

Personale Kompetenzen

- Selbstwertgefühl
- positives Selbstkonzept

= Selbstwahrnehmung

- Autonomieerleben
- Kompetenzerleben
- Selbstwirksamkeit
- Selbstregulation
- Neugier und individuelle Interessen

**= motivationale
Kompetenzen**

- Differenzierte Wahrnehmung
- Denkfähigkeit
- Gedächtnis
- Problemlösefähigkeit
- Fantasie & Kreativität

**= kognitive
Kompetenzen**

- Übernahme und Verantwortung für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden
- Grob- und feinmotorische Kompetenzen
- Fähigkeit zur Regulierung körperlicher Anspannung

**= physische
Kompetenzen**

Kompetenzen zum Handeln im sozialen Kontext

- gute Beziehungen zu Erwachsenen und Kindern
- Empathie und Perspektivenübernahme
- Kommunikationsfähigkeit
- Kooperationsfähigkeit
- Konfliktmanagement

**= soziale
Kompetenzen**

- Werthaltungen
- moralische Urteilsbildung
- Unvoreingenommenheit
- Sensibilität für die Andersartigkeit und Anderssein
- Solidarität

= Entwicklung von Werten- und Orientierungskompetenzen

- Verantwortung für das eigene Handeln
- Verantwortung anderen Menschen gegenüber
- Verantwortung für Umwelt und Natur

**= Fähigkeit und Bereitschaft zur
Verantwortungsübernahme**

- Akzeptieren und Einhalten von Gesprächs- und Abstimmungsregeln
- Einbringen und Überdenken des eigenen Standpunktes

**= Fähigkeit und Bereitschaft zur
demokratischen Teilhabe**

Lernmethodische Kompetenzen

- Kompetenzen, neues Wissen bewusst, selbstgesteuert und reflektiert zu erwerben
- Kompetenzen, erworbenes Wissen anzuwenden und zu übertragen
- Kompetenzen, die eigenen Lernprozesse wahrzunehmen, zu steuern und zu regulieren (meta-kognitive Kompetenz)

**= lernmethodische
Kompetenzen / Lernen, wie
man lernt**

Resilienz

Widerstandsfähigkeit

- Leitprinzipien für erfolgreiche & nachhaltige Präventionsansätze (S. 84 ff)

- ⇒ Beginn, Dauer & Intensität der Prävention

- ⇒ 3 Ebenen der Prävention

1. individuelle Ebene, S. 87;
2. Interaktionale Ebene, S. 91;
3. Kontextuelle Ebene – Einrichtung als positiver Entwicklungsrahmen, S. 93)

- ⇒ Orientierung an 3 Schlüsselstrategien

1. Ressourcenzentriert
2. Prozesszentriert
3. Risikozentriert

**= kompetenter Umgang mit
Veränderungen und
Belastungen**