

Ideen für die Praxis

Übungen zur Stärkung der Lebenskompetenzen

Inhalt

1. Lebenskompetenzen	4
1.1 Lebenskompetenzen nach WHO	4
1.2 Lebenskompetenzen im Lehrplan 21	4
2. Problemlösung.....	5
2.1 Definition der Kompetenz	5
2.2 Praktische Übungen	5
2.2.1 Problemlösung unter Stress	5
2.2.2 Kreative Ideen gesucht	5
3. Entscheidungsfindung	6
3.1 Definition der Kompetenz	6
3.2 Praktische Übungen	6
3.2.1 Die 10-10-10-Methode	6
3.2.2 Überraschungsaufgaben «Entscheidungen treffen».....	6
3.2.3 Eine Vision aus der Zukunft	7
4. Kreatives Denken.....	8
4.1 Definition der Kompetenz	8
4.2 Praktische Übungen	8
4.2.1 Scheinwerferlicht.....	8
4.2.2 Gordischer Knoten.....	8
5. Kritisches Denken	9
5.1 Definition der Kompetenz	9
5.2 Praktische Übungen	9
5.2.1 Fehler finden	9
5.2.2 Überraschungsaufgaben «Kritisches Denken».....	9
5.2.3 Überraschungsaufgaben «Selbstkritisches Denken»	9
6. Kommunikationsfähigkeit	10
6.1 Definition der Kompetenz	10
6.2 Praktische Übungen	10
6.2.1 Kommunizieren ohne Worte	10
7. Beziehungsfähigkeit.....	10
7.1 Definition der Kompetenz	10
7.2 Praktische Übungen	10
7.2.1 Regeln aushandeln	11
7.2.2 Klassenselfie	11
7.2.3 Überraschungsaufgaben «Beziehungsfähigkeit»	11

8.	Selbstwahrnehmung.....	11
8.1	Definition der Kompetenz	11
8.2	Praktische Übungen	11
8.2.1	Muskelentspannung.....	12
8.2.2	Sich im Alltag wahrnehmen.....	12
8.2.3	Überrasschungsaufgaben «Selbstwahrnehmung»	12
8.2.4	Überrasschungsaufgaben «Achtsamkeit»	12
9.	Empathie	13
9.1	Definition der Kompetenz	13
9.2	Praktische Übungen	13
9.2.1	Andere Menschen bewusst beobachten.....	13
9.2.2	«Kummer-Box», «Fragen-Box»	13
10.	Stressmanagement.....	13
10.1	Definition der Kompetenz	13
10.2	Praktische Übungen	13
10.2.1	Atmen gegen Stress.....	14
10.2.2	Jugendmagazin <i>Relax!</i>	14
10.2.3	Überrasschungsaufgaben «Stressbewältigung»	14
11.	Emotionsmanagement	14
11.1	Definition der Kompetenz	14
11.2	Praktische Übungen	15
11.2.1	Gedankenbox.....	15
11.2.2	Stimmungsflip.....	15
11.2.3	Überrasschungsaufgaben «Gefühlswahrnehmung»	15
12.	Quellen	16

1. Lebenskompetenzen

1.1 Lebenskompetenzen nach WHO

Zum Begriff Lebenskompetenzen gibt es verschiedene Definitionen. Demnach sind Lebenskompetenzen «diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen» (WHO, 1994a) bzw. «die persönlichen, sozialen, kognitiven und physischen Fertigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken» (WHO 1994b, 1999).

Die Förderung von Lebenskompetenzen gilt als erfolgreicher Ansatz in der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung. Lebenskompetenzen beinhalten psychosoziale Fähigkeiten und Fertigkeiten, die es der Person gestatten, aus eigener Kraft mit Herausforderungen und Belastungen des alltäglichen Lebens umzugehen.

1.2 Lebenskompetenzen im Lehrplan 21

Der Grundlagenbericht zum Lehrplan 21 spricht von «überfachlichen Kompetenzen» und bezeichnet sie als «für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral». Gegliedert sind sie nach personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen. Genannt werden unter anderem Selbstreflexion, Selbst- und Eigenständigkeit, Beziehungs-, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit.

Im Lehrplan der einzelnen Fächer finden sich sodann diverse Bezüge und Konkretisierungen.

Hier einige Beispiele aus dem Lehrplan des Kantons Wallis (Zyklus 3):

Die Schülerinnen und Schüler...

