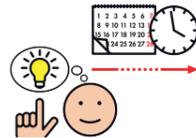




Personale Kompetenzen

Selbstwahrnehmung – Sich selbst wahrnehmen
Körperwahrnehmung, Grundbedürfnisse wahrnehmen
Urheberschaft – Sich als wirksam erleben
Vertrauen in eigenen Körper, sich etwas zutrauen
Selbstaussdruck – Sich ausdrücken und einbringen
Gefühle erleben, erkennen und regulieren, Bedürfnisse und Wünsche einbringen



Selbstständigkeit – Selbständig den Alltag bewältigen
Selbstregulation, Handlungen planen, ausführen, kontrollieren
Ausdauer – Mit Ausdauer an Herausforderungen bleiben
Herausforderungen annehmen und dranbleiben, eigene Ziele verfolgen
Flexibilität – flexibel auf äussere Einflüsse reagieren
Auf Neues einlassen, Interesse zeigen, Lösungen annehmen



Integrität – Eigene und fremde Grenzen akzeptieren
Einfühlungsvermögen, Grenzen einhalten, sich und andere schützen
Würdigung – Sich und andere respektieren
Bedürfnisse anderer anerkennen, andere akzeptieren
Wertschätzung – Wertschätzung erleben und zeigen
Lob und Anerkennung erleben und weitergeben

**Dranbleiben
und bewältigen**

**Sich selbst sein
und werden**

**Sich und andere
anerkennen**

**Befähigungs-
bereiche**

**Erwerben
und nutzen**

**Sich austauschen
und dazugehören**

**Mitbestimmen
und gestalten**

Orientierung – Sich in der Welt orientieren
Wahrnehmen und sich orientieren, Situationen beurteilen
Erschliessen – Selbständig neue Fähigkeiten erwerben
Informationen aufnehmen und nutzen, Gesetzmässigkeiten erkennen
Strategie und Vorgehen – Problemlösestrategien aneignen und nutzen
Strategien und Vorgehen erwerben und anwenden



Methodische Kompetenzen

Kooperation – mit anderen kooperieren
Zusammenarbeit, Regeln einhalten, einlassen auf Lebenswelten
Konfliktfähigkeit – Konflikte lösen
Soziale Situationen, wahrnehmen und handeln, Konflikte lösen
Gestaltungskraft – Soziale Situationen mitgestalten
Kreativ und handlungsfähig sein, entscheiden, sich einbringen

Vertrauen – Sichere Bindungen aufbauen
Sicherheit erleben, den anderen vertrauen
Bindung – Sich anderen zuwenden
Gemeinsamkeit erleben, Beziehungen aufbauen und pflegen
Dialog – Sich mit anderen austauschen
Sich austauschen und einbringen, sich in andere einfühlen



Soziale Kompetenzen

