# Nachhaltige Fähigkeiten, Lebenskompetenzen

### Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

### 1 Wahrnehmung von Körper und Empfindungen

Spüren und beschreiben von Körperempfindungen, insbesondere jene, die mit Stress und Wohlbefinden zusammenhängen.

#### 2 Emotionen und Gefühle wahrnehmen

Emotionen in ihrer Art und Intensität wahrnehmen und identifizieren möglichst 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, Wahrnehmung und inneren Haltungen und Vorurteilen.



#### 2 Selbstakzeptanz

Sich selbst und die eigenen Emotionen akzeptieren, indem der Kontext, in dem sie entstanden sind, berücksichtigt wird, was wiederum erlaubt, Urteile und Kritik an sich selbst 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.



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 anderen

Das, was wir mit anderen teilen, auf einer grundlegenden Ebene zu schätzen wissen, wie z. B. dasss wir alle Glück wollen und Leiden möchten, oder auch Emotionen und Körperempfindungen und andere gemeinsame Erfahrungen, die wir teilen.



### 3 Vielfalt und Unterschiedlichkeit schätzen

Anerkennen und schätzen, dass Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Verschiedenheit von Individuen und Gruppen ist und Iernen, 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 auf Bedürfnissen beruhen.



2 Wertschätzen und Kultivieren von Herzenswärme und Mitgefühl

Vorteile von Warmherzigkeit und Mitgefühl wertschätzen und sie als Disposition vertiefen und erweitert kultivieren.

3 Weitere ethische Veranlagungen wertschätzen und pflegen

Ethische Veranlagungen und prosoziale Emotionen wie Vergebung, Geduld, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Bescheidenheit 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 Andere unterstützen

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 friedlichen Beziehungen.

#### Anerkennung 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 vielfältigen Systemkontexten existieren, auf diese einwirken und wiederum von diesen Kontexten beeinflusst werden.

#### Gemeinsame Menschlichkeit erkenner

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.

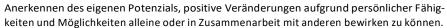


2 Wertschätzen, wie Systeme das Wohlbefinden beeinflussen

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 Ergründen des eigenen Potenzials für positive Veränderungen in Gemeinschaften und in der Welt





2 Engagement gesellschaftliche und globale Lösungsansätze

Erforschung und Reflexion kreativer und gemeinschaftlicher Lösungen für Probleme, welche die eigene Gemeinschaft oder die Welt betreffen.