- können in Konfliktsituationen die eigenen und die Emotionen der anderen wahrnehmen und im Gespräch thematisieren. (D.1.C.1)
- können nonverbale und paraverbale Signale im Gespräch bewusst einsetzen, um die eigene Absicht durchzusetzen. (D.1.C.1)
- lernen auf Gefühle und Bedürfnisse zu achten, Spannungen wahrzunehmen und wo nötig auszuhalten. (ERG 5.4)
- können vereinnahmende Einflüsse auf mögliche Ursachen analysieren und sich abgrenzen (z.B. Manipulation, Modetrends, Gruppendruck, Mobbing). (ERG 5.4)
- erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen. (WAH 4.1)

2. Problemlösung

2.1 Definition der Kompetenz

Problemlösefertigkeit bedeutet, Probleme (Aufgaben, Streitfragen, Konflikte) konstruktiv anzugehen, indem man sie als solche erkennt, Strategien zu ihrer Lösung zur Verfügung hat und sie konstruktiv angeht.

2.2 Praktische Übungen

Ursachen und Folgen von konkreten alltäglichen Problemen, insbesondere unterschiedliche Perspektiven der Beteiligten differenzierter analysieren (→ Empathie).

Eigene Grenzen in Drucksituationen vertreten: entsprechende Situationen anschauen und analysieren (→ Beziehungsfähigkeit, Kommunikation). Situationsabhängigkeit von bestimmten Grenzen reflektieren.

Problemlöseverfahren ohne Mithilfe anwenden; Lösungsvorschläge differenzierter bewerten (→ Stressbewältigung).

Jugendliche beraten andere Jugendliche (Ideenbüro).

2.2.1 Problemlösung unter Stress

Es werden mindestens zwei gleich grosse Gruppen gebildet. Die Lehrperson nennt eine Anzahl von Körperteilen, die mit dem Boden in Kontakt treten dürfen (z. B. 3 Hände, 4 Füße, 2 Knie, 1 Ellbogen usw.). Nach dem Startsignal durch die Lehrperson besprechen die Jugendlichen, wie sie die Aufgabe lösen wollen und versuchen so schnell wie möglich, eine Figur zu bilden. Jene Gruppe, die als erste die Figur mindestens fünf Sekunden halten kann, hat gewonnen.

Welche Strategien wurden gewählt?

Wie wurde vorgegangen? Systematisch mit Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vor- und Nachteilen oder unsystematisch durch direktes Ausprobieren?

Wurden weitere Ressourcen, z.B. Wände, Mobiliar etc. beigezogen?

Welche Strategie hat sich aus welchen Gründen bewährt?

Welche Parallelen zu Problembewältigungsstrategien im Alltag lassen sich ziehen?

Angenommen, es ist unter Stress ein Problem zu lösen. Was kann helfen, trotzdem gute Lösungsansätze zu finden?

2.2.2 Kreative Ideen gesucht

Abwegige Ideen sind manchmal die besten Ideen.

Die Jugendlichen werden aufgefordert, sich die aussergewöhnlichsten Lösungen für ein gestelltes Problem auszudenken. Die Ideen werden auf einer Liste oder in einem Mindmap gesammelt.

Als Probleme können Dilemmas oder Alltagssituationen aufgeführt werden.

3. Entscheidungsfindung

3.1 Definition der Kompetenz

Die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen, bedeutet, sich für eine Variante zu entscheiden und das Handeln danach auszurichten. Es kann auch heissen, die Folgen unterschiedlicher Entscheidungsvarianten mit zu bedenken.

3.2 Praktische Übungen

Entscheidungssituationen vertiefter bearbeiten: Kriterien für «gute Lösungen» einbeziehen, Informationen für Entscheidungen gezielt hinzuziehen (→ Kritisches Denken), verschiedene Perspektiven berücksichtigen (→ Empathie), Handlungsvarianten entwickeln (→ Kreatives Denken), Folgen reflektieren.

Entscheidungen begründen und argumentativ vertreten (→ Kommunikation).

Berufswahl und andere anstehende Entscheidungen mit den kennengelernten Verfahren bearbeiten.

3.2.1 Die 10-10-10-Methode

Um diese Methode bestmöglich anzuwenden, werden erst einmal alle wichtigen Informationen in Bezug auf die Entscheidung zusammengetragen. Je genauer bekannt ist, welche Faktoren für die Entscheidung wichtig sein könnten, desto besser bzw. klarer wird das Ergebnis dieser Methode ausfallen.

Anschliessend geht es an die 3 Fragen der 10-10-10 Methode:

1. Welche Auswirkungen hat die Entscheidung in 10 Minuten?
2. Welche Auswirkungen hat die Entscheidung in 10 Monaten?
3. Welche Auswirkungen hat die Entscheidung in 10 Jahren?

