

# fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,  
welches die Aufgabe hat, sich selber  
besser kennen zu lernen, um den  
Erstkontakt mit anderen Menschen  
möglichst fruchtbar zu gestalten.

## Persönliche Lernerfahrung



Wie schon im Kapitel "Ausgangssituation" beschrieben, dauerte die Vorbereitungsphase zum fit for life Training von September 2005 bis Februar 2006. In diesem Zeitraum hat sich für mich im privaten und beruflichen Bereich aufgrund der Wirkung der Auseinandersetzung zwischen mir und dem Thema fit for life einiges verändert. Feedback geben und Feedback erhalten sind zentrale Merkmale des Trainings. Die Vertiefung in das Thema Soziale Kompetenz verlangt einen reflektierten Umgang mit der eigenen Person in allen Belangen des Lebens, wie zum Beispiel:

- \* Der Umgang mit Sprache
- \* Der Umgang mit dem Körper (Gesundheit)
- \* Der Umgang und Ausdruck von Gefühlen
- \* Der Umgang mit der eigenen Partnerschaft
- \* Der Umgang mit Freunden
- \* Und vieles mehr.....

Ich erlebe mich jetzt als persönlich weiterentwickelt, gestärkt, motiviert und freue mich darauf, diese Erfahrung an Jugendliche nachhaltig weiterzugeben.

## Ausblick



Die nächsten Schritte des fit for life Abenteuers werden in einer weiterführenden Projektarbeit behandelt. Inhalt dieser Arbeit wird die Vorstellung des Trainings unter dem Ausbildungspersonal des **Überbetrieblichen Ausbildungszentrums** und die Umsetzung des Trainings beinhalten.

Fortsetzung folgt.....