



S M S

Selbstreflexion, Motivation und Selbstdarstellung

Selbstkompetenz- und Strategietraining für Jugendliche

Projektleitung:
Projektmanagement:
Wiss. Mitarbeit:

Prof. Dr. Michael Behr
Dipl.-Psych. Eszter Monigl
Dipl.-Päd. Bärbel Amerein
Dipl.-Päd. Christiana Stahl-Wagner

Gefördert von der Robert Bosch Stiftung

Ausgangslage

„Irgendwie komisch, wenn man über seine Stärken nachdenken soll, eigentlich kann ich gar nichts aber dann hab ich gemerkt, dass ich immer die Gruppe in der ich war so organisiert habe, dass es mit allen zusammen geklappt hat“

„Mir hat es Spaß gemacht und es war gut, dass wir mal so etwas gemacht haben, über uns selber nachdenken und so“

(Zwei Schülerzitate aus einer Vorstudie)

Ausgangslage

Zentrale Funktion des Jungendalters ist es, ein eigenständiges Selbst zu entwickeln. Während dieses Prozesses wird das Selbst mit der typischen Infragestellung der Selbstdefinition (Identitätskrise), aber auch mit wichtigen Festlegungen wie z. B. der Berufswahl konfrontiert.

In der heutigen Ausbildungs- und Arbeitsmarktsituation sind jedoch viele Jugendliche überfordert, wenn es um ihre berufliche Orientierung und Entwicklung geht. Mehrere Studien und internationale Vergleiche belegen, dass Jugendliche zukunftsbezogene Ängste als häufigste Alltagsbelastung benennen.

Ausgangslage

Forschungsergebnisse zeigen, dass für die Bewältigung von kritischen Situationen ein stabiles Selbstsystem eine wesentliche Rolle spielt.

Die Erfolgchancen einer Person für die Bewältigung von kritischen Situationen hängen wesentlich mit ihrem Selbstschutzsystem zusammen, dessen bedeutsamer Bestandteil die Handlungsfähigkeit ist (*Biebrich & Kuhl, 2004*)

Selbstwirksamkeitsüberzeugungen haben Einfluss auf die Zielsetzung und auf das Ausmaß der zu verwendenden Ressourcen (*Britton & Tessor, 1991; Zimmermann & Bandura, 1994*)

Aus diesem Grund wird der Förderung von selbstwertregulierenden Prozessen und Maßnahmen zur Unterstützung des Selbstkonzeptes sowohl für die Anforderungen des Berufslebens als auch für die Schule große Relevanz beigemessen.

Zielsetzung

Um den mangelnden Präventionsmöglichkeiten in diesem Bereich entgegenzuwirken, soll das SMS-Trainingsprogramm eine systematische Förderung der Jugendlichen in schulischem Rahmen ermöglichen. Mit Hilfe eines Trainingshandbuchs sollen zukünftigen Trainingsleiter das Trainingsprogramm eigenständig durchführen können.

Um zu lernen, sich selbstständig zu reflektieren, zielorientiert und motiviert vorzugehen, sowie sich situationsgemäß darzustellen, muss den Jugendlichen eine angemessene Übungsplattform geboten werden. Die Jugendlichen sollen erkennen und spüren, dass es das Ziel des Trainings ist, sie in ihrer individuellen Persönlichkeit zu unterstützen und zu stärken und sie nicht zu verändern.

Zielsetzung

Im Einzelnen sind die Ziele deshalb:

- Die Aufmerksamkeit der Jugendlichen für die Wahrnehmung ihrer eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten stärken
- Unterstützung der Motivation für Berufsentscheidungsprozesse
- Förderung der Handlungskompetenz durch die Vermittlung von Selbstreflexions- und Selbstdarstellungstechniken
- Förderung der Selbstwirksamkeitserwartung
- Stabilisierung des Selbstwertgefühls

Themen des Trainings

Um das Trainingsprogramm im Schulalltag einsetzen zu können, werden bei der Programmentwicklung die Bildungspläne der Länder Baden-Württemberg und Bayern mitberücksichtigt.

Den theoretischen Hintergrund des Programms bilden Konzepte zur Selbstreflexion, Selbstdarstellung, Selbstwirksamkeit und Motivation.

Die Trainingseinheiten sind in sechs Themenstationen untergliedert:

- Einführung
- Sensibilisierung
- Selbstbegegnung
- Zukunftspläne
- Realisierung
- Abschluss

Was im Training geschieht

Beispiele aus der
von Schülern verfassten
PowerPoint-Dokumentation



Anwendung des Trainings

Der Aufbau des Trainingsprogramms und die Aufgabenkonstruktion verfolgen die Absicht, dass die zukünftigen Trainingsleiter (Lehrerinnen und Lehrer, Ausbildungslehrkräfte, Lehramtsanwärterinnen- und -anwärter etc.) das Training ohne besondere Vorkenntnisse anhand eines Manuals eigenständig mit ihren Klassen durchführen können.

Wirksamkeit des SMS-Trainings

Um die Wirksamkeit des Trainingsprogramms zu überprüfen, wird das SMS-Training in mehreren Haupt- und Realschulen aus Baden-Württemberg und Bayern unter wissenschaftlicher Begleitung erprobt.

Untersuchungsstart: Frühjahr 2008

Kontakt

Frau Eszter Monigl, Email: eszter.monigl@ph-gmuend.de

Frau Bärbel Amerein, Email: Baerbel.Amerein@ph-gmuend.de

Frau Christiane Stahl-Wagner, Email: ccstahl@aol.com