10 Minuten:

Hier geht es erstmal darum zu ermitteln, welche unmittelbaren Konsequenzen (wenn überhaupt) die Entscheidung haben könnte. Bei dieser Frage spielt das Bauchgefühl eine entscheidende Rolle, da es ein Indiz darüber geben kann, ob es sich eher um eine kurzfristige Auswirkung handelt oder ob das Ganze eventuell doch längerfristige Folgen nach sich ziehen könnte?

10 Monate:

Dieser Zeitraum soll aufzeigen, welche Auswirkungen die Entscheidung mittelfristig haben könnte. Dies kann besonders wichtig werden, wenn es sich bei der Entscheidung um weitreichendere Planungen und Problemlösungen handelt. Ausserdem soll sich hier vorgestellt werden, was in einem knappen Jahr alles erreicht oder umgesetzt werden kann – wie beispielsweise Weiterbildungen, Ausbildungen, Projekte...

10 Jahre:

Wenn wir irgendwann mal auf unser Leben zurückblicken, möchten wir ja möglichst wenig bereuen – daher ist es bei schwierigen Entscheidungen wichtig zu reflektieren, was uns in unserem Leben längerfristig wichtig ist und wovon wir nachhaltig profitieren werden. Deshalb stellt sich hier die Frage: Hat diese Entscheidungen eine weitreichende Auswirkung auf das zukünftige Leben und wenn ja, wie fühlt sich diese an?

3.2.2 Überraschungsaufgaben «Entscheidungen treffen»

Die Jugendlichen sind bereit und fähig, Entscheidungen zu treffen (auch unter Druck), Vor- und Nachteile für sich und für andere abzuwägen und die Handlung danach auszuführen.

[Definition und Ressourcen Entscheidungen treffen \(feel-ok.ch\)](http://feel-ok.ch)

3.2.3 Eine Vision aus der Zukunft

Sich selbst einen Brief aus der Zukunft schreiben – eine Methode, die zu entscheiden hilft, was einem wichtig ist und worauf man sich konzentrieren soll.

Man wählt ein Datum, das ein paar Monate oder Jahre in der Zukunft liegt. Dann stellt man sich vor, was in der Zeit bis dahin passiert, wenn das Leben gut verlaufen ist, und wie man sich fühlen würde, wenn man erfolgreich und erfüllt wäre. Um es real und sinnvoll zu machen, muss auf die Emotionen eingegangen werden.

Quelle: Work Out Loud

4. Kreatives Denken

4.1 Definition der Kompetenz

Kreatives Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um eigenständige Ideen und Flexibilität zu entwickeln, über unseren Erfahrungshorizont hinaus zu denken und Alternativen und Konsequenzen unseres Handelns zu entdecken.

4.2 Praktische Übungen

Konkrete Techniken kreativen Denkens einführen und anwenden.

Ungewöhnliche Lösungen für Alltagsprobleme suchen (z.B. Wie wird ein Klassenlager möglichst billig? Wie kann ein komplizierter Sachverhalt möglichst einfach erklärt werden?) (→ Problemlösefertigkeit).

Lösungssuche reflektieren und Erkenntnisse für weitere Aufgabenstellungen nutzen.

4.2.1 Scheinwerferlicht

Richte zuerst das Scheinwerferlicht auf Vergangenes und reflektiere, was Du davon nicht mit in die Gegenwart nehmen willst (meist als negativ oder belastend Erlebtes - bei dem in der Gegenwart Handlungsspielraum besteht).

Richte nun das Scheinwerferlicht auf die Zukunft und reflektiere, welche Ziele Du in der Zukunft verfolgst und welche Ressourcen Du dafür aktivieren kannst (Zukunftsvision als klares Ziel formulieren).

Richte abschliessend das Scheinwerferlicht auf das Hier und Jetzt und überlege, welche konkreten Schritte Du unternehmen kannst, um Deinem Ziel immer näher zu kommen. Formuliere Teilziele zum grossen Ziel und notiere Dir die notwendigen Aktionen.

4.2.2 Gordischer Knoten

Die Jugendlichen stellen sich mit geschlossenen Augen möglichst dicht zusammen. Dann fasst jeder mit zwei Händen andere zwei beliebige Hände bis ein Riesenknoten entsteht. Nun öffnen alle wieder die Augen. Ziel ist es, ohne eine einzige Hand loszulassen den Knoten zu lösen.

Welche Strategien wurden gewählt?

Wie wurde vorgegangen? Systematisch mit Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vor- und Nachteilen oder unsystematisch durch direktes Ausprobieren?

Wurde das Problem gemeinsam gelöst oder auf die Lösungen einzelner Mitspieler verlassen?

Welche Strategie hat sich aus welchen Gründen bewährt?

