

Sächsisches Curriculum für das Handlungsfeld Lebenskompetenz

S. Zubrägel, A. Schindhelm, C. Schuricht, A. Finke



Impressum

Herausgeber: LSJ Sachsen e.V.
Hoyerswerdaer Straße 22
01099 Dresden

E-Mail: kontakt@lsj-sachsen.de
Internet: www.lsj-sachsen.de

Telefon: 0351 / 490 68 67
Fax: 0351 / 490 68 74

Autoren: Sabine Zubrängel
Anja Schindhelm
Cornelia Schuricht
Dr. Antje Finke

Dresden, 2014

Alle Rechte vorbehalten!

Sächsisches Curriculum für Lebenskompetenz

Das Sächsische Curriculum für Lebenskompetenz ist die wissenschaftliche Struktur des Lernportals „Junge Sachsen fit fürs Leben“. Anliegen dieses Entwicklungsvorhabens ist zum einen, eine systematische und transparente Einordnung der Angebote, Projekte, Kooperationspartner und Materialien als Voraussetzung für eine abgestimmte Förderung des Handlungsfeldes Lebenskompetenzen zu ermöglichen. Zum anderen soll es die Gestaltung von Übergängen zwischen Bildungsinstanzen, die auf Grundlage verschiedener, erfahrungsgemäß kaum abgestimmter Pläne agieren, erleichtern. Der theoretische Bezugsrahmen wird im Folgenden erläutert.

Ausgangspunkt ist eine humanistische Bildungsauffassung. **BILDUNG** wird als ein offener, kontinuierlicher Prozess betrachtet, der sich nicht auf Kognition beschränkt, sondern auch Motivation und Emotion umfasst. (vgl. Becker, Oldenbürger & Piehl 1987) In diesem Verständnis ist Bildung ein „Transformationsprozess der Persönlichkeit ..., der sich in der Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst und der Welt vollzieht.“ (Grunert 2005, S. 11). Fuchs (2006, S. 7) sieht Bildung weiterführend als komplementären Begriff zu Leben: „Bildung kann als diejenige individuelle Disposition verstanden werden, die einen zu einem Leben befähigt, das bestimmte Qualitätsmerkmale erfüllt: Selbstbewusstsein, Genuss, Anstrengungsbereitschaft, insbesondere die Bereitschaft, sein Leben selbst zu gestalten, selbst dafür zu sorgen, damit es ein gutes, gelungenes und vielleicht sogar glückliches Leben wird.“ Diesem Verständnis folgend wird mit Bezug auf Krappmann (2002, S. 33) „Bildung als Ressource der Lebensbewältigung“ verstanden.

Die Annäherung an Lebenskompetenz erfolgt über den handlungstheoretischen Ansatz und den Kompetenzansatz. **Der Kompetenzansatz** hat in der Bildungstheorie und Schulpolitik in den letzten Jahren, auch in Reaktion auf die PISA-Studie von 2000/2001, an Bedeutung gewonnen. Er ermöglicht eine subjektzentrierte und institutionsunabhängige Annäherung an Lebenskompetenzen als Voraussetzung für ein institutionenübergreifendes Curriculum. Die subjektzentrierte Perspektive wurde gegenüber der institutionengebundenen in Übereinstimmung mit dem Zwölften Kinder- und Jugendbericht (BMFSFJ 2005, S. 104) auch präferiert, um „der herkömmlichen Selbstbezüglichkeit einzelner Bildungsinstanzen“ entgegen zu wirken und der ganzheitlichen Sichtweise auf die Persönlichkeit in ihrer biopsychosozialen Einheit (Wessel 1988) gerecht zu werden. Dem Curriculum liegt das Kompetenzmodell von Roth (1971) zugrunde, das auch für die sächsischen Lehrpläne sowie für den sächsischen Bildungsplan relevant ist. Roth postuliert die Dimensionen Sachkompetenz, Selbstkompetenz und Sozialkompetenz, in denen jeweils motorische, kognitive und sozial-affektive Komponenten vereint sind. Diese Dimensionen fließen im Begriff Handlungskompetenz zusammen. Sie entwickeln sich durch Handeln und werden im Handeln manifest.

Kompetenzen im Allgemeinen werden von Weinert (2001, S. 27 f.) als „die bei Individuen verfügbaren oder durch sie erlernten kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, um bestimmte Probleme zu lösen, sowie die damit verbundenen motivationalen, volitionalen und sozialen Bereitschaften und Fähigkeiten, um die Problemlösungen in variablen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll nutzen zu können“ beschrieben.

Der Begriff **Lebenskompetenzen** bezeichnet Basiskompetenzen, die eine Fülle von Voraussetzungen für eine erfolgreiche Lebensgestaltung umfassen. Die Palette reicht dabei von Lese- und Schreibkompetenz bis hin zu sozialen Kompetenzen. Alle diese Kompetenzen sind in der Bildung immanent, somit ist Bildung Persönlichkeitsbildung und umfasst Kompetenzbereiche, die weit über formalisierte Strukturen (z.B. Schule) hinaus entwickelt und gefördert werden können (z.B. Elternhaus, Peer-Group). Der Erwerb von Lebenskompetenzen leistet einen wesentlichen Beitrag zur Persönlichkeitsbildung und zur erfolgreichen Lebensgestaltung.

Die nationalen und die sächsischen Gesundheitsziele postulieren neben **LEBENSKOMPETENZ** auch **BEWEGUNG, SPIEL UND SPORT, ERNÄHRUNGS- UND VERBRAUCHERBILDUNG** und weitere Handlungsfelder als Dimensionen allgemeiner Bildung (vgl. GVG 2007). Hier kommt der Ansatz der **GESUNDHEITSFÖRDERUNG** zum Tragen, der diese Handlungsfelder in ihrer Gesamtheit umfasst. Dabei wird Gesundheit mit Bezug auf Hurrelmann (1990, 93 ff.) [als der] „Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person [verstanden], der gegeben ist, wenn diese sich in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung in Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äußeren Lebensbedingungen befindet.“ Gesundheitsförderung zielt auf **GESUNDHEITSKOMPETENZ** (Health Literacy). Der Verdienst von Sørensen et al. (2012) ist es, die unterschiedlichen Betrachtungsweisen und Modelle von Gesundheitskompetenz zu einer ganzheitlichen Sicht zusammengeführt zu haben: „Health literacy is linked to literacy and entails people's knowledge, motivation and competences to access, understand, appraise, and apply health information in order to make judgments and take decisions in everyday life concerning healthcare, disease prevention and health promotion to maintain or improve quality of life during the life course.“ Darin kommt zum Ausdruck, dass Gesundheitskompetenz eng mit Lebenskompetenz assoziiert ist. Unter dem Begriff Lebenskompetenz wird in der Gesundheitsförderung „ein Set an psychosozialen Fähigkeiten [verstanden], die es der Person ermöglicht, mit den alltäglichen Anforderungen und Schwierigkeiten des Lebens konstruktiv und produktiv umzugehen. Sie ist somit als wesentliche Voraussetzung für ein umfassendes gesundheitliches Wohlbefinden zu betrachten.“ (BMG 2010, S. 16). Übereinstimmend belegen wissenschaftliche Studien, dass Lebenskompetenzen notwendige Grundlagen sind, um Alltagsbelastungen und entwicklungspezifische Anforderungen bewältigen zu können. Gut ausgebildete Lebenskompetenzen verringern die Gefahr, auf Situationen und Lebenslagen mit Risikoverhalten wie z. B. Aggressivität und Gewalt oder Suchtverhalten zu reagieren (Dreher & Dreher 1985; BzGA¹ 2009). Deshalb ist die Förderung von Lebenskompetenz als elementare Strategie der Gesundheitsförderung anzusehen.

Lebenskompetenz wird in Themenfeldern konkretisiert. Damit werden grundlegende Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen aufgegriffen, die ursprünglich auf Havighurst (1948) zurückzuführen und mit Bezug auf Schott (2011) ein Bindeglied zwischen individuellen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Anforderungen darstellen.

Das Sächsische Curriculum für Lebenskompetenz umfasst sechs Themenfelder, die von einem Expertenkreis festgelegt wurden (vgl. Schuricht & Zubrägel 2011). Jedes Themenfeld gliedert sich in mehrere Inhaltsbereiche. Die inhaltliche Ausgestaltung der Themenfelder orientiert sich grundlegend am Risiko-Schutzfaktoren-Modell (Zentrum für Kinder- und Jugendforschung o. J.; BMG 2010) sowie an Aspekten der Gesundheitsförderung in den sächsischen Bildungs- und Lehrplänen. Damit werden die Förderung personaler und sozialer Schutzfaktoren sowie die Prävention von gesundheitsriskantem Verhalten inhaltlich umfassend berücksichtigt.

Die Autorinnen konkretisieren Lebenskompetenz als Individuelle Handlungskompetenz bezogen auf die Themenfelder des Sächsischen Curriculums und definieren sie wie folgt:

Individuelle Handlungskompetenz im Sinne von Lebenskompetenz ist die Bereitschaft und Fähigkeit des Einzelnen, Kompetenzen bezogen auf Entwicklungsanforderungen (in den Themenfeldern) situationsangepasst zu generieren, sich dabei individuell und sozial verantwortlich zu verhalten und eigene Handlungen sowie die Anderer sachgerecht zu beurteilen und kritisch zu reflektieren.

Sie ermöglicht es Kindern (und auch Erwachsenen) somit, sich Lebenskompetenzen in unterschiedlichen sozialen Konstellationen und mit unterschiedlichen Motiven zu eigen zu machen und die entsprechenden Lern- und Erfahrungsräume für sich selbst und für andere sinnstiftend zu gestalten (vgl. Finke & Zubrägel 2012).

Themenfelder und Inhaltsbereiche des Sächsischen Curriculums für Lebenskompetenz:

Themenfelder	Inhaltsbereiche
Physisches und Psychisches Wohlbefinden	<ul style="list-style-type: none"> - Risiko- und Schutzfaktoren - Körper und Individuum - Psyche und Individuum - Gesellschaft und physisches und psychisches Wohlbefinden
Suchtprävention	<ul style="list-style-type: none"> - Prävention von stoffgebundenem Missbrauch - Prävention von stoffungebundenem Missbrauch
Gewaltprävention	<ul style="list-style-type: none"> - Risiko- und Schutzfaktoren - Bullying/Mobbing - Prävention von Gewalt - Gewalt und Gesellschaft - Sexualisierte Gewalt
Sexuelle Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Sexuelle Entwicklung - Sexualität und Liebe - Sexualität und Familienplanung - Sexualität und Gesundheit - Sexualität und Gesellschaft
Soziales Lernen	<ul style="list-style-type: none"> - Partizipation und Verantwortungsübernahme - Konfliktkultur - Gesellschaft/Gemeinschaft und Individuum - Kommunikation und Individuum
Medienbildung	<ul style="list-style-type: none"> - Medienkritik - Mediennutzung

Die Annäherung an Individuelle Handlungskompetenz im Sinne von Lebenskompetenz als zentrale Zielgröße setzt ein ganzheitliches Zielverständnis voraus.

