

Lebenskompetenz / WHO

Was sind Lebenskompetenzen?

“Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.” (WHO 1994)

1. Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen

Ein differenziertes und reflektiertes Bild seiner selbst entwickeln, eigene Stärken und Schwächen kennen, sich seiner Wünsche, Bedürfnisse, Befindlichkeiten und Abneigungen bewusst sein. Voraussetzung für Empathie, zwischenmenschliche Beziehungen und Kommunikation. Positiver Selbstwert und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

2. Umgang mit Stress und negativen Emotionen

Stress, Angst und deren Auslöser bewusst wahrnehmen, über Möglichkeiten der Stressreduktion verfügen:

Umgebungsbedingungen oder den Lebensstil ändern, sich entspannen können. Gefühle bei sich und anderen wahrnehmen und angemessen damit umgehen.

3. Kommunikation, Selbstbehauptung/Standfestigkeit

Sich verbal und nonverbal ausdrücken können in einer Weise, die der Situation und der umgebenden Kultur angemessen ist. Meinungen und Wünsche, Bedürfnisse und Befürchtungen äußern können, um Rat und Hilfe fragen.

4. Kreatives, kritisches Denken, Problemlösen

Informationen und Erfahrungen objektiv reflektieren können: Probleme sorgfältig analysieren: “ein gut definiertes Problem ist ein halb gelöstes Problem”, Entscheidungsalternativen finden, gegeneinander abwägen, aus Erfahrung lernen durch Selbstevaluation.

5. Information

Spezifisches Wissen in verschiedenen Bereichen, wenn es z.B. um Gesundheit geht. Wissen über den eigenen Körper, über schädigende Wirkung verschiedener Substanzen, über Ernährung, aber auch über “Normalitäten”: Rauchen wirklich so viele? Mögen Männer wirklich nur ganz dünne Frauen?