Was wären bessere Problemlösestrategien gewesen?

Wie werden im Alltag Probleme gelöst?

Angenommen, es gibt ein Problem zu lösen. Wie können andere helfen, gute Lösungsansätze zu finden?

5. Kritisches Denken

5.1 Definition der Kompetenz

Kritisches Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um Informationen und Erfahrungen zu analysieren, zu hinterfragen und einzuordnen.

5.2 Praktische Übungen

Informationsverarbeitung und -gewichtung gezielter thematisieren.

Kritische und kontroverse Auseinandersetzungen mit Themen aus Literatur, Politik und der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler (z.B. Konsum, Werbung, Männer- und Frauenbilder, Schönheitsideale).

Experimente zu eigenen Verhaltensweisen machen und auswerten, z.B. eine Woche lang auf Fernsehen oder auf Fleisch verzichten (→ Selbstwahrnehmung).

5.2.1 Fehler finden

Die Lehrperson baut während der Vorbereitung einer Unterrichtssequenz bewusst Fehler ein (Organisationsform, inhaltliche Fehler etc.). Sie fordert die Jugendlichen auf, kritisch mitzudenken. Fällt ihnen etwas auf? Wenn nicht, weist die Lehrperson die Jugendlichen vor der Durchführung der Unterrichtssequenz auf die Fehler hin.

Was ist aufgefallen?

Was wären mögliche Konsequenzen gewesen, wenn niemand reagiert hätte?

Weshalb ist kritisches Denken in vielen Situationen wichtig?

Welche Konsequenzen kann es haben, wenn kritisches Denken fehlt?

Welche Vor- und Nachteile kann kritisches Denken haben?

Was kann helfen, im Alltag kritisch mitzudenken?

Angenommen, es findet sich bei einer Situation eine Unstimmigkeit. Wie kann man sich bemerkbar machen und handeln?

5.2.2 Überraschungsaufgaben «Kritisches Denken»

Die Jugendlichen sind sich bewusst, dass verfälschte, unkorrekte, ungenaue oder falsch interpretierte Inhalte zirkulieren. Sie wissen, wie man sie erkennt und wie man damit umgehen kann.

[Definition und Ressourcen Kritisches Denken \(feel-ok.ch\)](http://feel-ok.ch)

5.2.3 Überraschungsaufgaben «Selbstkritisches Denken»

Die Jugendlichen sind bereit, eine Meinung oder eine Überzeugung zu revidieren, wenn sie neue Erkenntnisse gewinnen, die dagegensprechen. Sie sind auch bereit, ihre Grenzen zu erkennen, um Selbstüberschätzung zu vermeiden.

[Definition und Ressourcen Selbstkritisches Denken \(feel-ok.ch\)](http://feel-ok.ch)

6. Kommunikationsfähigkeit

6.1 Definition der Kompetenz

Kommunikationsfertigkeit ermöglicht, sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich zu machen, um Hilfe zu bitten, Fragen zu stellen, in Kontakt zu treten etc. Zur Kommunikation gehören Sprechen und Zuhören, Ausdrücken und Wahrnehmen.

6.2 Praktische Übungen

Spezielle Gesprächsformen erproben (z.B. Aquarium, stummer Dialog, erst denken – dann antworten) und auswerten.

Gesprächsregeln erweitern. Aktives Zuhören üben (Nachfragen, Zusammenfassen), nonverbale Kommunikation beschreiben, analysieren und gestalten (→ Empathie, Beziehungsfähigkeit).

Differenz zwischen Gesagtem und Gehörtem betrachten.

Selbständig und differenziert Feedback geben und entgegennehmen.

Angemessene Sprache in bestimmten Zusammenhängen (z.B. Bewerbungsgespräch) thematisieren und üben (→ Beziehungsfähigkeit).

Nach Formulierungsvarianten suchen, um schwierige Sachverhalte anzusprechen (→ Problemlösefertigkeit).

6.2.1 Kommunizieren ohne Worte

Die Jugendlichen stellen sich, ohne zu sprechen, auf einer Linie in einer zuvor bestimmten Reihenfolge (Sockenlänge, Geburtsmonat, Vorname etc.) auf.

Was war anders, weil die Sprache nicht verwendet werden durfte?

Was war schwierig?

Was hat gut funktioniert? Warum?

Was hat nicht gut funktioniert? Was waren die Gründe?

Wie kann/konnte Körpersprache effektiv eingesetzt werden?

Wann wird im Alltag ohne Worte kommuniziert? Wie gut gelingt das?

Angenommen, jemand kommt zu nahe. Wie kann mit klarer Gestik das Gesagte unterstützt werden?

