

## Lebenskompetenzen entwickeln



Tagung Kantonales Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen Zürich  
Tagungszentrum Schloss Au, 9. April 2016

Dominique Högger, Pädagogische Hochschule FHNW

## Lebenskompetenzen nach WHO

- Selbstwahrnehmung und Empathie
- Umgang mit Gefühlen und Stress
- kreatives und kritisches Denken
- Entscheidungs- und Problemlösefertigkeit
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit

**Wie hängen diese 10 Kompetenzen zusammen, wie überschneiden sie sich oder bauen aufeinander auf?**

## Workshop

### Work:

- Persönliches Verständnis der Lebenskompetenzen diskutieren und erweitern
- Im Lehrplan 21 stöbern und interessante Kompetenzziele zur Gesundheitsförderung entdecken
- Ansatzpunkte der aktuellen und künftigen Praxis austauschen und entwickeln

### Shop:

- Einführung in die Ansatzpunkte zur Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule
- Unterlagen zur Anregung des Arbeitsprozesses

## Synergien mit schulischen Anliegen

- Voraussetzung für gelingende Schullaufbahn
- Erleichterung der Beziehungsgestaltung
- Verminderung von Disziplinproblemen

## Explizite Lernanlässe

Spezifisches didaktisches Setting, um Lebenskompetenzen gezielt zu üben



## Lebenskompetenzen fördern: Einige bekannte Ansatzpunkte

- Portfolio
- Klassenrat
- Rollenspiele
- Lern- und Arbeitstechniken



## Förderung von Lebenskompetenzen in verschiedenen Handlungsfeldern



## Förderung von Lebenskompetenzen in verschiedenen Handlungsfeldern

**Übungsgelegenheiten im Lehr-Lernsetting, z.B.:**

- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen beim Lernen und Leisten einfordern und unterstützen.
- Möglichkeiten zur Formulierung eigener Anliegen geben
- Reflexion des Lernverhaltens (z.B. Lerntagebuch)
- Verantwortung für Lernprozess teilen
- Umgang mit herausfordernden Situationen aufbauen (z.B. Zeitplanung, Arbeitstechniken)
- Kooperative Lernformen

**Organisation**

**Unterricht**

**Explizite Lernanlässe**

## Förderung von Lebenskompetenzen in verschiedenen Handlungsfeldern

**Übungsgelegenheiten im sozialen Setting, z.B.:**

- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen in Beziehungssituationen einfordern und unterstützen.
- Möglichkeiten zur Formulierung eigener Anliegen geben.
- Reflexion des Sozialverhaltens
- Gegenseitig Stärken rückmelden
- Konflikte als Lernchance verstehen

**Infrastruktur**

**Beziehungen**

**Unterricht**

**Beziehung zur Lehrperson als Lernchance, z.B.:**

- Gefühle ernst nehmen
- Kreatives und kritisches Denken zulassen
- angemessen kommunizieren
- transparent und berechenbar sein
- Konflikte fair lösen
- wertschätzender Umgang

## Förderung von Lebenskompetenzen in verschiedenen Handlungsfeldern

**Infrastruktur**

**Organisation**

Rahmenbedingungen ermöglichen oder verhindern Handeln auf den anderen Ebenen. Sie setzen Zeichen, was als wichtig erachtet wird.

Zum Beispiel:

- Wie beeinflussen die Gliederung des Pausenplatzes und die Pausenregelung das Beziehungsgeschehen?
- Ermöglichen die Raumverhältnisse und die Absprachen im Kollegium selbständiges und kooperatives Lernen?
- Gibt es Kontinuität bei der Förderung von Lebenskompetenzen, bei der Gestaltung des Klassenrats etc. ?
- Berücksichtigt das Disziplinkonzept, dass Störungen als Lernchancen verstanden werden können?

## Zwei Dokumente

[www.gesundeschule-ag.ch/Arbeitshilfe-LK](http://www.gesundeschule-ag.ch/Arbeitshilfe-LK)



[www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/publikationen](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/publikationen)