Dies impliziert gesundheitsbezogene Selbst-, Sach- und Sozialkompetenz als auch pädagogische Perspektiven und Bildungsziele zu betrachten. Bezug nehmend auf Roth (1971) sowie den Core Life-Skills der WHO (1994) untersetzen die Autorinnen Individuelle Handlungskompetenz im Handlungsfeld Lebenskompetenz wie folgt:

Gesundheitsbezogene Selbstkompetenz umfasst im Wesentlichen Kompetenzen bezüglich:

- der achtsamen Selbstwahrnehmung (Selbstbild, Körperbild, Eigen-Sinn, Gefühl für den eigenen Lebenszusammenhang bzw. das Kohärenzgefühl),
- eines konstruktiven Umgangs mit Stress, Enttäuschungen und negativen Emotionen sowie
- Selbstbewusstsein (Identität) und innerer Standfestigkeit (eigenes Wertesystem), um in einer komplexen Welt mit heterogenen Werten und Normen eigene Positionen für ein selbst- und mitverantwortliches Handeln zu finden.

Gesundheitsbezogene Sozialkompetenz umfasst im Wesentlichen Kompetenzen bezüglich:

- der Fremdwahrnehmung (Empathie und Wertschätzung),
- der Kommunikation (verbal und non-verbal, Dialoge, Streitkultur) und

- Freundschaften, Beziehungen, Partnerschaften, um erfolgreich und kompromissfähig in homogenen (Peergroups) und heterogenen Gruppen (Gender, Generationen, Kulturen) zu handeln.

Gesundheitsbezogene Sachkompetenz umfasst im Wesentlichen Kompetenzen bezüglich:

- des Kennens von Gesundheit und Salutogenese sowie von Krankheit und Pathogenese im Wechselspiel von Lebensweisen und Lebensbedingungen,
- des Kennens und Verständnisses von Therapieformen (u.a. Schulmedizin, alternative Heilformen), um in einer komplexen Wissensgesellschaft sachbezogen zu urteilen und zu handeln,
- des Kennens und Anwendens von Lern- und Arbeitsmethoden sowie Lern- und Arbeitstechniken (Kreativitätstechniken, Konfliktlösungsmodelle),
- des Kennens und Nutzens von Unterstützungsstellen und -diensten zur Bewältigung von individuellen Lebensfragen.

Die Lebenskompetenzen wurden erstmalig durch die WHO (1994) mit Kernkompetenzen (Core Life-Skills) unterlegt und sind elementare Kriterien der Lebenskompetenzförderung. Diese wurden als pädagogische Perspektiven und Bildungsziele der Lebenskompetenz für das Sächsische Curriculum für Lebenskompetenz erschlossen.

Life Skills der WHO	Bildungsziele des Sächsischen Curriculums für Lebenskompetenz
Der junge Erwachsene ...	
verfügt über die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung.	verfügt über ein positives Selbstkonzept.
verfügt über die Fähigkeit, sich in eine andere Person, auch in einer ihm fremden Situation, hineinzusetzen.	verfügt über Empathie.
kann kreativ und kritisch denken.	verfügt über die Fähigkeit zum kreativ-kritischen Denken.
verfügt über die Fähigkeit, durchdachte Entscheidungen zu treffen.	verfügt über Entscheidungskompetenz.
kann erfolgreich Probleme lösen.	verfügt über Problemlösekompetenz.
kann verbal und nonverbal kommunizieren und Beziehungen knüpfen und aufrechterhalten.	verfügt über Beziehungskompetenz.
kann Gefühle und Stress bewältigen.	verfügt über emotionale Kompetenz.

Die **SIEBEN BILDUNGSZIELE DER LEBENSKOMPETENZ als wissenschaftlicher Kern des Curriculums** bilden „rote Fäden“ im Sinne komplexer Kompetenzerwartungen an 18-jährige Erwachsene. Sie sind mit Kompetenzen als Lernziele untersetzt. Lernziele werden dabei als Tätigkeit oder Verhaltensweise verstanden, die der Lernende nach Erreichen des Zieles zeigen kann (vgl. Bielefelder Netzwerk, 2004). Damit werden die Life Skills von der Ebene theoretischer Leitlinien auf die Ebene der praktischen Anwendbarkeit in formalen Bildungsprozessen gehoben.

Bildungsziel 1: Der junge Erwachsene verfügt über ein positives Selbstkonzept.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, sich mit der eigenen Person, ihren Stärken und Schwächen und ihren körperbezogenen, emotionalen, leistungsbezogenen und sozialen Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- entwickeln ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
- werden sich eigener Stärken und Schwächen bewusst und können dazu konstruktive Einstellungen entwickeln.
- nehmen das eigene Verhalten wahr, verstehen und reflektieren es.
- sind in verschiedenen Kontexten selbstwirksam und haben Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- nehmen die eigene (physische, psychische und soziale) Entwicklung wahr, verstehen und reflektieren diese.
- gestalten ihre Settings eigenverantwortlich mit.

Bildungsziel 2: Der junge Erwachsene verfügt über Empathie.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, andere zu verstehen, zu akzeptieren und fürsorgliches Verhalten gegenüber anderen Menschen zu entwickeln.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- verfügen über eine akzeptierende und wertschätzende Grundhaltung zu allen Menschen, unabhängig von ihrer sozialen Herkunft, ihrem kulturellen Hintergrund, ihrer sexuellen Orientierung oder gesundheitlichen Einschränkungen.
- erkennen und respektieren Gefühle Anderer und reagieren personen- und situationsangepasst darauf.
- besitzen die Fähigkeit und das Vertrauen zur eigenen Wahrnehmung.
- wenden verantwortungsbewusstes Verhalten personen- und situationsangepasst an.
- kennen und akzeptieren eigene Grenzen und die Anderer.
- engagieren sich für Andere und übernehmen soziale Verantwortung.

Bildungsziel 3: Der junge Erwachsene verfügt über die Fähigkeit zum kreativ-kritischen Denken.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, sich kreativ-kritisch und sachlich mit Informationen und Erfahrungen auseinanderzusetzen und ihr Handeln bzw. Nichthandeln auf mögliche Alternativen und Konsequenzen hin zu überdenken.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- entwickeln, erweitern und reflektieren ihr Verständnis gesellschaftlicher Normen.
- verstehen, bewerten und reflektieren Quellen und Informationen.
- setzen sich kreativ-kritisch mit verschiedenen (physischen und psychischen) Belastungen, Beeinträchtigungen und Krankheiten auseinander.
- sind sich ihrer Kreativität bewusst und sind in der Lage, diese für die eigene Lebensgestaltung einzusetzen.
- überdenken den eigenen Lebensstil kreativ-kritisch.
- zeigen Offenheit und Respekt gegenüber verschiedenen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen.
- entdecken und reflektieren die Zusammenhänge von Schutz- und Risikofaktoren und eigener Gesundheit.
- erkennen Konsequenzen und strafrechtliche Folgen ihres Verhaltens und übernehmen Verantwortung.
- setzen sich kreativ-kritisch mit Neuen Medien auseinander.

Bildungsziel 4: Der junge Erwachsene verfügt über Entscheidungskompetenz.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, für ihr Handeln Optionen zu bedenken, Entscheidungen zu treffen und die Folgen verschiedener Entscheidungen zu reflektieren.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- kennen die Chancen und Möglichkeiten ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu stärken.
- kennen Gesundheitsrisiken und deren Folgen und setzen sich mit diesen auseinander.
- übernehmen Verantwortung für mögliche gesundheitliche Folgen ihres Verhaltens.
- halten (negativem) Gruppendruck stand.
- setzen sich Ziele, verfolgen und erreichen sie und definieren Ziele gegebenenfalls neu.
- sind in der Lage, „Nein“ zu sagen.
- kennen und erproben Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit inneren und äußeren Konflikten.
- entscheiden sich für konstruktive Handlungsmöglichkeiten entsprechend der Konfliktsituation.

Bildungsziel 5: Der junge Erwachsene verfügt über Problemlösekompetenz.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, Lösungsstrategien zu entwickeln, anzuwenden und Probleme konstruktiv zu bewältigen.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- entwickeln ein individuelles Problembewusstsein und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen.
- erkennen problematische Situationen und teilen sich dazu mit.
- erkennen die Schritte, die zur Lösung des Problems zu unternehmen sind.
- verfügen über situationsangepasste Handlungsmöglichkeiten bei Konflikten und belastenden Situationen.
- kennen und reflektieren Unterstützungssysteme und nutzen diese.
- sind in der Lage, mit Veränderungen im Leben konstruktiv umzugehen.
- haben Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit.
- haben Motivation für eine Problem- bzw. Konfliktlösung.

Bildungsziel 6: Der junge Erwachsene verfügt über Beziehungskompetenz.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, sich als Basis für gelingende soziale Beziehungen mit verschiedenen Kommunikationsarten so auseinanderzusetzen, dass eine erfolgreiche Interaktion möglich ist. Dabei können sie das Zusammenspiel zwischen eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Verhaltensweisen und denen anderer Menschen erkennen und nutzen.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- kennen, entwickeln Kommunikationsmöglichkeiten und wenden sie an.
- respektieren unterschiedliche Meinungen und vertreten ihre Meinung selbstbewusst.
- knüpfen und festigen soziale Kontakte und halten diese aufrecht.
- äußern eigene Bedürfnisse und nehmen Rücksicht auf Andere.
- schließen, pflegen und vertiefen ihre Freundschaften bzw. Partnerschaften.
- unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen und reflektieren sie.
- begreifen sich als Teil einer Gemeinschaft und reflektieren das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit.

- entwickeln einen verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere.
- erfahren und reflektieren Wohlbefinden in sozialen Kontakten.

Bildungsziel 7: Der junge Erwachsene verfügt über emotionale Kompetenz.

Kompetenzen als Lernziele: Kinder und Jugendliche sind in der Lage und bereit, sich ihrer eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, sich damit auseinanderzusetzen und angemessen mit ihnen umzugehen.

Dazu gehört, Kinder und Jugendliche ...

- erkennen eigene Gefühle und Bedürfnisse und drücken diese angemessen aus.
- erkennen und respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer.
- reagieren angemessen auf Gefühlsäußerungen Anderer.
- erkennen und bewältigen Konfliktsituationen.
- sind in der Lage, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen konstruktiv umzugehen.

Um den Wissenschafts-Praxis-Transfer zu verbessern, entwickelten die Autorinnen das Kompetenzstufenmodell für das Sächsische Curriculum für Lebenskompetenz. Das Modell auf Grundlage des Kompetenzansatzes und der Bildungsziele bildet ab, „wie eine voll entfaltete Kompetenz strukturiert ist bzw. aus welchen Teilen sie sich zusammensetzt.“ (Meyer 2007, S. 5).

Das **Modell** erfasst in drei **Kompetenzstufen** die Teilkompetenzen der einzelnen Themenfelder. Auf jeder der drei Kompetenzstufen werden Lernziele für Kinder und Jugendliche beschrieben, die komplexe Kompetenzen fassbar machen. Unter Beachtung kognitiver Anforderungen, notwendiger Handlungs- und Lösungsstrategien sowie individuell unterschiedlicher Vorkenntnisse sind die Kompetenzen in fachlich untersetzte Abschnitte unterteilt. Diese stellen ein horizontales und vertikales Zusammenwirken von aufeinander aufbauenden Lernzielen zur Erreichung Individueller Handlungskompetenz im einzelnen Themenfeld dar. Dabei kann der Prozess der individuellen Kompetenzentwicklung in den einzelnen Stufen ein Leben lang andauern und sehr unterschiedliche Ausprägungen erreichen. Die Kompetenzstufen haben neben prozessorientierten Steigerungen in sich selbst auch Schnittflächen und Ergänzungen untereinander.