7. Beziehungsfähigkeit

7.1 Definition der Kompetenz

Beziehungsfähigkeit bedeutet, Beziehungen zu verschiedenen Bezugspartnern und -partnerinnen zu beginnen, zu gestalten, aufrecht zu erhalten und zu beenden.

7.2 Praktische Übungen

Beziehungen und Bedingungen gelingender Beziehungen reflektieren (Vertrauen, Macht, Verletzlichkeit, Nein sagen, Abhängigkeit, Loyalität etc.)

Unterschiedliche Formen von Beziehungen und entsprechende Umgangsformen differenzierter thematisieren: Familie, Freundschaft, Öffentlichkeit, Lehrmeister etc. (→ Kommunikation).

Soziale Unterstützung im Schulalltag konkret ermöglichen (→ Stressbewältigung).

Bedeutung von Liebesbeziehungen und Sexualität sowie damit einhergehender ambivalenter Gefühle thematisieren (→ Gefühlsbewältigung, Selbstwahrnehmung, Stressbewältigung).

Konflikte als Chance in Beziehungen (→ Problemlösefertigkeit)

7.2.1 Regeln aushandeln

Die Jugendlichen definieren mithilfe der Lehrperson Regeln für den Umgang miteinander (z. B. Blickkontakt aufnehmen, aussprechen lassen) und halten diese schriftlich als Vertrag fest.

Die Lehrperson fragt die Jugendlichen, welche Regeln sie wünschen. Die gewünschten Regeln werden in der Gruppe diskutiert. Schliesslich werden gemeinsame Regeln ausgehandelt.

Am Ende des Prozesses schreibt die Lehrperson die Regeln für alle klar ersichtlich auf.

Wie war der Umgang miteinander während der Regelbestimmung? Entspricht der Umgang den neu bestimmten Regeln?

War es schwierig, sich bei der Regelbestimmung einig zu werden?

Gab es Personen, die sich mehr, und andere, die sich weniger an der Diskussion beteiligten?

Welche Regeln sind aus dem Alltag bekannt (z. B. in Verein, Familie, Partnerschaft)?

Wie können Regeln das Zusammenleben vereinfachen?

Weshalb ist es wichtig, dass sich alle in einer Gruppe mit den Regeln identifizieren können?

Was ist die Folge, wenn sich nicht alle in der Gruppe an die neue Regel halten?

Wie lassen sich Regeln für ein gutes Miteinander in den Alltag integrieren?

Angenommen, jemand hält sich nicht an die neuen Regeln. Wie kann in der Gruppe die Regel zur Sprache gebracht werden?

7.2.2 Klassenselfie

Die Jugendlichen machen ein möglichst originelles Selfie von der Klasse. Es sind dabei alle Posen sowie Hilfsmittel (z. B. Schulmaterial, Mobiliar, Geräte) erlaubt.

Wie haben sich die Jugendlichen in der Zusammenarbeit in der Klasse verhalten?

War das Verhalten bewusst oder unbewusst gesteuert?

Passen die eingenommenen Posen der Teilnehmenden zur Rollen- und Aufgabenverteilung im Team?

Welche Rolle die einzelnen Jugendlichen in der Klasse?

Wie wirkt sich das Verhalten auf die Klassenkameraden und die Dynamik in der Klasse aus?

Von welchen Personen hängt die Klassendynamik ab?

Welche Rolle nehmen die einzelnen Jugendlichen im Alltag ein (z. B. Verein, Familie, Partnerschaft)?

Wie können sich die Jugendlichen in ihrer Rolle optimal entwickeln?

Angenommen, jemand ist mit der zugewiesenen Rolle in der Klasse unzufrieden oder zu viel / zu wenig gefordert. Wie kann sich diese Person trotzdem weiterentwickeln?

7.2.3 Überraschungsaufgaben «Beziehungsfähigkeit»

Die Jugendlichen können gut mit den Kollegen*innen zusammenarbeiten, eigene Anliegen kommunizieren, um Unterstützung bitten und die Bedürfnisse anderer Menschen ernst nehmen. Sie können zudem Freundschaften schliessen, pflegen, beenden sowie Wünsche von anderen ablehnen.

[Definition und Ressourcen Beziehungsfähigkeit \(feel-ok.ch\)](http://feel-ok.ch)

8. Selbstwahrnehmung

8.1 Definition der Kompetenz

Selbstwahrnehmung bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und durch innere und äussere Wahrnehmung ein differenziertes Bild von sich selber aufzubauen.

8.2 Praktische Übungen

Verbalisierung weiter differenzieren; auch Gedanken einbeziehen (Was denke ich in bzw. zu bestimmten Situationen?) sowie Ideale und Werte.

