

# 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.

## Das Jugendalter:



Bandura (1998) geht in seine lerntheoretischen Erkenntnissen davon aus, dass das Konzept der Selbstwirksamkeit vier Prozesse des menschliche Handelns maßgeblich beeinflusst:

- Kognitive Prozesse (baue ich mir ein Misserfolgs- oder Erfolgsszenarium auf?)
- Affektive Prozesse (Wie viel Angst oder Stress habe ich in einer Belastenden Situation?)
- Motivationale Prozesse (wie viel Mühe gebe ich mir um ein gestecktes Ziel zu erreichen?)
- Auswahl der Umweltsituationen (präferiere ich Situationen, welche ich bewältigen kann, oder solche, welche ich nicht bewältigen kann?)

Erst der Eindruck, etwas bewirken zu können, wird den Jugendlichen dazu bewegen, sich auch größeren Aufgaben zu stellen. Durch diese Erfahrung kann es dem Jugendlichen leichter gelingen ein positives Selbstbild auf zu bauen.