Für die Kompetenzstufen des Modells wurden die Themenfelder (inhaltliche Kriterien) zu den Bildungszielen der Lebenskompetenz (übergeordnete Kriterien) in Beziehung gesetzt. Daraus resultieren themenfeldspezifische Sach-, Sozial- und Selbstkompetenzen, die in den Kompetenzstufen in ihrer unterschiedlichen Ausprägung formuliert sind.

Die Lernzieltaxonomie für die drei Kompetenzstufen ist an den praxisrelevanten Orientierungsrahmen für Gesundheitskompetenz nach Nutbeam (2000) angelehnt. Dieser unterscheidet drei Stufen der Health Literacy: Die Funktionale, die Interaktive und die Kritische Form. Die Funktionale Form beschreibt die Grundfertigkeiten zum Lesen und Schreiben, um im Alltag zu funktionieren, u. a. das Verstehen von gesundheitsrelevanten Informationen. Die Interaktive Form umfasst fortgeschrittene kognitive und soziale Fertigkeiten, um aktiv im Alltagsleben teilzunehmen, beispielsweise aus unterschiedlichen Kommunikationsformen Informationen erwerben und diese situationsangepasst anwenden. Die Kritische Form beinhaltet fortgeschrittene kognitive und soziale Fertigkeiten, um (gesundheitsbezogene) Informationen kritisch zu analysieren und sie für eine gesunde Lebensführung nutzen zu können, z. B. sich mit Gesundheitsempfehlungen kritisch auseinandersetzen (vgl. Abel, Sommerhalder & Bruhin 2011, S. 337).

Des Weiteren fließen Resultate aus sachsen- und bundesweiten Recherchen verschiedener Lehr- und Bildungspläne sowie aus deren Lernzieltaxonomien ein (vgl. Universität Bielefeld, 2005; Ministerium

für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen 2012). Für die Beschreibung der Kompetenzstufen wurden entwicklungspsychologische und pädagogische Erkenntnisse ebenso wie Bildungs- und Lehrplananforderungen in den Themenfeldern beachtet.

Lernzieltaxonomie für die einzelnen Kompetenzstufen:

Stufe I: Kinder und Jugendliche ...

- eignen sich relevantes Wissen an und kennen die Bedeutung von gesundheitlichen Wirkungen und Gesundheitsgefahren bzw. Risiken.
- erfahren und verstehen die Bedeutung grundlegender Regeln und Normen der jeweiligen Themenfelder.
- kennen und erfahren die Bedeutung von Partizipation.
- erfahren Selbstwirksamkeit beim Problemlösen.
- setzen sich mit physischen, psychischen und sozialen Aspekten ihrer Selbst auseinander.
- erfahren und kennen Wohlbefinden allein und in der Gruppe.

Stufe II: Kinder und Jugendliche ...

- setzen ihr Handeln in Beziehung zu ihrer Gesundheit.
- erweitern die Kenntnisse zur Bedeutung von gesundheitlichen Wirkungen und Gesundheitsgefahren bzw. Risiken.
- entwickeln Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit.
- wenden einfache Handlungsmöglichkeiten an und kennen Unterstützungssysteme.
- sind sich der psychischen, physischen und sozialen Aspekte ihres Selbst bewusst.
- entwickeln sozial verantwortbares Verhalten.
- entwickeln eine angemessene Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl.
- haben allein und in der Gruppe Wohlbefinden.

Stufe III: Kinder und Jugendliche ...

- reflektieren ihr (Gesundheits)Verhalten auf der Grundlage von Wissen, Einstellungen und Motivationen.
- setzen Handlungspräferenzen und Entscheidungen mit ihrem Vorwissen und ihrer Vorerfahrung konstruktiv in Beziehung und begründen es kompetent.
- sind bereit, für das eigene Handeln Verantwortung zu übernehmen.
- haben Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit.
- haben sozial verantwortbares Verhalten verinnerlicht.
- verfügen über eine angemessene Selbstwahrnehmung und Selbstwertgefühl.
- verstehen und reflektieren sich als biopsychosoziale Einheit.
- haben allein und in der Gruppe Wohlbefinden.
- vermeiden Risikoverhalten.

Die Aufschlüsselung in Bildungsziele der Lebenskompetenz und die themenspezifische Differenzierung der Kompetenzen als Lernziele in den Kompetenzstufen I - III ermöglichen es, den komplexen Prozess für Lernende wie Pädagogen in überschaubare Einheiten zu gliedern und Ziele zu setzen, die möglicherweise in einem absehbaren Zeitraum erreicht werden können. Pädagogen erhalten ihrerseits durch die Unterteilung in Lernziele und Kompetenzstufen Kriterien, mit denen sie ihre Angebote und Themen gezielter planen und evaluieren können. Eine systematische Kompetenzförderung hat außerdem einen weiteren Vorteil: die höhere Transparenz der Ziele und Anforderungen.

Durch die Beschreibungen der in jeder Stufe angestrebten Kompetenzen gewinnen Pädagogen und Akteure Orientierung, welche Angebotsinhalte für ein bestimmtes Kind oder eine bestimmte Schülergruppe sinnvoll sind. Das Alter der Kinder und Jugendlichen spielt dabei eine untergeordnete

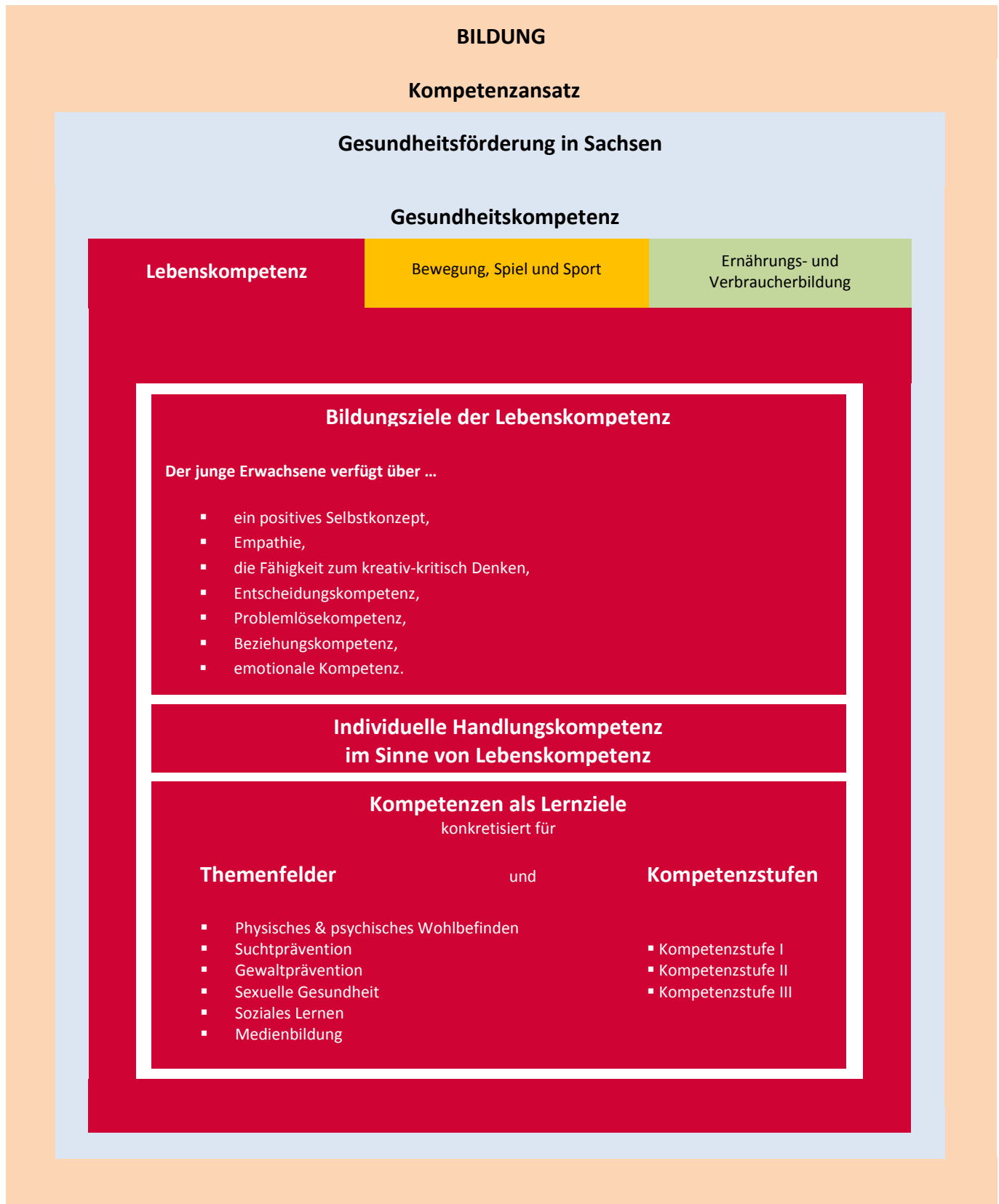
Rolle. Das Curriculum mit seinen Kompetenzstufen stellt kein individualdiagnostisches Instrumentarium dar und definiert nicht individuelle Förderbedarfe.

Das Curriculum kann eine umfängliche Orientierung für die Bandbreite und den Stand der Lebenskompetenzen eines Kindes oder Jugendlichen bis zum jungen Erwachsenen leisten. Es bildet die Basis um die Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen pass- und anschlussfähiger zu machen.

Mit dem Sächsischen Curriculum für Lebenskompetenz wurden erstmals Lebenskompetenzen in verschiedenen Themenfeldern in Kompetenzstufen gewichtet und konkretisiert, um sie als Bildungsziele für die pädagogische Praxis nutzbar zu machen. Es ist institutionenübergreifend und umfasst den Altersbereich von 3-18 Jahren, ein Novum in Deutschland.

Übersichtsgrafik Sächsisches Curriculum für Lebenskompetenz

S. Zubrägel, A. Schindhelm, C. Schuricht, A. Finke (2014)



BILDUNG

Kompetenzansatz

Gesundheitsförderung in Sachsen

Gesundheitskompetenz

Lebenskompetenz

Bewegung, Spiel und Sport

Ernährungs- und Verbraucherbildung

Bildungsziele der Lebenskompetenz

Der junge Erwachsene verfügt über ...

- ein positives Selbstkonzept,
- Empathie,
- die Fähigkeit zum kreativ-kritisch Denken,
- Entscheidungskompetenz,
- Problemlösekompetenz,
- Beziehungskompetenz,
- emotionale Kompetenz.