Verkettung von Gefühlen, Gedanken, Körperreaktionen und Handlungen wahrnehmen, verbalisieren und verstehen (→ Gefühlsbewältigung, Stressbewältigung).

Selbstreflexion, z.B. Selbst- und Fremdwahrnehmung vergleichen, Stärken und Schwächen differenzieren.

8.2.1 Muskelentspannung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Schließen Sie die Augen. Atmen Sie zwei Atemzüge tief ein und aus. Beobachten Sie nun einige Atemzüge Ihren Atem und achten Sie insbesondere auf die kleine Atempause, die am Ende jeder Ausatmung entsteht. Konzentrieren Sie sich nach 5-6 Atemzügen auf Ihre Muskulatur im Gesicht. Wie fühlt sich ihre Stirn an? Wie fühlen sich die kleinen Muskeln rund um Ihren Mund und Ihre Nase an? Sie dürfen nur wahrnehmen und müssen nichts verändern. Spüren Sie nun auch bewusst in die Muskulatur rund um Ihren Ober- und Unterkiefer. Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit anschließend in Ihren Schulter- und Nackenbereich. Wie fühlen sich Ihre Schultern an? Und das Gebiet rund um die Halswirbelsäule? Wenn Sie möchten, können Sie diese Übung nun entlang Ihrer Wirbelsäule nach unten fortführen. Klettern Sie gedanklich jeden einzelnen Wirbel nach unten und machen Sie sich bewusst, wie Sie diese Areale anfühlen. Sie können die Übungen auch weiter auf ihr Becken, ihre Oberschenkel, ihre Knie, Unterschenkel und Füße ausdehnen, bevor Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder nach oben wandern. Hier können Sie zum Beispiel besonderes Augenmerk auf Ihren Unterbauch, ihren Oberbauch, ihren Brustkorb und ihre Arme richten, bevor Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder im Gesicht und bei Ihrem Atem ankommen. Nehmen Sie zum Abschluss der Übung einige tiefe Atemzüge. Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu dem Ort, an dem Sie gerade sind und öffnen Sie Ihre Augen, wenn Sie bereit dazu sind.

Sie werden feststellen, dass Sie mit dieser täglichen Übung einen grossen Anteil zum Aufbau Ihrer Entspannung leisten können – ein wesentlicher Baustein bei der Behandlung des Zähneknirschens. Achten Sie gut auf sich.

8.2.2 Sich im Alltag wahrnehmen

Die Übung kann während einer Unterrichtssequenz immer wieder durchgeführt werden.

Die Jugendlichen hören immer wieder die plötzliche Anweisung «Stopp!». Dabei sollen sie sofort an Ort und Stelle stehen bleiben und sich folgende Fragen stellen:

Wie fühle ich mich? (z. B. aufgeregt, angespannt, gestresst oder eher entspannt, locker, müde)

Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade an? (z. B. warm, kalt, schwer, leicht)

Wie war die Stimmung?

Was wurde anders wahrgenommen als sonst?

Wozu hilft es zu wissen, wie man sich fühlt? Was kann besser reguliert werden, wenn man sich passend (adäquat) einschätzt?

Wie kann in Alltags- oder Sportsituationen bewusst wahrgenommen werden, wie man sich fühlt?

Wie kann wahrgenommen werden, wie sich der Körper anfühlt?

Angenommen, man befindet sich in einer fordernden Situation. Wie kann daran erinnert werden innezuhalten, um sich wahrzunehmen?

8.2.3 Überraschungsaufgaben «Selbstwahrnehmung»

Selbstwahrnehmung bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen, durch innere und äussere Wahrnehmung ein differenziertes Bild von sich selbst aufzubauen.

[Definition und Ressourcen Selbstwahrnehmung \(feel-ok.ch\)](https://www.feel-ok.ch/)

8.2.4 Überraschungsaufgaben «Achtsamkeit»

Die Jugendlichen erleben bewusst, was sie fühlen, was sie denken, was sie wahrnehmen und akzeptieren sich selbst und ihr Leben so, wie es ist.

[Definition und Ressourcen Achtsamkeit \(feel-ok.ch\)](https://www.feel-ok.ch/)

9. Empathie

9.1 Definition der Kompetenz

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzuversetzen. Darüber hinaus bezeichnet Empathie die eigene Reaktion auf die Gefühle anderer.

9.2 Praktische Übungen

Sich kümmern: Schülerinnen und Schüler nehmen sich vor, sich um andere zu kümmern, berichten später davon und stellen fest, welche Gefühle sie beim Gegenüber wahrgenommen haben.

Dilemmageschichten unterstützen, andere Perspektiven einzunehmen.

