

Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen "... sind diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz." (World Health Organization (Hrsg., 1994). Life Skills Education in schools. WHO, Genf)

Die WHO definierte zehn zentrale Kernkompetenzen ("core life-skills"), die es im Rahmen der Lebenskompetenzförderung zu vermitteln gilt:

1. Selbstwahrnehmung, die sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen bezieht.
2. Empathie als die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen.
3. Kreatives Denken, das es ermöglicht, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.
4. Kritisches Denken als die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.
5. Entscheidungen zu treffen als die Fähigkeit, die dazu beiträgt, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.
6. Problemlösefertigkeit, um Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.
7. Kommunikative Kompetenz, die dazu beiträgt, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.
8. Interpersonale Beziehungsfertigkeiten, die dazu befähigen, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
9. Gefühlsbewältigung als die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
10. Die Fähigkeit der Stressbewältigung, um einerseits Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und andererseits stressreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

Quelle: <http://www.leitbegriffe.bzga.de/>