

Lebenskompetenzen

Zur Prävention von Sucht, psychosomatischen Erkrankungen etc. Definition der WHO

1. **Selbstwahrnehmung:** die Wahrnehmung des eigenen Körpers und seiner Bedürfnisse, des eigenen Charakters, der Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.
2. **Empathie:** die Fähigkeit, sich in eine andere Person hinein zu versetzen und Mitgefühl und Verständnis zu entwickeln.
3. **Kreatives Denken:** kognitive Fähigkeit, über den direkten Erfahrungshorizont hinauszuschauen, die vorhandenen Alternativen und deren Konsequenzen abzuschätzen und Aktivitäten zu planen.
4. **Kritisches Denken:** die Fähigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.
5. **Entscheidungsfähigkeit:** die Fähigkeit, Vor- und Nachteile gegeneinander abzuwägen und konstruktive Entscheidungen zu treffen.
6. **Problemlösefertigkeit:** konstruktiver Umgang mit Problemen des Alltags.
7. **Effektive Kommunikationsfertigkeit:** sich sowohl verbal als auch nonverbal ausdrücken zu können und die eigenen Meinungen und Wünsche, Bedürfnisse und Ängste zu äußern.
8. **Interpersonale Beziehungsfertigkeiten:** die Fähigkeit, Beziehungen und Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
9. **Gefühlsbewältigung:** die eigenen Gefühle und die anderer wahrnehmen, angemessener Umgang mit Emotionen.
10. **Stressbewältigung:** Ursachen von Stress im Alltag und dessen Auswirkungen erkennen, Strategien beherrschen, und das Stressniveau zu kontrollieren.