

**Lebenskompetent** ist laut WHO, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, Gefühle und Stress bewältigen kann. Diesen prinzipiellen Überlegungen folgend hat die WHO **zehn zentrale Kernkompetenzen** formuliert, sogenannte Core Life Skills (Lebenskompetenzen):



## Lebenskompetenzen nach WHO

1

### Selbstwahrnehmung

Bezieht sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.

2

### Empathie

Die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen.

3

### Kreatives Denken

Ermöglicht es, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.

4

### Kritisches Denken

Die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.

5

### Entscheidungen treffen

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.

6

### Problemlösungsfähigkeiten

Dient dazu, Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.

7

### Effektive Kommunikationsfähigkeiten

Tragen dazu bei, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.

8

### Interpersonale Beziehungsfähigkeiten

Befähigen dazu, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.

9

### Gefühlsbewältigung

Die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.

10

### Stressbewältigung

Die Fähigkeit, Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und stressreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.

Quellen: <http://praevention-in-der-schule-bw.de>, <https://www.leitbegriffe.bzga.de/in-der-schule-bw.de>, <https://www.leitbegriffe.bzga.de/>