



Prävention als Beitrag zum individualisierten Lernen

Was macht mich stark am GSG?



Lebenskompetenzen – Was Menschen stark macht

„Stark“ bist du, wenn du ...

...dich selbst kennst und magst

...kritisch und kreativ denkst

...durchdachte Entscheidungen triffst

... Gefühle und Stress bewältigen kannst



...dich in andere hineinversetzen und mitfühlen kannst

...erfolgreich Probleme löst

So definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO 1994) die zentralen „Life Skills“ für unseren Kulturkreis, die im deutschsprachigen Raum als Lebenskompetenz oder Lebensfertigkeiten übersetzt werden. In diesem Sinne wird Lebenskompetenz verstanden als „Fähigkeit von Menschen ... erworbene (Lebens-)Fertigkeiten und soziale Regeln sowie Wissensbestände sach- und situationsgerecht sowie zum richtigen Zeitpunkt zum Erreichen eines ... Ziels einzusetzen“ (von Kardoff 2003). Der Begriff Kompetenz weist zum einen auf die Zuständigkeit für die eigene Gesundheit im Sinne von Verantwortlichkeit und Selbstbestimmung hin, bedeutet aber auch gleichzeitig, die persönlichen Voraussetzungen und Fähigkeiten zu eben dieser Zuständigkeit zu besitzen.
Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.