Individuelle Handlungskompetenz im Sinne von Lebenskompetenz

Kompetenzen als Lernziele konkretisiert für

Themenfelder

und

Kompetenzstufen

- Physisches & psychisches Wohlbefinden
- Suchtprävention
- Gewaltprävention
- Sexuelle Gesundheit
- Soziales Lernen
- Medienbildung
- Kompetenzstufe I
- Kompetenzstufe II
- Kompetenzstufe III

Quellenverzeichnis

- Abel, T., Sommerhalder, K. & Bruhin, E. (2011). Health Literacy/Gesundheitskompetenz. In BzGA (Hrsg.). *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention*. Neuausgabe. Köln.
- Becker, D., Oldenbürger, H.-A. & Piel, J. (1987). Motivation und Emotion. In G. Lüer (Hrsg.). *Allgemeine experimentelle Psychologie*. (S. 431-470) Göttingen: Hogrefe.
- Bielefelder Netzwerk für die sportpädagogische Praxis (2004). Schulsport NRW. Lernziele. Zugriff Januar 2011 www.uni-bielefeld.de/sportunterricht/referendare/lernziele.htm
- BMG Bundesministerium für Gesundheit (2010). Nationales Gesundheitsziel, Gesund aufwachsen: Lebenskompetenz, Bewegung und Ernährung. Berlin
- BMFSFJ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). (2005) Zwölfter Kinder- und Jugendbericht. Bildung, Betreuung, und Erziehung vor und neben der Schule. Zugriff am 14.12.2009/15.04.2013 www.bmfsfj.de/doku/kjb/data/download/kjb_060228-ak3.pdf
- BzGA (2009). *Suchtprävention in der Grundschule. Materialien für 1. bis 4. Klassen. Fernsehen*. 2. überarbeitete Auflage. Köln.
- Dreher, E. & Dreher, M. (1985). Entwicklungsaufgaben im Jugendalter: Bedeutsamkeit zbd Bewältigungskonzepte. In: D. Liepmann & A. Stiksud (Hrsg.). *Entwicklungsaufgaben und Bewältigungsprobleme in der Adoleszenz*. Göttingen: Hogrefe.
- Finke, A. & Zubrägel, S. (2012). *Individuelle Handlungskompetenz in und durch Bewegung, Spiel und Sport*. Dresden: LSJ Sachsen. [Elektronische Version] Zugriff am 12.06.2012 www.sasi.de/bewegungsportal/downloads/Handlungskompetenz_in_und_durch_BSS_LSJ2012.pdf
- Fuchs, M. (2006). *Bildung als Lebenskompetenz*. In Kongressdokumentation „... leidenschaftlich neugierig.“ Die Welt erforschen mit Kunst und Kultur. Bundesvereinigung Kulturelle Jugendbildung e.V.. [Elektronische Version]. Zugriff am 11.11.2011 http://data.bkj-remscheid.de/fileadmin/einsteinjahr/onlinedoku_einstein.pdf
- Gesellschaft für Versicherungswissenschaft und -gestaltung e.V. (GVG) (Hrsg.). (2007). *Gesundheitsziele im Föderalismus – Programme der Länder und des Bundes*. Bonn: nanos Verlag.
- Grunert, C. (2005). Kompetenzerwerb von Kindern und Jugendlichen in außerunterrichtlichen Sozialisationsfeldern. In Sachverständigenkommission 12. Kinder- und Jugendbericht. *Kompetenzerwerb von Kindern und Jugendlichen im Schulalter* (S. 9-94). München: DJI-Verlag.
- Havighurst, R. (1982). *Development tasks and education* (1. Auflage 1948). New York: Longmans, Green.
- Krapp, A. (2005). Das Konzept der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse. Ein Erklärungsansatz für die positiven Effekte von Wohlbefinden und intrinsischer Motivation im Lehr-Lerngeschehen. *Zeitschrift für Pädagogik* 51 (5), 626-641.
- Krappmann, L. (2002). Bildung als Ressource der Lebensbewältigung. In R. Münchmeier, H.U. Otto, U. Rabe-Kleberg (Hrsg.). *Bildung und Lebenskompetenz*. Opladen, S. 33-47.
- Landesinstitut für Erziehung und Unterricht (2004). *Lifeskills-Modelle. Suchtvorbeugung, Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen*. Stuttgart.
- Meyer, H. (2007). *Einführung in die Arbeit mit unterrichtsmethodischen Kompetenzstufenmodellen*. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg.

- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (2012). *Lernstand 8: Ziele der Lernstandserhebungen*. [Elektronische Version]. Zugriff am 09.01.2013 www.standardsicherung.schulministerium.nrw.de/lernstand8/ziele-der-lernstandserhebungen/
- Nutbeam D. (2000). Health literacy as a public health goal. In *Health Promotion International*, 15(3), 259-267.
- Organisation für Wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD). *Definition und Auswahl von Schlüsselkompetenzen, Zusammenfassung* [Elektronische Version]. Zugriff am 10.11.2011 <http://www.oecd.org/dataoecd/36/56/35693281.pdf>
- Paulus, P. & Dadaczynski K. (2010). *Psychische Gesundheit in der Ganztagschule*. Expertise erarbeitet im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Kapitel 1502, Titel 686 07. [Elektronische Version]. Zugriff am 04.01.2012 www.bug-nrw.de/cms/upload/pdf/lehrergesundheit/Ganztag.pdf
- Roth, H. (1971). *Pädagogische Anthropologie*. Band 2. Hannover.
- Sachverständigenkommission 12. Kinder- und Jugendbericht (2005). In Sachverständigenkommission Zwölfter Kinder- und Jugendbericht (Hrsg.). *Bildungsprozesse im Kinder- und Jugendalter*. Teil B: 3. Die ersten Jahre – Bildung vor der Schule. München: DJI-Verlag.
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus (Hrsg.). (2009). *Lehrplan Grundschule*. [Elektronische Version]. Zugriff am 11.11.2011 www.sachsen-macht-schule.de/apps/lehrplandb/downloads/lehrplaene/lp_gs_sport_2009.pdf
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus (Hrsg.). (2009). *Lehrplan Gymnasium* [Elektronische Version]. Zugriff am 11.11.2011 www.sachsen-macht-schule.de/apps/lehrplandb/downloads/lehrplaene/lp_gy_sport_2009.pdf
- Sächsisches Staatsministerium für Kultus (Hrsg.). (2009). *Lehrplan Mittelschule* [Elektronische Version]. Zugriff am 11.11.2011 www.sachsen-macht-schule.de/apps/lehrplandb/downloads/lehrplaene/lp_ms_sport_2009.pdf
- Sächsisches Staatsministerium für Soziales (Hrsg.). (2007). *Sächsischer Bildungsplan*. Weimar, Berlin: Verlag das Netz.
- Schott, H. (2011). Das Phänomen Abhängigkeit im Kontext des Jugendalters. In Förderung bei *Sucht und Abhängigkeiten*. Verlag W. Kohlhammer. [Elektronische Version]. Zugriff am 20.06.2012 http://shop2.kohlhammer.de/shopX/shops/kohlhammer/data/pdf/978-3-17-021558-0_L.pdf
- Schuricht, C. & Zubrägel, S. (2011). Warum Qualitätskriterien für Angebote der Schulischen Gesundheitsförderung? Dresden. LSJ Sachsen. [Elektronische Version] Zugriff am 23.07.2013 www.bildung.sachsen.de/download/download_smk/gf_qualikriterien_kurz_2013.pdf
- Sørensen, K., Van den Brouke S., Brand, H. et al. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. In: *BMC Public Health* 12:80. [Elektronische Version]. Zugriff am 10.03.2011 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3292515/>
- Universität Bielefeld, Schulsport NRW (2005), Hilfen zur Formulierung von Lernzielen. [Elektronische Version]. Zugriff am 15.05.2012 www.unibielefeld.de/sportunterricht/referendare/hilfen_lernziel.htm
- Weinert, F. E. (Hrsg.). (2001). *Leistungsmessung in Schulen*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Wessel, K. (1988). Forschungsprojekt „Der Mensch als biopsychosoziale Einheit“. *Deutsche Zeitschrift für Philosophie* 36 (2), 97-106.
- Wikipedia. *Definition Soziales Lernen*. [Elektronische Version]. Zugriff am 18.08.2011 http://de.wikipedia.org/wiki/Soziales_Lernen

- World Health Organization (WHO) (1994). *Life skills education in schools*. Genf: WHO.
- World Health Organization (WHO) (1998). *Health promotion Glossary*. WHO. Genf [Elektronische Version]. Zugriff am 7.11.2011 www.who.int/healthpromotion/about/HPR%20Glossary%201998.pdf
- World Health Organization (WHO) (2007). *Psychische Gesundheit*. [Elektronische Version]. Zugriff am 18.08.2011 https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/gesundleben-psyche-basisinfo-psychische-gesundheit_HK.html und www.who.int/features/qa/62/en/index.html
- World Health Organization (WHO) (2007). *Mental health: strengthening mental health promotion*. Fact sheet N° 220. [Elektronische Version]. Zugriff am 17.10.2011 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/index.html>
- World Health Organization (WHO) (2011). *Classification and terminology Substance Abuse*. [Elektronische Version]. Zugriff am 21.10.2011 http://www.who.int/substance_abuse/terminology/en/
- World Health Organization (WHO) (1996). *WHO Global Consultation on Violence and Health. Violence: a public health priority*. (Document WHO/EHA/SPI.POA.2). Geneva: WHO. <http://de.wikipedia.org/wiki/Probleml%C3%B6sen> u. www.mpib-berlin.mpg.de/Pisa/Problemloesen.pdf
- Zentrum für Kinder- und Jugendforschung. *Risiko-Schutzfaktoren-Konzept*. Zugriff am 30.07.2013 <http://resilienz-freiburg.de/de/resilienz/risiko-und-schutzfaktorenkonzept.html>



Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und/oder Jugendliche ...

Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> erfahren eine positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen die positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit an und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
	<ul style="list-style-type: none"> machen positive Erfahrungen beim Ausprobieren neuer Aufgaben/Situationen (in gewaltfreien Kontexten) 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und trainieren Selbstvertrauen im (gewaltfreien) Umgang mit (neuen) Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv (ohne Einfluss jeglicher Gewalt) mit Widerständen und Herausforderungen um und sind in verschiedenen Kontexten selbstwirksam
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Partizipation in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> partizipieren in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> gestalten ihre Settings eigenverantwortlich mit
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit den eigenen Stärken und Schwächen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Stärken und Schwächen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen friedliches/gewaltfreies Miteinander wahr nehmen Auslöser für (eigenes) aggressives/gewalttätiges Verhalten wahr 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich (der Vorteile) friedlichen/gewaltfreien Verhaltens bewusst kennen Auslöser für eigenes aggressives/gewalttätiges Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> wertschätzen (eigenes) friedliches/gewaltfreies Verhalten reflektieren eigenes aggressives Verhalten und entwickeln eine konstruktive Einstellung zu Auslösern von potentiell aggressiven/gewalttätigen Verhalten
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen riskante Situationen/riskantes Verhalten bezogen auf verschiedene Formen der Gewalt wahr 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen riskante Situationen und können riskantes Verhalten bezogen auf verschiedene Formen der Gewalt abschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren eigene riskante Situationen/riskantes Verhalten bezogen auf verschiedene Formen der Gewalt und sind sich der Folgen bewusst
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren gewaltfreie Kommunikation (in verschiedenen Settings) 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit dem eigenen Kommunikationsverhalten (in verschiedenen Settings) auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> begreifen gewaltfreie Kommunikation als positiv für ihr Leben (in verschiedenen Settings) wenden gewaltfreie Kommunikation an