Rollenspiele, um sich in andere Personen zu versetzen.

Bedeutung des Gemütszustandes bei nonverbalen Botschaften analysieren (→ Kommunikation).

Erlebnisse mit anderen Menschen (bzw. entsprechende Geschichten) reflektieren und fragen: Wie habe ich das Gegenüber wahrgenommen; war das angemessen und wie hätte es auch noch sein können?

9.2.1 Andere Menschen bewusst beobachten

Um Empathie lernen zu können, solltest du es dir zur Gewohnheit machen, bewusst zu beobachten. Begib dich hierfür an einen gut besuchten Ort. Das kann ein Café, ein Schwimmbad oder auch ein Park sein. Nimm dir ausreichend Zeit und beobachte Menschen in deinem Umfeld gezielt. Fokussiere dich aber nicht nur auf das gesprochene Wort, sondern schenke auch anderen Aspekten deine Aufmerksamkeit, wie zum Beispiel der Körpersprache. Wenn es darum geht, mehr Empathie zu entwickeln, spielt die Körpersprache eine zentrale Rolle.

Stelle dir dazu folgende Fragen:

Wie interagieren andere Menschen miteinander?

Wie begrüßen oder verabschieden sie sich?

Was für eine Körperhaltung und was für eine Mimik nehmen sie ein?

Was für eine Tonlage bekommt ihre / seine Stimme bei der Unterhaltung?

Versuche anhand dieser Fragen herauszufinden, wie sich diese Personen gerade fühlen mögen.

Sind andere Menschen in der Lage, Empathie für den jeweils anderen zu empfinden?

Wie reagieren andere auf „Gefühlsausbrüche“, Meinungsverschiedenheiten etc.?

9.2.2 «Kummer-Box», «Fragen-Box»

[«Kummer-Box», «Fragen-Box» \(feel-ok.ch\)](http://feel-ok.ch)

10. Stressmanagement

10.1 Definition der Kompetenz

Fähigkeit zur Stressbewältigung bezeichnet das Erkennen von Ursachen und Auswirkungen von Stress und das Beherrschen von Strategien für einen förderlichen Umgang. Die Strategien können einerseits problemlöseorientiert, andererseits emotionsregulierend sein.

10.2 Praktische Übungen

Bestimmte Formen des Spannungsausgleichs (Entspannung, Bewegung) gezielt einführen. Schülerinnen und Schüler bestimmen für sie stimmige Formen und setzen sie ein.

Stressgeschehen differenzierter beschreiben als nur mit dem Wort «Stress».

Modell der Stressleiter oder Stressspirale kennen lernen und auf sich selber beziehen. Verkettung von Gefühlen (→ Gefühlsbewältigung), Gedanken, Körperreaktionen und Handlungen in einer Stresssituation erkennen und unterbrechen können, z.B. positive Umdeutungen, körperliche Verkrampfungen lösen. Lösungsansätze werden differenzierter; Unterscheidung von emotionsregulierenden und problemlösungsorientierten Strategien einführen (→ Problemlösefertigkeit).

Soziale Unterstützung mit Rollenspielen üben und im Schulalltag konkret ermöglichen (→ Beziehungsfähigkeit).

Lern- und Arbeitstechniken vertiefen, Erfahrungen damit reflektieren. Eigene Lern- und Lösungswege reflektieren (→ Problemlösefähigkeit).

Biologische Grundlagen des Stressgeschehens bei Mensch, Tier und Pflanze erforschen.

10.2.1 Atmen gegen Stress

Wenn die Jugendlichen vor einer schwierigen Aufgabe oder einer Prüfung nervös werden, ist diese Übung sinnvoll.

Die Jugendlichen schliessen die Augen und konzentrieren sich bewusst auf die Atmung. Beim Einatmen füllt sich der Bauch langsam und mit einem möglichst gleichmässigen und tiefen Atemzug wie ein Ballon. Anschliessend wird wieder ruhig fliessend ausgeatmet.

Sobald die Jugendlichen bei drei Atemzügen länger ausatmen als einatmen, können sie die Augen wieder öffnen.

Wie atmet ihr bei Stress und Nervosität normalerweise?

Wie hat sich das bewusste Atmen ausgewirkt?

In welchen Situationen lässt sich diese Übung anwenden?

Wie verändert die bewusste Atmung das Empfinden von Stress?

Welche Bedeutung hat die verlängerte Ausatmung?

Warum verhilft das bewusste, gleichmässige Atmen zu mehr Gelassenheit?

Mit welchen Strategien könnt ihr im Alltag eure Nervosität kontrollieren und euch beruhigen?

