

# Lebenskompetenzen - Nachhaltige Fähigkeiten

## Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

- 1 Wahrnehmung von Körper und Empfindungen**  
Spüren und beschreiben von Körperempfindungen, insbesondere diejenigen, die mit Stress und Wohlbefinden zusammenhängen.
- 2 Emotionen und Gefühle wahrnehmen**  
Emotionen in ihrer Art und Intensität wahrnehmen und identifizieren und zwar in dem Moment, in dem diese entstehen.
- 3 Landkarte der Emotionen**  
Kategorisieren der Emotionen anhand von Emotionsmodellen, einschließlich des Kontinuums von vorteilhaft bis potenziell schädlich.



## Selbstmitgefühl

- 1 Emotionen im Kontext verstehen**  
Emotionen erkennen, wenn sie entstehen und verstehen, wie sie innerhalb eines Kontextes auftauchen, einschließlich zugrunde liegender Bedürfnisse, Wahrnehmungen und Einstellungen.
- 2 Selbstakzeptanz**  
Sich selbst und die eigenen Emotionen akzeptieren, indem der Kontext, in welchem diese entstanden sind, berücksichtigt wird, was wiederum erlaubt, das Selbsturteil etwas zu lockern.



## Selbstregulation

- 1 Gleichgewicht des Körpers**  
Regulierung des Körpers und des Nervensystems, besonders bei Aktivierung, Stress oder Belastung und Energiemangel zur Förderung des Wohlbefindens.
- 2 Kognitive- und Impulskontrolle**  
Aufmerksamkeit auf ein Objekt, eine Aufgabe oder Erfahrung richten und dort ruhen lassen; dabei Ablenkung vermindern.
- 3 Umgang mit Emotionen**  
Impulsen und Emotionen konstruktiv begegnen sowie Verhaltensweisen und Einstellungen kultivieren, die das Wohlbefinden langfristig fördern.



## Zwischenmenschliches Gewahrsein

- 1 Wahrnehmen der sozialen Wirklichkeit**  
Unsere inhärente soziale Natur erkennen und auf die Gegenwart anderer und die Rolle, die sie in unserem Leben spielen, achten.
- 2 Bewusstsein für die gemeinsame Wirklichkeit mit andere**  
Das, was wir mit anderen teilen, auf einer grundlegenden Ebene zu schätzen wissen, wie z. B. Glück zu wollen und Leiden zu vermeiden versuchen, oder auch Emotionen und Körperempfindungen und andere gemeinsame Erfahrungen zu haben.
- 3 Vielfalt und Unterschiedlichkeit schätzen**  
Anerkennen und schätzen, dass Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Verschiedenheit von Individuen und Gruppen ist und lernen, diese Verschiedenheit und die Art und Weise, wie sie zu unserem kollektiven Leben beitragen, zu respektieren.



## Mitgefühl für Andere

- 1 **Gefühle und Emotionen anderer im jeweiligen Kontext verstehen**  
Gefühle anderer im Kontext begreifen und verstehen, dass andere – genau wie wir selbst – Gefühle haben, die durch Bedürfnisse verursacht werden.
- 2 **Wertschätzen und Kultivieren von Herzenswärme und Mitgefühl**  
Vorteile von Güte und Mitgefühl wertschätzen und sie als Disposition vertiefend und erweitert kultivieren.
- 3 **Weitere ethische Veranlagungen wertschätzen und pflegen**  
Ethische Veranlagungen und prosoziale Emotionen wie Vergebung, Geduld, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Demut wertschätzen und pflegen.



## Beziehungskompetenzen

- 1 **Empathisches Zuhören**  
Achtsam zuhören, um andere und ihre Bedürfnisse auf einer tieferen Ebene verstehen zu lernen.
- 2 **Konstruktive Kommunikation**  
Mitfühlend und auf eine Art und Weise kommunizieren, die uns selbst und andere stärkt.
- 3 **Anderen helfen**  
Anderen je nach Bedarf und den eigenen Fähigkeiten resp. Möglichkeiten entsprechend Hilfe anbieten.
- 4 **Konfliktbewältigung**  
Konstruktiver Umgang mit Konflikten durch Förderung von Zusammenarbeit, Versöhnung und friedfertigen Beziehungen.



## Annerkennung von Interdependenz

- 1 **Interdependente Systeme verstehen**  
Zusammenhänge und Eigenschaften von Systemen verstehen, z. B. durch Erforschung von Ursachen- und Wirkungsketten.
- 2 **Individuen in einem Systemkontext**  
Erkennen, wie wir alle in einem Systemkontext existieren, auf diesen einwirken und wiederum von diesem Kontext beeinflusst werden.



## Gemeinsame Menschlichkeit erkennen

- 1 **Würdigung der grundlegenden Gleichheit aller**  
Erweiterung der Erkenntnis grundlegender Gleichheit sowie gemeinsamer Menschlichkeit auf Menschen außerhalb der unmittelbaren, eigenen Gemeinschaft und letztlich auf die Welt, indem wir Dinge anerkennen, die allen Menschen gemeinsam sind – wie unser Streben nach Glück und Wohlergehen sowie dem Wunsch, Leiden zu vermeiden.
- 2 **Wertschätzen, wie Systeme das Wohlbefinden beeinflussen**  
Erkennen, wie Systeme das Wohlbefinden auf kultureller und struktureller Ebene fördern oder beeinträchtigen können, z. B. indem sie positive Werte fördern oder problematische Überzeugungen und Missstände aufrechterhalten.



## Gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement

- 1 **Ergünden des eigenen Potenzials für positive Veränderungen in Gemeinschaft und Welt**  
Anerkennen des eigenen Potenzials, positive Veränderungen aufgrund persönlicher Fähigkeiten und Möglichkeiten alleine oder in Zusammenarbeit mit anderen bewirken zu können.
- 2 **Engagement gesellschaftliche und globale Lösungsansätze**  
Erforschung und Reflexion kreativer und gemeinschaftlicher Lösungen für Probleme, welche die eigene Gemeinschaft oder die Welt betreffen.

