

Glücks Stifter

5 Umsetzung:

GRIT

Mit Begeisterung und Ausdauer zum Ziel

Modell von Angela Duckworth

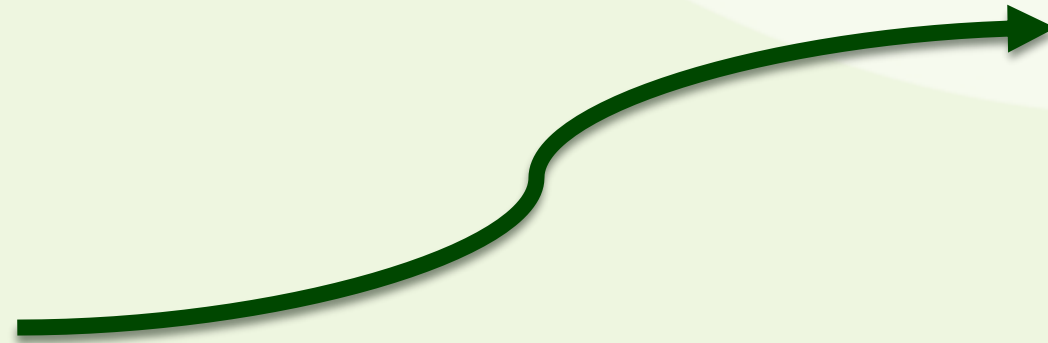
- Studierte Neurobiologie in Harvard und Neurowissenschaften in Oxford
- Professorin an der Universität von Pennsylvania (dort lehrt auch Seligman)
- Bestseller:
GRIT, Die neue Formel zum Erfolg mit Begeisterung und Ausdauer ans Ziel



- 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



Können + GRIT = Erfolg



Talent + GRIT = Können



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



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/>

