

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:



Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild:

Die Entwicklung des Selbstbildes im Jugendalter nach Harter:

Intensive Beschäftigung mit seiner Person mit dem Wunsch, sich selber besser kennen zu lernen

Da Jugendliche oft nicht abschätzen können, wie normal es ist, sich Gedanken über die eigenen Person zu machen, können Blockaden entstehen. Beziehungen zu Gleichaltrigen können solche Blockaden relativieren (Fit for Life Training).

Erkennen der Variabilität des Selbst über Zeit und Situation

Diese Erkenntnis resultiert aus der Vielfalt der wahrgenommenen Selbstkonzepte und der Fähigkeit, sich weitere idealisierte Selbstkonzepte zu konstruieren.