

fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,
welches die Aufgabe hat, sich selber
besser kennen zu lernen, um den
Kontakt mit anderen Menschen
möglichst fruchtbar zu gestalten.

Ziele des Fit for Life:



Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild:

Vier unterschiedliche Entwicklungswege des Selbstbildes nach Hirsch und Du Buis (1991):

- Konstant hoher Selbstwert
- Konstant niedriger Selbstwert
- Sich im zunehmenden Alter stark verschlechterndes Selbstbild
- Sich im zunehmenden Alter leicht verbessernder Selbstwert

Bei Jugendlichen, denen es gelingt über den Zeitraum von zwei Jahren ein positives Selbstbild aufrecht zu erhalten, konnten deutlich weniger Symptome (wie Ängste, Depression, Zwänge oder Somatisierungen), eine größere Zufriedenheit mit der Schule und ein höheres schulisches Engagement festgestellt werden, als bei denjenigen Jugendlichen, die einen niedrigen Selbstwert aufwiesen.

