

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:



Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolgen:

Ein sehr anspruchsvolles Ziel des Fit for Life Trainings ist der Umgang mit sozialen Situationen, in denen Lob oder Kritik ausgesprochen werden, sowie mit Situationen, in denen der Jugendliche einen Misserfolg verarbeiten muss. Diese Situationen bewirken, dass das eigene Können und Handeln bekräftigt oder in Frage gestellt werden.

Für einen Jugendlichen, welcher über ein ungünstiges Selbstbild verfügt, kann sich eine Kritik äußerst problematisch auswirken. Seine Erwartung, dass er immer versagt, er deswegen abgelehnt wird und somit für seine Umwelt wertlos ist, wird bestätigt. Eine solche Rückmeldung führt zu sozialem Rückzug, Passivität, zu Motivationsverlust und Apathie.

Manche Jugendliche können keine Rückmeldungen ertragen, sie scheuen Bewertungssituationen und werden auch bei Lob und sozialer Anerkennung verlegen.

Das Ziel des Fit for Life Training in Hinblick auf Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolg sind:

- Die Scheu vor Bewertungen abzubauen
- Positive und negative Bewertungen angemessen zu verarbeiten
- Misserfolge mit dem eigenen Bemühen in Beziehung zu setzen
- Misserfolge relativieren zu lernen
- Bewertungen anderen gegenüber angemessen zu äußern

Bewertungen bestimmen die Erwartungen des Jugendlichen entscheidend. Sie fließen in die Kriterien ein, mit denen er sich mit Gleichaltrigen vergleicht. Somit sind die Standards welche einer Bewertung zu Grunde gelegt werden, die Folge einer Kette von erfahrenen Erfolgen und Misserfolgen.

Wichtige Teilziele in diesem Zusammenhang sind eine erhöhte Frustrationstoleranz und die Fähigkeit, Belohnungen aufschieben zu können.