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Gefühle und Verhalten Anderer wahr 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verhalten Anderer und entwickeln angemessene Reaktionen nehmen wahr, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren die Gefühle und das Verhalten Anderer und reagieren angemessen darauf akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Opfer- und Täterrollen (in fiktiven Situationen) 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Opfer- und Täterrollen (in fiktiven Situationen) auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> schätzen Opfer- und Täterrollen richtig ein
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und kennen (zivil)couragiertes Verhalten (in fiktiven Situationen) 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren (zivil)couragiertes Verhalten (in fiktiven Situationen) 	<ul style="list-style-type: none"> festigen (und verinnerlichen) (zivil)couragiertes Verhalten
	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen Situationen, aus denen Gewalt und Gefahr für andere entstehen kann 	<ul style="list-style-type: none"> schätzen Situationen ein, aus denen Gewalt und Gefahr für andere entstehen kann 	<ul style="list-style-type: none"> wirken deeskalierend und unterstützend in Situationen, aus denen Gewalt und Gefahr für andere entstehen kann
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> verhalten sich personen- und situationsangepasst verantwortungsvoll zu anderen Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und nehmen Formen von gewalttätigem Verhalten (in Rollenspielen) wahr sind sensibel für die Unterschiede von psychischer, physischer und struktureller Gewalt 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine gute Wahrnehmung der unterschiedlichen Formen von Gewalt/gewalttätigem Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über eine gute Wahrnehmung von unterschiedlichen Formen von gewalttätigem Verhalten



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Kreativ-kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein altersspezifisches Begriffsverständnis von Gewalt und Gewaltfreiheit 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern ihr Begriffsverständnis von Gewalt und Gewaltfreiheit sind in der Lage, Quellen und Informationen zu filtern 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Begriffsverständnis von Gewalt und Gewaltfreiheit sind in der Lage, Quellen und Informationen zu reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit der eigenen Lebenssituation bezüglich Gewaltbereitschaft und Gewalt auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den eigenen Lebensstil bezüglich Gewaltbereitschaft und Gewalt 	<ul style="list-style-type: none"> überdenken kritisch den eigenen Lebensstil, insbesondere im Hinblick auf Auslöser und Formen der Gewalt.
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Gewaltdarstellungen und gewaltverherrlichende Inhalte in Medien zu erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> vergleichen Gewaltdarstellung in altersgemäßen fiktionalen und nicht fiktionalen Medien und diskutieren ihre Wirkung setzen sich mit gewaltverherrlichenden Inhalten und Konsumangeboten kritisch auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Gewaltdarstellungen in altersgemäßen fiktionalen und nicht fiktionalen Medien kreativ-kritisch auseinander sind in der Lage, gewaltverherrlichende Inhalte und Konsumangebote kritisch zu reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Wertvorstellungen und Lebensentwürfe
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Argumentationsstrategien gewaltbereiter Gruppen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Argumentationsstrategien gewaltbereiter Gruppen konstruktiv auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Argumentationsstrategien gewaltbereiter Gruppen zu entkräften
	<ul style="list-style-type: none"> sind sich der Natur eines Konfliktes bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Konflikte sachlich zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Konflikten kreativ-kritisch auseinander
	<ul style="list-style-type: none"> kennen (strafrechtliche) Folgen und Konsequenzen von Risikoverhalten/Gewalt 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit (strafrechtlichen) Folgen und Konsequenzen von Risikoverhalten/ Gewalt auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, strafrechtliche Folgen und Konsequenzen ihres Verhaltens einzuschätzen und ggf. Verantwortung zu übernehmen



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> werden sich (positiven/negativen) Gruppendruck bewusst und erproben erste Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und festigen Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, (negativen) Gruppendruck standzuhalten
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Handlungsmöglichkeiten für die Vermeidung von Gewalt in Konflikten zu benennen 	<ul style="list-style-type: none"> üben, verschiedene Formen der Gewalt in Konflikten einzuschätzen (und die Vor- und Nachteile abzuwägen) 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, (ihr) Konfliktverhalten auf Gewaltpotential (für sich) einzuschätzen entscheiden sich für eine konstruktive/gewaltfreie Handlungsmöglichkeit entsprechend der Konflikt(situation)
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein (individuelles) Problembewusstsein sind in der Lage, Probleme zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, sich dazu mitzuteilen 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und begreifen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Handlungsmöglichkeiten für die Vermeidung von Gewalt in Konflikten zu benennen 	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erproben gewaltfreie Handlungsmöglichkeiten in fiktiven (Konflikt)situationen 	<ul style="list-style-type: none"> festigen und wenden gewaltfreie Lösungs-/Handlungsmöglichkeiten situationsangepasst sicher an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Unterstützungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer Unterstützungssysteme bewusst und suchen sich Hilfe und nehmen diese an 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre Unterstützungssysteme und suchen sich Hilfe und nehmen diese an
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Motive/Motivation, sich mit Problemen/problematischen Situationen gewaltfrei auseinanderzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> werden sich eigener Motive/Motivation für die gewaltfreie Auseinandersetzung mit Problemen/problematischen Situationen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> sind motiviert sich mit Problemen/problematischen Situationen gewaltfrei auseinanderzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Veränderungen im Leben wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Veränderungen im Leben auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> gehen mit Veränderungen im Leben konstruktiv um und akzeptieren diese
	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von einfachen Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von komplexeren Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren gewaltfreie Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und trainieren gewaltfreie Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> wenden gewaltfreie Kommunikation sicher an
	<ul style="list-style-type: none"> werden sich ihrer Beziehungen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Beziehungen 	<ul style="list-style-type: none"> unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen
	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen die der Anderen wahr 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen Rücksicht auf Andere
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Rücksichtnahme 	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und festigen Rücksichtnahme 	
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren die Bedeutung und Kriterien von Freundschaft, Familie (und Partnerschaft) 	<ul style="list-style-type: none"> bauen Freundschaften/Partnerschaften auf gegenseitigem Vertrauen auf 	<ul style="list-style-type: none"> pflügen und vertiefen ihre Freundschaften/Partnerschaften
	<ul style="list-style-type: none"> bilden (erste) Freundschaften 	<ul style="list-style-type: none"> können sich mit gewalttätigem Verhalten in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> können deeskalierend bei gewalttätigem Verhalten in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis wirken
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und machen erste Erfahrungen im Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Anderer 	<ul style="list-style-type: none"> übern/trainieren den verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Emotionale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • die eigenen Emotionen wahrnehmen können • kennen und äußern Gefühle und Bedürfnisse (durch „ICH“-Botschaften) 	<ul style="list-style-type: none"> • die eigenen Emotionen wahrnehmen und reflektieren können • trainieren eigene Gefühle und Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> • die eigenen Emotionen berücksichtigen können • drücken eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen aus
	<ul style="list-style-type: none"> • machen sich bewusst, dass Andere auch verschiedene Gefühle und Bedürfnisse haben 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen und nehmen Gefühle und Bedürfnisse Anderer (u.a. durch aktives Zuhören) wahr 	<ul style="list-style-type: none"> • respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer und angemessen darauf
	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> • trainieren Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> • gehen konstruktiv mit unangenehmen Gefühlen um
	<ul style="list-style-type: none"> • kennen und trainieren Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> • vertiefen geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung und wenden diese an 	<ul style="list-style-type: none"> • verinnerlichen/wenden geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung an



Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und /oder Jugendliche ...

Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> erfahren eine positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen die positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit an und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
	<ul style="list-style-type: none"> haben Freude im Ausprobieren neuer Aufgaben/Situationen (ohne Einfluss von Suchtmitteln) 	<ul style="list-style-type: none"> haben Selbstvertrauen im Umgang mit (neuen) Aufgaben/Situationen (ohne Einfluss von Suchtmitteln) 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv (ohne Einfluss von Suchtmitteln) mit Widerständen und Herausforderungen um und sind in verschiedenen Kontexten selbstwirksam
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Stärken und Schwächen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen den eigenen Körper sowie entwicklungsbedingte körperliche Veränderungen wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit dem eigenen Körper sowie entwicklungsbedingten körperlichen Veränderungen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren und akzeptieren den eigenen Körper sowie entwicklungsbedingte körperliche Veränderungen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen (eigenes) Konsumverhalten wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich konstruktiv mit (eigenem) Konsumverhalten und Formen von riskantem Verhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten auf Formen von riskantem Verhalten oder Sucht
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Partizipation in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> partizipieren in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> gestalten ihre Settings eigenverantwortlich mit
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen riskante Situationen/riskantes Verhalten bezogen auf Suchtmittel wahr 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen eigene riskante Situationen und können riskantes Verhalten bezogen auf Suchtmittel abschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren eigene riskante Situationen/ riskantes Verhalten bezogen auf Suchtmittel und sind sich der Folgen bewusst
	<ul style="list-style-type: none"> lernen bewusst zu genießen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit dem eigenen Genussverhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> können bewusst genießen



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Gefühle und Verhalten Anderer wahr 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verhalten Anderer und entwickeln angemessene Reaktionen nehmen wahr, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren die Gefühle und das Verhalten Anderer und reagieren angemessen darauf akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> verhalten sich personen- und situationsangepasst verantwortungsvoll zu anderen Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Formen von Konsummissbrauch und riskantem Verhalten bei Anderen wahr 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine gute Wahrnehmung von unterschiedlichen Formen von Konsummissbrauch und riskantem Verhalten bei Anderen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über eine gute Wahrnehmung von unterschiedlichen Formen von Konsummissbrauch und riskantem Verhalten bei Anderen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten der Unterstützung bei Risiko-/Abhängigkeitsverhalten Anderer 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren Möglichkeiten und erkennen (eigene) Grenzen der Unterstützung bei Risiko-/Abhängigkeitsverhalten Anderer 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren (eigene) Grenzen der Unterstützung bei Risikoverhalten/Abhängigkeitsverhalten Anderer und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu sind in der Lage, Hilfe für und Abgrenzung von Menschen mit Risiko-/Abhängigkeitsverhalten angemessen zu dosieren (Co-Abhängigkeit)



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Kreativ-kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein altersspezifisches Begriffsverständnis von Risiko-/ Abhängigkeitsverhalten (in der Gesellschaft) und Konsum 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern ihr Begriffsverständnis von Risiko-/Abhängigkeitsverhalten und Konsum sind in der Lage, Quellen und Informationen zu filtern 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Begriffsverständnis von Risiko-/Abhängigkeitsverhalten und Konsum sind in der Lage, Quellen und Informationen zu reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Formen und Facetten von Risiko-/Konsumverhalten sowie Abhängigkeitserkrankungen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kritisch mit Formen und Facetten von Risiko-/Konsumverhalten und Abhängigkeitserkrankungen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, kompetent über Risiko-/Konsumverhalten (in der Gesellschaft) und Abhängigkeitserkrankungen zu diskutieren
	<ul style="list-style-type: none"> haben das Wissen über Suchtmittel und kennen die Unterschiede zwischen legalen und illegalen Drogen 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern das Wissen über Suchtmittel und legalen/illegalen Drogen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit Suchtmittel und legalen/illegalen Drogen auseinander
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit der eigenen Lebenssituation bezüglich Risikoverhalten und Konsum auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den eigenen Lebensstil bezüglich Risikoverhalten und Konsum sind in der Lage, Situationen, die riskantes Verhalten verherrlichen, einzuschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> überdenken kritisch den eigenen Lebensstil, insbesondere im Hinblick auf Risikoverhalten und Konsum
	<ul style="list-style-type: none"> sind sensibel für die Hintergründe/Absichten von Werbung (für legale Suchtmittel) 	<ul style="list-style-type: none"> verstehen die Hintergründe/Absichten von Werbung und sind sich des Einflusses von Werbung (bei legale Drogen) bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang von Werbung und Konsumverhalten sind in der Lage, kompetent darüber zu diskutieren
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Argumentationsstrategien von (Peer)Gruppen mit Risikoverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Argumentationsstrategien von (Peer)Gruppen mit Risikoverhalten konstruktiv auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Argumentationsstrategien von (Peer)Gruppen mit Risikoverhalten zu entkräften
	<ul style="list-style-type: none"> kennen (strafrechtliche) Folgen und Konsequenzen von Risiko-/Konsumverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit (strafrechtlichen) Folgen und Konsequenzen von Risiko-/Konsumverhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage strafrechtliche Folgen und Konsequenzen ihres Verhaltens einzuschätzen und ggf. Verantwortung zu übernehmen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Wertvorstellungen und Lebensentwürfe



