

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:



Selbstkontrolle und Ausdauer:

Selbstkontrolle setzt eine differenzierte Eigen- und Fremdbeobachtung voraus. Es trägt entscheidend dazu bei, ob ein neues Verhalten erprobt wird und auch längerfristig beibehalten wird.

Voraussetzung dafür sind:

- Der Jugendliche kann die Ursache für sein Verhalten genau einschätzen
- Er kann eine korrekte Selbstbeobachtung vornehmen
- Er zieht nicht nur externe Ursachenerklärungen heran

Wie äußert sich niedrige Selbstkontrolle?:

- Wut
- Aggression
- Keine Geduld haben
- Nicht warten können

Eine niedrige Selbstkontrolle bewirkt auch, dass der Jugendliche beim Bearbeiten einer Aufgabe wenig Geduld mit sich hat, und folgedessen auch mit weniger Ausdauer an einer Aufgabe dran bleiben kann. Auf diese Weise behindern Jugendliche sich oft selbst und erzeugen unnötig viele Misserfolge, wodurch ihr Arbeitsverhalten verstärkt beeinträchtigt wird.

Auch hier hat es sich gezeigt, dass es für den Jugendlichen zentral zu sein scheint, inwiefern er überzeugt ist, seine Umwelt durch sein Handeln beeinflussen zu können.

Aus diesem Grund baut das Fit for Life Training zunächst auf eine Verstärkung der Selbstkontrolle auf. Selbstkontrolle kann als zentrales Ziel jeder Verhaltensmodifikation gesehen werden. Gerade Jugendliche ab dem 11. Lebensjahr profitieren verstärkt von diesem didaktischen Ansatz.