Angenommen, ihr seid kurz vor einer Prüfungssituation nervös. Wie könnt ihr die Atemübung in eure Vorbereitung einbeziehen?

10.2.2 Jugendmagazin *Relax!*

[Website der Medizinischen Dienste Basel-Stadt - Relax – Gesundheitsmagazin zum Thema Stress](#)

10.2.3 Überraschungsaufgaben «Stressbewältigung»

Die Jugendlichen merken, ob sie gestresst sind und kennen problemlöseorientierte / emotionsregulierende Strategien, um damit umzugehen.

[Definition und Ressourcen Stressbewältigung \(feel-ok.ch\)](#)

11. Emotionsmanagement

11.1 Definition der Kompetenz

Gefühlsbewältigung bezeichnet das Erkennen der eigenen Gefühle, das Erkennen des Einflusses von Gefühlen auf das Verhalten (Impulskontrolle) sowie die Fähigkeit, auch mit negativen Gefühlen angemessen umzugehen.

11.2 Praktische Übungen

Gefühle bei sich selber wahrnehmen; Reflexion über eigene Erlebnisse; inszenierte Situationen (z.B. Stille-Übungen) bewusst wahrnehmen und auswerten, sowie passende Handlungsmöglichkeiten dazu entwickeln.

Verständnis für Gefühle ausdifferenzieren: etwa herausarbeiten, was ein bestimmtes Gefühl (z.B. Traurigkeit) alles beinhaltet.

Konstruktiver Umgang mit Gefühlen im Schulalltag (Konflikte, Aufregung bei Prüfungen etc.) konkret üben und einfordern.

11.2.1 Gedankenbox

Die Jugendlichen schliessen vor einer herausfordernden Situation (Prüfung, Auftritt etc.) die Augen und stecken gedanklich alles, was sie belastet und von ihrer Leistung abhalten könnte, in eine vorgestellte geheime Box.

Nach der Situation schliessen die Jugendlichen ihre Augen wieder und nehmen die ungelösten Sorgen mit. Die Sorgen, die sich während der Situation von alleine erledigt haben, werfen sie gedanklich in einen Abfalleimer.

Nachbearbeitung:

Wie gut ist es gelungen, negative Gefühle und Sorgen in einer Box zu «entsorgen»?

Welchen negativen Gefühlen sind wir im Alltag ausgesetzt? Was lösen die negativen Gefühle bei uns aus?

Wie gehen wir mit negativen Gefühlen um?

Mit welchen Strategien können wir vor einer herausfordernden Leistung Sorgen und andere negative Gefühle loswerden, damit sie die eigene Leistung nicht negativ belasten?

Angenommen, ein wichtiger Termin steht bevor und wir erfahren kurz vorher etwas Belastendes. Wie können wir uns in der Folge trotzdem ganz auf den Termin konzentrieren?

- ➔ Als Lehrperson beobachten, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung mit belastenden Situationen emotional besser umgehen können und sie bei Gelegenheit nochmals darauf ansprechen.

11.2.2 Stimmungsflip

Um Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf der Reise durch die Landschaft der Gefühle zu begleiten, hat Pro Juventute einen Stimmungskalender mit 42 Gefühlen geschaffen. Es gibt aber noch viele mehr. Es lohnt sich, sich Zeit zu nehmen und die Vielfarbigkeit der eigenen Gefühlswelt zu entdecken! Übrigens: «schlecht» und «gut» sind im Stimmungsflip nicht zu finden, denn das sind keine Gefühle, sondern Bewertungen. Zudem sind Gefühle individuell. Zum Beispiel kann sich jemand bei einem Lob stolz, jemand anders jedoch verunsichert fühlen. Es gibt keine falschen Gefühlsreaktionen – Gefühle sind immer richtig!

[Stimmungsflip - Stimmung im Regenbogen der Gefühle ausdrücken | Pro Juventute](#)

11.2.3 Überraschungsaufgaben «Gefühlswahrnehmung»

Die Jugendlichen wissen, wie sie sich fühlen, warum sie bestimmte Gefühle erleben und wie sie ihre Gefühle mit verschiedenen Begriffen benennen können.

[Definition und Ressourcen Gefühlswahrnehmung \(feel-ok.ch\)](#)

12. Quellen

[Arbeitsinstrument Lebenskompetenz.pdf \(gesundeschule-ag.ch\)](#)

[Lebenskompetenzen - MoiCMoi \(sobinich.org\)](#)

[Anleitung | Abenteuerinsel | Für die Schule \(feel-ok.ch\)](#)

[Cool and Clean - Lebens- und Gesundheitskompetenz](#)

[Elternwelt Pro Juventute](#)