

# 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.

## Arbeits- und Motivationsstörungen im Jugendalter:

### ERKLÄRUNG



#### Hohe Ablenkbarkeit:

##### Unter Abgelenktheit versteht man:

Ein Abschweifen von einer Aufgabe, das sowohl durch innere, wie auch äußere Reize verursacht wird. Hierdurch werden Informationen nicht aufgenommen oder falsch gedeutet.

Die hohe Ablenkbarkeit kann im engen Zusammenhang mit einem mangelnden Selbstvertrauen stehen. Mangelndes Selbstvertrauen führt häufig zu Grübeleien über die eigenen Fähigkeiten und zum Grübeln über das eigene Ich. Durch dieses Grübeln entsteht ein hohes Maß an Abgelenktheit. Diese Abgelenktheit kann die Ursache für Arbeits- und Motivationsstörungen sein. Ungünstige Faktoren bei diesem Störungsbild können auch Impulsivität, motorische und innere Unruhe sein.

#### Persönliche Erklärungen für Leistungen und Defizite:

Psychologen haben herausgefunden, dass es entscheidend für die Motivation ist, wie Erfolg und Misserfolg von einer Person erklärt wird:

Glaubt man durch eigenes Geschick den Ausgang einer Handlung beeinflussen zu können, oder macht man die äußeren Umstände (Glück und Pech) dafür verantwortlich? Diese, oft unbewussten Erklärungen des Jugendlichen, sind maßgebend für die Anstrengung des Jugendlichen, eine unbekannte Aufgabe in Angriff zu nehmen. Geht der Jugendliche davon aus, dass er durch sein Zutun ein gewünschtes Ergebnis erzielen kann, dass dieses nicht von äußeren Umständen, wie Glück oder Pech beeinflusst ist, wird der persönliche Einsatz der Person um vieles höher sein.

Vielfach ist es notwendig dem Jugendlichen seine Stärken und seinen Entwicklungsbedarf aufzuzeigen. Da der Jugendliche sich mit seiner Peergroup (Gleichaltrigen) vergleicht, sollten im Umgang mit persönlichen Erklärungen von Leistungen und Defiziten die Bezugsgruppe nicht vernachlässigt werden.