

# Lebenskompetenzen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert 10 Kompetenzen, die der Gesundheitsförderung und Prävention dienen.

## Gefühle bewältigen

Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu erkennen und angemessen mit ihnen umzugehen



## Stress bewältigen

Die Fähigkeit, Strategien zur Bewältigung herausfordernder Situationen zu entwickeln



## Entscheidungen treffen

Die Fähigkeit, konstruktiv Entscheidungen zu treffen

## Empathie

Die Fähigkeit, sich in die Bedürfnisse und Lebensumstände anderer Menschen hineinversetzen zu können



## Probleme lösen

Die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen

## Selbstwahrnehmung

Die Fähigkeit, zu erkennen was die eigene Persönlichkeit ausmacht, z.B. Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, Vorlieben, etc



## 10 Lebenskompetenzen in Anlehnung an die WHO \*

\* Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert 10 Kompetenzen, die der Gesundheitsförderung und Prävention dienen.



## Kritisch denken

Die Fähigkeit, Informationen zu hinterfragen, einzuordnen und zu analysieren

## Persönliche Beziehungen pflegen

Die Fähigkeit, Beziehungen und Freundschaften zu anderen Menschen einzugehen und aufrecht zu erhalten



## Kreativ denken

Die Fähigkeit, in Möglichkeiten zu denken und Ideen zu entwickeln



## Kommunizieren können

Die Fähigkeit, sich verbal und nonverbal ausdrücken zu können und andere zu verstehen



Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier  
oder scannen den QR-Code.

Quelle: Eigene Darstellung in Anlehnung  
an Hallmann 2020