

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



Wahrnehmung:

Für eine Person ist es schon in einem frühen Stadium der Informationsverarbeitung unerlässlich, Reize auszusieben, zu filtern. Dabei bezieht sich die Informationsverarbeitung nicht nur auf die soziale Umwelt, sondern auch auf die eigene Person. Bei dieser Selbstwahrnehmung fällt auf, dass die Bewertung der eigenen Person sich nicht grundlegend von der Wahrnehmung und Bewertung anderer Personen abweicht. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung können sich jedoch bei Jugendlichen unabhängig voneinander entwickeln. Diese Wahrnehmungen werden im Fit for Life speziell gefördert. Entwicklungspsychologen haben herausgefunden, dass im Jugendalter häufig eine hohe Selbstbezogenheit vorzufinden ist. Dies resultiert aus einem mangelnden Differenzierungsvermögen zwischen der eigenen Person und dem Gegenüber.

Um dem entgegen zu wirken wird im Fit for life Training zuerst geübt, die eigenen Vorstellungen und Gefühle zu benennen. In einem weiteren Schritt wird dann Gestik, Mimik, Bewegungen und die Körpersprache des Gegenübers geübt zu deuten.