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen Gesundheitsrisiken und gesundheitliche Folgen von stoff- und nicht stoffgebundenen Süchten 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Gesundheitsrisiken und gesundheitlichen Folgen von stoff- und nicht stoffgebundenen Süchten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Verhalten in Bezug auf Gesundheitsrisiken und gesundheitliche Folgen von stoff- und nicht stoffgebundenen Süchten
	<ul style="list-style-type: none"> werden sich (positiven/negativen) Gruppendruck bewusst und erproben erste Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und festigen Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, (negativen) Gruppendruck standzuhalten
	<ul style="list-style-type: none"> lernen und erproben das „Nein-sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen das „Nein-sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, „Nein“ zuzusagen
	<ul style="list-style-type: none"> bestimmen für sich Ziele 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Ziele zu verfolgen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Ziele zu erreichen und ggf. neu zu definieren
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Risikoverhalten sowie die Vor- und Nachteile zu benennen sind in der Lage, Handlungsmöglichkeiten für die Vermeidung von Risikoverhalten und den Ausstieg bei Suchtverhalten zu benennen 	<ul style="list-style-type: none"> üben Risikoverhalten einzuschätzen und die Vor- und Nachteile abzuwägen erproben Handlungsmöglichkeiten in fiktiven (Konflikt)situationen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Risikoverhalten durch Vor- und Nachteile für sich einzuschätzen entscheiden sich für eine konstruktive Handlungsmöglichkeit entsprechend der Konflikt(situation)
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein individuelles Problembewusstsein sind in der Lage, Probleme zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, sich dazu mitzuteilen 	<ul style="list-style-type: none"> erfassen/begreifen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Unterstützungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer Unterstützungssysteme bewusst und suchen sich Hilfe und nehmen diese an 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre Unterstützungssysteme und suchen sich Hilfe und nehmen diese an
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Veränderungen im Leben wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Veränderungen im Leben auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> gehen mit Veränderungen im Leben konstruktiv um
	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von einfachen Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von komplexeren Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen Motive/Motivation, sich mit Problemen/problematischen Situationen ohne Suchtmittel auseinanderzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> werden sich eigener Motive/Motivation für die Auseinandersetzung mit Problemen/problematischen Situationen ohne Suchtmittel bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> sind motiviert sich mit Problemen/problematischen Situationen ohne Suchtmittel konstruktiv auseinanderzusetzen
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Kommunikationsmöglichkeiten und knüpfen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern und trainieren ihre Kommunikationsmöglichkeiten und knüpfen und festigen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> kennen, entwickeln und wenden Kommunikationsmöglichkeiten an, um soziale Kontakte zu knüpfen, zu festigen und aufrechtzuerhalten
	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften kennen und erfahren Rücksichtnahme 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen die der Anderen wahr erfahren und festigen Rücksichtnahme 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen Rücksicht auf Andere
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren die Bedeutung und Kriterien von Freundschaft, Familie (und Partnerschaft) bilden (erste) Freundschaften 	<ul style="list-style-type: none"> bauen Freundschaften/Partnerschaften auf gegenseitigem Vertrauen auf 	<ul style="list-style-type: none"> pflegen und vertiefen ihre Freundschaften/Partnerschaften
	<ul style="list-style-type: none"> werden sich ihrer Beziehungen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Beziehungen 	<ul style="list-style-type: none"> unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen gehen verantwortlich mit Beziehungen in Bezug auf sich selbst und Andere um
	<ul style="list-style-type: none"> können Formen von riskantem Verhalten in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> können sich mit Risikoverhalten und Abhängigkeit in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis (konstruktiv) auseinandersetzen 	<ul style="list-style-type: none"> können deeskalierend/helfend bei Risikoverhalten und Abhängigkeit in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis wirken
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und machen erste Erfahrungen im Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> üben/trainieren den verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Emotionale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und äußern Gefühle und Bedürfnisse (durch „ICH“-Botschaften) 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren eigene Gefühle und Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> drücken eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen aus
	<ul style="list-style-type: none"> machen sich bewusst, dass Andere auch verschiedene Gefühle und Bedürfnisse haben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und nehmen Gefühle und Bedürfnisse Anderer (u.a. durch aktives Zuhören) wahr 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer und reagieren angemessen darauf
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen konstruktiv umzugehen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und trainieren Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> vertiefen geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung und wenden diese an 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen/wenden geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung an
	<ul style="list-style-type: none"> entdecken den Zusammenhang zwischen angenehmen Gefühlen und suchtmittelfreiem Wohlbefinden lernen ohne Suchtmittel zu erleben und zu genießen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, bewusst ohne Suchtmittel zu erleben und zu genießen 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen, auch ohne Suchtmittel zu erleben und zu genießen



Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und/oder Jugendliche ...

Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> erfahren eine positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen die positiven Resonanz auf die eigene Persönlichkeit an und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Stärken und Schwächen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen eigene Gefühle und das eigene Verhalten wahr 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen den Zusammenhang zwischen eigenen Gefühlen und eigenem Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen eigenen Gefühlen und Verhalten und entwickeln daraus eine gute Selbstwahrnehmung
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen den eigenen Körper sowie entwicklungsbedingte körperliche Veränderungen wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit dem eigenen Körper sowie entwicklungsbedingten körperlichen Veränderungen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren und akzeptieren den eigenen Körper sowie entwicklungsbedingte körperliche Veränderungen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen körperliches Wohlbefinden und Unwohlsein wahr 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen körperlichen Wohlbefinden/Unwohlsein und eigenem Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv mit körperlichen Wohlbefinden/Unwohlsein um
	<ul style="list-style-type: none"> haben Freude im Ausprobieren neuer Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> haben Selbstvertrauen im Umgang mit (neuen) Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv mit Widerständen und Herausforderungen um und sind in verschiedenen Kontexten selbstwirksam
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Partizipation in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> partizipieren in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> gestalten ihre Settings eigenverantwortlich mit



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> haben das Wissen über/oder kennen psychische und physische Probleme/Beeinträchtigungen und deren Auswirkungen (im Alltag) 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit den alltäglichen Auswirkungen von psychischen und physischen Problemen/Beeinträchtigungen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> haben Verständnis für die Situation von Menschen mit psychischen und/oder physischen Problemen/Beeinträchtigungen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Gefühle und Verhalten Anderer wahr 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verhalten Anderer und entwickeln angemessene Reaktionen nehmen wahr, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren die Gefühle und das Verhalten Anderer und reagieren angemessen darauf akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> verhalten sich personen- und situationsangepasst verantwortungsvoll zu anderen Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten anderen Menschen bei psychischen Belastungen/Krisen zu unterstützen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren Möglichkeiten anderen Menschen bei psychischen Krisen zu unterstützen und erkennen (eigene) Grenzen der Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren (eigene) Grenzen der Unterstützung bei psychischen Belastungen Anderer und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu sind in der Lage, Hilfe für und Abgrenzung von Menschen mit psychischen Problemen angemessen zu dosieren
	<ul style="list-style-type: none"> kennen (und erfahren) Möglichkeiten anderen Menschen bei körperlichen Beeinträchtigungen/ Verletzungen zu unterstützen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren Möglichkeiten anderen Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen/ Verletzungen zu unterstützen und erkennen (eigene) Grenzen der Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen angemessen zu unterstützen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu sind in der Lage, Hilfe für und Abgrenzung von Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen/ Verletzungen angemessen zu dosieren



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Kreativ-kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein altersspezifisches Begriffsverständnis von Wohlbefinden und Belastung/Krisen 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern ihr Begriffsverständnis von Wohlbefinden und Belastung/Krisen sind in der Lage, Quellen und Informationen zu filtern 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Begriffsverständnis von Wohlbefinden und Belastung/Krisen sind in der Lage, Quellen und Informationen zu reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit der eigenen Lebenssituation bezüglich Gesundheit auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den eigenen Lebensstil bezüglich Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> überdenken kritisch den eigenen Lebensstil im Hinblick auf Gesundheit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen gesundheitliche Schutz- und Risikofaktoren 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen gesundheitliche Schutz- und Risikofaktoren für sich und schätzen sie ein 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die Zusammenhänge von Schutz-/Risikofaktoren und eigener Gesundheit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Wertvorstellungen und Lebensentwürfe
	<ul style="list-style-type: none"> kennen psychische Belastungen, Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, über psychische Belastungen, Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen zu diskutieren 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit psychischen Belastungen, Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Störungen auseinander
	<ul style="list-style-type: none"> kennen verschiedene körperliche Belastungen, Beeinträchtigungen und Krankheiten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, über körperliche Belastungen, Beeinträchtigungen und Krankheiten zu diskutieren 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit verschiedenen körperlichen Belastungen, Beeinträchtigungen und Krankheiten auseinander
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten ihre physische und psychische Gesundheit zu stärken (seelische Fitness) 	<ul style="list-style-type: none"> erproben Möglichkeiten zur Stärkung ihrer physischen und psychischen Gesundheit 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen was ihnen gut tut und wenden diese Möglichkeiten sicher an



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen altersspezifische Gesundheitsrisiken und ihre (gesundheitlichen) Folgen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit altersspezifischen Gesundheitsrisiken und ihren (gesundheitlichen) Folgen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Verhalten in Bezug auf altersspezifische Gesundheitsrisiken und ihren (gesundheitlichen) Folgen
	<ul style="list-style-type: none"> werden sich Gruppendruck bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> erproben Möglichkeiten Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen Möglichkeiten Gruppendruck standzuhalten
	<ul style="list-style-type: none"> lernen und erproben das „Nein-sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen das „Nein-sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> können „Nein-sagen“
	<ul style="list-style-type: none"> lernen Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit äußeren und inneren Konflikten kennen 	<ul style="list-style-type: none"> erproben Handlungsmöglichkeiten in fiktiven (Konflikt)situationen 	<ul style="list-style-type: none"> entscheiden sich für eine konstruktive Handlungsalternative entsprechend der (Konflikt)situation/Fragestellung
	<ul style="list-style-type: none"> bestimmen für sich Ziele 	<ul style="list-style-type: none"> können Ziele verfolgen 	<ul style="list-style-type: none"> können Ziele erreichen und ggf. neu definieren
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein individuelles Problembewusstsein sind in der Lage, Probleme zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Probleme/ problematische Situationen und sind in der Lage sich mitzuteilen 	<ul style="list-style-type: none"> erfassen/begreifen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Unterstützungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer Unterstützungssysteme bewusst und suchen sich Hilfe und nehmen diese an 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre Unterstützungssysteme und suchen sich Hilfe und nehmen diese an
	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von einfachen Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von komplexeren Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Motive/Motivation, sich mit Problemen/problematischen Situationen auseinanderzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> werden sich eigener Motive/Motivation für die konstruktive Auseinandersetzung mit Problemen/problematischen Situationen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> sind motiviert sich mit Problemen/problematischen Situationen konstruktiv auseinanderzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Veränderungen im Leben wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Veränderungen im Leben auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> gehen mit Veränderungen im Leben konstruktiv um



