Schutz durch Lebenskompetenzen

Gruppendruck

- Kommunikationsfähigkeiten
  - Aktives Zuhören
  - Ich-Botschaften
  - Einhalten von Gesprächsregeln
- Standfestigkeit
  - Beeinflussung widerstehen
  - Ich bin ich
- Widerstandskraft gegen Gruppendruck
  - Selbstkontrolle
  - Nein sagen
- Konfliktfähigkeit
  - Problembeschreibung
  - Lösungen suchen
  - Vereinbarungen treffen
  - Konflikte erkennen
- Kritikfähigkeit
  - Umgang mit Kritik
- Problemlösestrategien
  - Probleme ansprechen
  - Probleme besprechen
  - Probleme gemeinsam lösen
- Kooperationsfähigkeiten
  - Rollenbilder
  - Beziehungen gestalten
- Soziale Verantwortung
  - Umgang mit anderen
  - Aufau von Toleranz
  - Regeln akzeptieren
  - Aufbau von Wertachtung
  - Verantwortung übernehmen

Schulstress

- Selbstinstruktion
- Situationsbeschreibungen
- Sorgsames Umgehen mit dem eigenen Körper
  - Entspannungstechniken
  - Genussfähigkeit
  - Selbstbild
- Träume und Lebensziele
- emotionale Sicherheit
- Anerkennung und Bestätigung
- Freunde, verständnisvolle Umwelt
- realistische Vorbilder
- Bewegung und richtige Ernährung
- Analyse von Bildern und Fotos

Krisen

- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
  - Gefühle zeigen
  - Körpersprache verstehen
  - Gefühle leben
  - Gefühle wahrnehmen
  - Gefühle verstehen
  - Sich wohl fühlen
- Gefühlekarten
- Selbstbeobachtung
- Fähigkeit, Verluste und Niederlagen zu ertragen
- Selbstsicherheit/Selbstwertgefühl - Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten
  - Meine Stärken
  - Meine Schwächen
  - Mein Leben - meine Zukunft
  - Mit Lob und Kritik umgehen können
  - Realistische Selbsteinschätzung
  - Überwinden von Misserfolgen
  - Interessen entwickeln
- Theaterstücke
- Freiraum und Beständigkeit
- Lieder
- Einfühlungsvermögen
  - Blindenübung
  - Respektieren der Person
  - Vertrauen
  - Umgang mit Ängsten
  - Hinhören auf die menschlichen Bedürfnisse des anderen
  - Hineinversetzen
- Rollenspiele
- Eigenverantwortung
  - Zukunftsvorstellungen
  - Lebensqualität
  - Umgang mit sich
  - Aufau von Wertschätzung

Ängste

Lernklima

Reizüberflutung

Konsumorientierung

Leistungsdruck

- Trainingsprogramme