

# 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:

### ERKLÄRUNG



#### Reaktionssuche:

Nach dem Aufnehmen und Bewerten der Information kommt es zu einer Reaktionssuche. Dabei fällt auf, dass aggressive Jugendliche, im Vergleich zu depressiven und/oder unauffälligen Jugendlichen eine verminderte Handlungskompetenz aufwiesen. Aggressive Jugendliche kennen bei Konfliktsituationen weniger alternative Problemlösungen. Sie neigen zur direkten Aggression. Hier kommt es oft vor, dass das aggressive Verhalten nicht als solches gesehen wird, sondern als eine Notwendigkeit, um die eigene Person, bzw. die eigenen Interessen zu schützen.

#### Reaktionsbewertung und konkretes Handeln:

Es fällt auf, dass delinquente Jugendliche im Vergleich zu anderen, in Ihrem Urteil abhängiger sind von anderen Personen. Sie sind schlechter sozialisiert und haben oft Schwierigkeiten des anderen zu übernehmen. Dies kann im fit for Life Training anhand von Rollenspielen u.ä. geübt werden. Oft wird auch damit argumentiert, dass das Handeln den eigenen Interessen dient (geringe moralische Urteilsfähigkeit).

Die Handlungskompetenz des Jugendlichen hängt u.a. davon ab, wie sehr er sich belastet fühlt. Der belastete Jugendliche neigt zu folgenden Handlungsstrategien:

- Den Konfliktsituationen tendenziell aus dem Weg gehen
- Nicht über die Situation nachdenken
- Schnelles Resignieren