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Kommunikationsmöglichkeiten und knüpfen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern und trainieren Kommunikationsmöglichkeiten und knüpfen und festigen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> kennen, entwickeln und wenden Kommunikationsmöglichkeiten an, um soziale Kontakte zu knüpfen, zu festigen und aufrechtzuerhalten
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren gewaltfreie Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und trainieren gewaltfreie Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> wenden gewaltfreie Kommunikation sicher an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren die Bedeutung und Kriterien von Freundschaft, Familie (und Partnerschaft) bilden (erste) Freundschaften 	<ul style="list-style-type: none"> bauen Freundschaften/Partnerschaften auf gegenseitigem Vertrauen auf 	<ul style="list-style-type: none"> pflegen und vertiefen Freundschaften/Partnerschaften
	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften kennen und erfahren Rücksichtnahme 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen die der Anderen wahr erfahren und festigen Rücksichtnahme 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen Rücksicht auf Andere
	<ul style="list-style-type: none"> werden sich ihrer Beziehungen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Beziehungen 	<ul style="list-style-type: none"> unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und machen erste Erfahrungen im Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> üben /trainieren den verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Wohlbefinden in sozialen Kontakten 	<ul style="list-style-type: none"> können zum Wohlbefinden in sozialen Kontakten beitragen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Wohlbefinden in sozialen Kontakten



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Emotionale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und äußern eigene Gefühle und Bedürfnisse (durch „ICH“-Botschaften) 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren eigene Gefühle und Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> drücken eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen aus
	<ul style="list-style-type: none"> machen sich bewusst, dass Andere auch verschiedene Gefühle und Bedürfnisse haben und äußern 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und nehmen Gefühle und Bedürfnisse Anderer (u.a. durch aktives Zuhören) wahr 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer und reagieren angemessen darauf
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> können konstruktiv mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umgehen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und trainieren Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> vertiefen geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung und wenden diese an 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen/wenden geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung an



Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und/oder Jugendliche ...

Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über erstes Wissen/Grundlagen über Sexualität und Fortpflanzung 	<ul style="list-style-type: none"> • erweitern altersangemessenes Wissen über Sexualität und Fortpflanzung 	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über fundiertes Wissen über Sexualität und Fortpflanzung
	<ul style="list-style-type: none"> • erfahren eine positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • nehmen die positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit an und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> • verfügen über ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren die eigenen Stärken und Schwächen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> • nehmen eigene Gefühle und das eigene Verhalten wahr 	<ul style="list-style-type: none"> • erkennen den Zusammenhang zwischen eigenen Gefühlen und Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren den Zusammenhang zwischen eigenen Gefühlen und Verhalten und entwickeln daraus eine gute Selbstwahrnehmung
	<ul style="list-style-type: none"> • nehmen den eigenen Körper sowie entwicklungsbedingte körperliche Veränderungen wahr • entdecken den eigenen Körper und die eigenen Genitalien 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit dem eigenen Körper sowie entwicklungsbedingten körperlichen Veränderungen auseinander • machen sich die eigene Einstellung zum Körper bewusst und setzen sich damit konstruktiv auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren und akzeptieren den eigenen Körper sowie entwicklungsbedingte körperliche Veränderungen • entwickeln eine positive Einstellung zum Körper
	<ul style="list-style-type: none"> • werden sich ihres eigenen biologischen, sozialen und psychischen Geschlechts bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit ihrem biologischen und sozialen Geschlecht auseinander • werden sich ihrer sexuellen Orientierung bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren ihr sexuelle Identität (biologisches und soziales Geschlecht sowie ihre sexuelle Orientierung) und entwickeln eine positive Haltung dazu



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Zärtlichkeit und körperliche Nähe als Ausdruck von Liebe und Zuneigung erleben körperliche Nähe als lustvolle Erfahrung 	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen Zärtlichkeit und körperliche Nähe als Ausdruck von Liebe und Zuneigung kennen die Bedeutung von Sexualität und Liebe setzen sich damit auseinander entwickeln eine positive Haltung zu Sexualität und Lust 	<ul style="list-style-type: none"> haben eine positive Haltung zu Zärtlichkeit und körperliche Nähe als Ausdruck von Liebe und Zuneigung entwickeln eine eigene Einstellung zu Sexualität und Liebe haben eine positive Haltung zu Sexualität und Lust begreifen Sexualität und Liebe als zusammengehörige, aber auch als getrennt auftretende Phänomene
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung nehmen Gefühle und Verhalten Anderer wahr kennen und erfahren personen- und situationsangepasstes Verhalten kennen Möglichkeiten der Unterstützung bei belastenden Situationen Anderer 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Menschen und vielfältigen Lebensweisen gegenüber reflektieren den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verhalten Anderer und entwickeln angemessene Reaktionen nehmen wahr, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können entwickeln personen- und situationsangepasstes Verhalten reflektieren Möglichkeiten anderen Menschen bei belastenden Situationen zu unterstützen und erkennen (eigene) Grenzen der Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Menschen und vielfältige Lebensweisen akzeptieren die sexuelle Vielfalt erkennen gleiche Rechte und Normen für alle an respektieren Gefühle und das Verhalten Anderer und reagieren angemessen darauf akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können verhalten sich personen- und situationsangepasst verantwortungsvoll zu anderen Menschen akzeptieren (eigene) Grenzen der Unterstützung bei belastenden Situationen Anderer und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu sind in der Lage, Hilfe für und Abgrenzung von Menschen mit belastenden Situationen angemessen zu dosieren



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Kreativ-kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein altersspezifisches Begriffsverständnis von Sexualität und Fortpflanzung kennen Grundlagen der Entwicklung des biologischen Geschlechts entwickeln ein altersspezifisches Begriffsverständnis von Sexueller Vielfalt kennen mögliche Informationsquellen 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern ihr Begriffsverständnis von Sexualität und Fortpflanzung erweitern das Wissen über die Entwicklung des biologischen Geschlechts und setzen sich mit dem „kleinen Unterschied“ auseinander erweitern ihr Begriffsverständnis von Sexueller Vielfalt sind in der Lage, Quellen und Informationen zu filtern 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Begriffsverständnis von Sexualität und Fortpflanzung verfügen über fundiertes Wissen über die Entwicklung des biologischen Geschlechts und reflektieren auf dieser Grundlage die Unterschiede zwischen den Geschlechtern reflektieren ihr Begriffsverständnis von Sexueller Vielfalt sind in der Lage, Quellen und Informationen zu reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, sexualisierte Inhalte in Medien und Konsumangeboten zu erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit sexualisierten/sexuellen Inhalten in Medien und Konsumangeboten kreativ-kritisch auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Verhalten in Bezug auf Medien und Konsumangeboten mit sexualisierten/sexuellen Inhalten
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende (und wertschätzende) Haltung anderen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren (und wertschätzen) andere Wertvorstellungen und Lebensentwürfe
	<ul style="list-style-type: none"> kennen die gesellschaftliche Rollenvielfalt und Sexuelle Vielfalt mit ihren Möglichkeiten und Grenzen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit (Geschlechts)rollen und Rollenerwartungen (in der Gesellschaft) auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang von gesellschaftlichen Erwartungen und ihrer (Geschlechts)rolle reflektieren den Zusammenhang von gesellschaftlicher Norm und Sexueller Vielfalt
	<ul style="list-style-type: none"> kennen ihre sexuellen Rechte (Information, Aufklärung, körperliche Unversehrtheit) 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, über die Verletzung ihrer sexuellen Rechte (z.B. Kindesmissbrauch) zu diskutieren 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer sexuellen Rechte bewusst und fordern diese ein erkennen diese für andere an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen belastende Situationen (psychische, emotionale), die im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität auftreten können 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, über belastende Situationen (psychische, emotionale), die im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität stehen, zu diskutieren 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit belastenden Situationen, die im Zusammenhang mit Liebe und Sexualität stehen, auseinander



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> werden sich (positiven/negativen) Gruppendrucks bewusst und erproben erste Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und festigen Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, (negativen) Gruppendruck standzuhalten
	<ul style="list-style-type: none"> kennen altersspezifische Gesundheitsrisiken und ihre gesundheitlichen Folgen (im sexuellen Kontext) 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Gesundheitsrisiken und gesundheitlichen Folgen (im sexuellen Kontext) auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Verhalten in Bezug auf Gesundheitsrisiken/riskantes Verhalten (im sexuellen Kontext) und ihrer gesundheitliche Folgen
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Risikoverhalten sowie die Vor- und Nachteile zu benennen sind in der Lage, Handlungsmöglichkeiten für die Vermeidung von Gesundheitsrisiken/riskantem Verhalten zu benennen 	<ul style="list-style-type: none"> üben Risikoverhalten einzuschätzen und die Vor- und Nachteile abzuwägen setzen sich konstruktiv mit Handlungsmöglichkeiten für die Vermeidung von Gesundheitsrisiken/riskantem Verhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Risikoverhalten durch Vor- und Nachteile abzuwägen treffen verantwortungsvolle und informierte Entscheidungen zu ihrem Sexualverhalten
	<ul style="list-style-type: none"> lernen und erproben das „Nein-Sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen das „Nein-Sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, „Nein“ zu sagen
	<ul style="list-style-type: none"> lernen Grundlagen und Möglichkeiten der Familienplanung kennen 	<ul style="list-style-type: none"> kennen und reflektieren Möglichkeiten der Familienplanung 	<ul style="list-style-type: none"> treffen fundierte Entscheidungen und nutzen verantwortlich Möglichkeiten der Familienplanung
	<ul style="list-style-type: none"> lernen „Für und Wider“ hinsichtlich Handlungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen kennen 	<ul style="list-style-type: none"> erproben Handlungsmöglichkeiten in fiktiven Konfliktsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> entscheiden sich für konstruktive Handlungsmöglichkeiten entsprechend der Konfliktsituation
	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer eigenen sexuellen Bedürfnisse bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> beachten ihre eigenen sexuellen Bedürfnisse und können sie dem (potentiellen) Partner kommunizieren 	<ul style="list-style-type: none"> treffen sozialverantwortlich Entscheidungen, die ihren sexuellen Bedürfnissen entsprechen



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein individuelles Problembewusstsein sind in der Lage, Probleme zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, sich dazu mitzuteilen sind in der Lage sich Wissen über Probleme/problematische Situationen anzueignen 	<ul style="list-style-type: none"> erfassen/begreifen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Unterstützungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer Unterstützungssysteme bewusst und suchen sich Hilfe und nehmen diese an 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre Unterstützungssysteme und suchen sich Hilfe und nehmen diese an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Handlungsmöglichkeiten bei Konflikten und belastenden Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen Handlungsmöglichkeiten bei Konflikten und belastenden Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über situationsangepasste Handlungsmöglichkeiten bei Konflikten und belastenden Situationen
	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von einfachen Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von komplexen Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Motive/Motivation, sich mit Problemen/problematischen Situationen auseinanderzusetzen 	<ul style="list-style-type: none"> werden sich eigener Motive/Motivation für die Auseinandersetzung mit Problemen/problematischen Situationen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> sind motiviert sich mit Problemen/problematischen Situationen konstruktiv auseinanderzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Veränderungen im Leben wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Veränderungen im Leben auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> gehen mit Veränderungen im Leben konstruktiv um
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten sich gegen sexuelle Belästigung zu wehren und sich Hilfe zu suchen 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren sich gegen sexuelle Belästigung zu wehren, sich selbst zu verteidigen und sich Hilfe zu suchen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, sich gegen sexuelle Belästigung zu wehren und ggf. andere zu verteidigen



