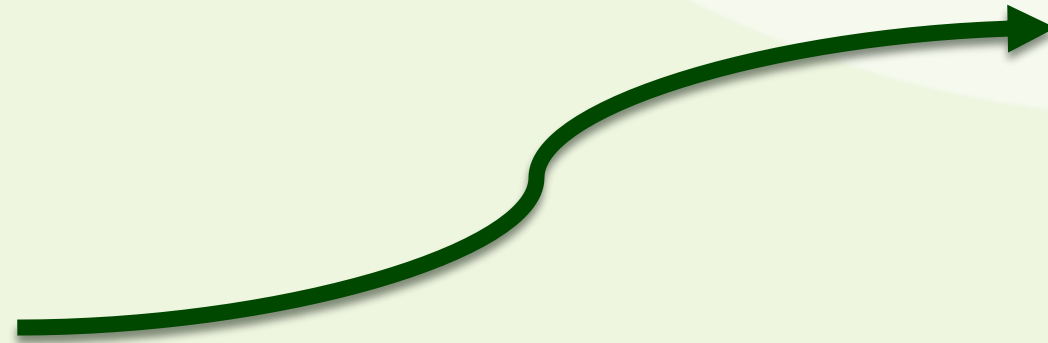
„Ich war schon einmal für kurze Zeit von einem Projekt oder einer Idee besessen, habe später aber das Interesse daran verloren.“

- Bessere Vorhersage auf Erfolg als Intelligenz
- Je mehr GRIT, desto mehr Lebenszufriedenheit

Quelle: Duckworth (2017) GRIT Die neue Formel zum Erfolg



Können + GRIT = Erfolg



Talent + GRIT = Können

Quelle: nach Duckworth (2017) GRIT Die neue Formel zum Erfolg, S. 72

GRIT kann man lernen

➤ Interesse

- Quelle der Begeisterung

➤ Übung

- 10.000 Stunden, Dranbleiben, Flow (Erleben)
- Bestes aus bewusstem Lernen (Prozess des Tuns) rausholen:
 - Sich vertraut machen mit klarem Langziel, vollem Einsatz, zeitnahes effektives Feedback und gedanklicher Auseinandersetzung
 - Mache es zu deiner festen Gewohnheit
 - Versuche, es auch einmal mit anderen Augen zu sehen

➤ Sinn und Zweck

- Hilft bei der Ausdauer, vielleicht zunächst für einen selbst (Hedonia), dann aber oft immer stärker für andere (Eudaimonia)
- Drei Maurer: „Ich lege einen Ziegelstein auf den anderen“ (Beschäftigung), „Ich baue eine Kirche“ (Beruf), „Ich errichte das Haus Gottes“ (Berufung)

➤ Zuversicht

Quelle: Duckworth (2017) GRIT Die neue Formel zum Erfolg



MOTTO:
10% IST TALENT
90% IST SCHWEIß

Weitere Infos

- Duckworth (2017) GRIT Die neue Formel zum Erfolg
- TED talk 2009:
<https://www.youtube.com/watch?v=qaeFnxSfSC4>
- TED talk 2013:
<https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8>
- GRIT messen (auf Englisch):
<https://angeladuckworth.com/grit-scale/>