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren gleichberechtigte Kommunikation(smöglichkeiten) in Freundschaft, Familie und Partnerschaft 	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und trainieren gleichberechtigte Kommunikations(möglichkeiten) in Freundschaft, Familie und Partnerschaft und können schwierige Themen auf Augenhöhe kommunizieren 	<ul style="list-style-type: none"> kommunizieren gleichberechtigt und respektieren unterschiedliche Meinungen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren die Bedeutung von Freundschaft, Familie (und Partnerschaft) bilden (erste) Freundschaften 	<ul style="list-style-type: none"> bauen Freundschaften/Partnerschaften auf gegenseitigem Vertrauen auf 	<ul style="list-style-type: none"> pflügen und vertiefen ihre Freundschaften/Partnerschaften
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und machen erste Erfahrungen im Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> üben/trainieren den verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um
	<ul style="list-style-type: none"> haben Vorstellungen von partnerschaftlichen Beziehungen und können sich dazu mitteilen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, in (ihren) partnerschaftlichen Beziehungen über (ihre) Vorstellungen und Erwartungen zu diskutieren 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Beziehungen unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen eigene sexuelle Bedürfnisse kennen Rücksichtnahme 	<ul style="list-style-type: none"> erproben eigene sexuelle Bedürfnisse(durch „ICH“-Botschaften) zu äußern nehmen die sexuellen Bedürfnisse des Anderen wahr 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage eigene sexuelle Bedürfnisse(durch „ICH“-Botschaften) zu äußern respektieren die sexuellen Bedürfnisse des Anderen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Verhütungsmethoden und lernen wie man darüber spricht 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage sich dem Partner über Verhütung mitzuteilen entwickeln/haben ein Bewusstsein der gemeinsamen Verantwortung für die Verhütung 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Verantwortung für Verhütung zu übernehmen
	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen Sendung und Aussendung sexueller Signale 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Sendung und Aussendung sexueller Signale altersgemäß auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, verantwortlich mit Sendung und Aussendung sexueller Signalen umzugehen
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Wohlbefinden in sozialen Kontakten 	<ul style="list-style-type: none"> können zum Wohlbefinden in sozialen Kontakten beitragen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Wohlbefinden in sozialen Kontakten



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Emotionale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen ihre Gefühle und Bedürfnisse und benennen Wege diese auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren eigene Gefühle und Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> drücken eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen aus
	<ul style="list-style-type: none"> lernen und erproben (in fiktiven Situationen) mit Enttäuschungen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen (in fiktiven Situationen), wie man mit Enttäuschungen umgehen kann 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, angemessen mit Enttäuschungen umzugehen
	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen (eigene Bedürfnissen) nach Nähe und Sexualität 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit (eigenen) Bedürfnissen nach Nähe und Sexualität auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Bedürfnis nach Nähe und Sexualität und sind in der Lage (mit dem Partner) darüber zu reden
	<ul style="list-style-type: none"> machen sich bewusst, dass andere auch verschiedene Gefühle und Bedürfnisse haben und äußern 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und nehmen Gefühle und Bedürfnisse Anderer (u.a. durch aktives Zuhören) wahr 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer und reagieren angemessen darauf
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen konstruktiv umzugehen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und trainieren Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> vertiefen geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung und wenden diese an 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen/wenden geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung an



Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und/oder Jugendliche ...

Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> erfahren eine positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen die positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit an und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen unabhängig von Leistungen
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Stärken und Schwächen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen eigene Gefühle und das eigene Verhalten wahr 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen den Zusammenhang zwischen eigenen Gefühlen und eigenem Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen eigenen Gefühlen und Verhalten und entwickeln daraus eine gute Selbstwahrnehmung
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Formen von Sozialverhalten wahr kennen angemessenes Sozialverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> werden sich des eigenen Sozialverhaltens bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Sozialverhalten und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> haben Freude im Ausprobieren neuer Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> haben Selbstvertrauen im Umgang mit (neuen) Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv mit Widerständen und Herausforderungen um und sind in verschiedenen Kontexten selbstwirksam
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Partizipation in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> partizipieren in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> gestalten ihre Settings eigenverantwortlich mit



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen soziale Settings 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit sozialen Settings auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen soziale Settings differenzierter wahr und reflektieren diese
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Gefühle und Verhalten Anderer wahr 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den Zusammenhang zwischen Gefühlen und Verhalten Anderer und entwickeln angemessene Reaktionen nehmen wahr, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren die Gefühle und das Verhalten Anderer und reagieren angemessen darauf akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln personen- und situationsangepasstes Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> verhalten sich personen- und situationsangepasst verantwortungsvoll zu anderen Menschen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen (und erfahren) sozialverantwortliches Verhalten und bürgerschaftliches Engagement 	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und trainieren sozialverantwortliches Verhalten und bürgerschaftliches Engagement 	<ul style="list-style-type: none"> sind bereit sozialverantwortliches Verhalten und bürgerschaftliches Engagement zu übernehmen



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Kreativ-kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit der eigenen Lebenssituation bezüglich Sozialverhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • reflektieren den eigenen Lebensstil bezüglich Sozialverhalten sowie der eigenen Rolle/Rollenvorstellung 	<ul style="list-style-type: none"> • überdenken kritisch den eigenen Lebensstil, insbesondere im Hinblick auf Sozialverhalten sowie der eigenen Rollen • vergleichen ihre aktuellen Rollen mit ihren Rollenvorstellungen
	<ul style="list-style-type: none"> • erfahren und kennen Kritik und Selbstkritik 	<ul style="list-style-type: none"> • erfahren und kennen den konstruktiven Umgang mit Kritik und Selbstkritik 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich konstruktiv mit Kritik und Selbstkritik auseinander
	<ul style="list-style-type: none"> • lernen die Vielfalt von gesellschaftlichen Rollen mit ihren Möglichkeiten und Grenzen kennen 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich kreativ-kritisch mit verschiedenen Rollen in der Gesellschaft (Geschlechterrollen, soziale Ungleichheit/ Armut, Randgruppen) auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • sind in der Lage die verschiedenen Rollen in der Gesellschaft kritisch zu hinterfragen
	<ul style="list-style-type: none"> • kennen soziale Normen in unterschiedlichen Kontexten 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit sozialen Normen in unterschiedlichen Kontexten kritisch-konstruktiv auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • respektieren soziale Normen in unterschiedlichen Kontexten
	<ul style="list-style-type: none"> • kennen Regeln der Fairness (auch bei persönlichen Misserfolgen) 	<ul style="list-style-type: none"> • setzen sich mit Regeln der Fairness konstruktiv auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • beachten und wenden Regeln der Fairness sicher an (auch bei persönlichen Misserfolgen)
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> • lernen kennen, was sie für ihre soziales Wohlbefinden tun können 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben Möglichkeiten ihre soziales Wohlbefinden zu stärken 	<ul style="list-style-type: none"> • sind in der Lage, sind ihr soziales Wohlbefinden bewusst zu gestalten
	<ul style="list-style-type: none"> • werden sich Gruppendruck bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben Möglichkeiten Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben und festigen Möglichkeiten Gruppendruck standzuhalten
	<ul style="list-style-type: none"> • lernen und erproben das „Nein-sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben und festigen das „Nein-sagen“ 	<ul style="list-style-type: none"> • können „Nein-sagen“
	<ul style="list-style-type: none"> • lernen und erproben wie man überlegte und selbstbestimmte Entscheidungen trifft 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben und festigen wie man überlegte und selbstbestimmte Entscheidungen trifft • setzen sich mit mögliche Fehlentscheidungen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> • treffen überlegte und selbstbestimmte Entscheidungen • reflektieren mögliche Fehlentscheidungen
	<ul style="list-style-type: none"> • lernen (sozialverantwortliche) Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit (äußeren und inneren) Konflikten kennen 	<ul style="list-style-type: none"> • erproben (sozialverantwortliche) Handlungsmöglichkeiten in fiktiven (Konflikt)situationen 	<ul style="list-style-type: none"> • entscheiden sich für eine konstruktive Handlungsalternative entsprechend der (Konflikt)Situation/Fragestellung



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein individuelles Problembewusstsein sind in der Lage, Probleme zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Probleme/ problematische Situationen und sind in der Lage sich mitzuteilen 	<ul style="list-style-type: none"> erfassen/begreifen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren und lernen den konstruktiven Umgang mit Kritik und Selbstkritik kennen 	<ul style="list-style-type: none"> üben und festigen den konstruktiven Umgang mit Kritik und Selbstkritik 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv mit Kritik und Selbstkritik um
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Interessengegensätze und Beziehungskonflikte wahr 	<ul style="list-style-type: none"> erproben, sich mit Interessengegensätzen und Beziehungskonflikten konstruktiv auseinander zu setzen erproben und entwickeln Kompromissfähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, sich mit Interessengegensätzen und Beziehungskonflikten konstruktiv auseinander zu setzen sind kompromissfähig
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Unterstützungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer Unterstützungssysteme bewusst und suchen sich Hilfe und nehmen diese an 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre Unterstützungssysteme und suchen sich Hilfe und nehmen diese an
	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von einfachen Problemen/Aufgaben erfahren und erproben gemeinsam mit den Beteiligten die Entwicklung unterschiedlicher Lösungswege 	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von komplexeren Problemen/Aufgaben erproben und festigen gemeinsam mit den Beteiligten die Entwicklung unterschiedlicher Lösungswege 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit sind in der Lage, gemeinsam mit den Beteiligten unterschiedliche Lösungswege zu entwickeln
	<ul style="list-style-type: none"> erproben Streit ohne Gewalt beizulegen 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen Streit ohne Gewalt beizulegen 	<ul style="list-style-type: none"> legen Streit ohne Gewalt bei



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Kommunikationsmöglichkeiten und knüpfen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern und trainieren Kommunikationsmöglichkeiten und knüpfen und festigen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> kennen, entwickeln und wenden Kommunikationsmöglichkeiten an, um soziale Kontakte zu knüpfen, zu festigen und aufrechtzuerhalten
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Kommunikationsregeln kennen und erfahren gewaltfreie Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen die Anwendung von Kommunikationsregeln erfahren und trainieren gewaltfreie Kommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen Kommunikationsregeln wenden gewaltfreie Kommunikation sicher an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren die Bedeutung und Kriterien von Freundschaft, Familie (und Partnerschaft) bilden (erste) Freundschaften 	<ul style="list-style-type: none"> bauen Freundschaften/Partnerschaften auf gegenseitigem Vertrauen auf 	<ul style="list-style-type: none"> pflegen und vertiefen Freundschaften/Partnerschaften
	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften kennen und erfahren Rücksichtnahme werden sich ihrer Beziehungen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen die der Anderen wahr erfahren und festigen Rücksichtnahme reflektieren die eigenen Beziehungen 	<ul style="list-style-type: none"> äußern eigene Bedürfnisse und nehmen Rücksicht auf Andere unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> (er)kennen das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren das eigene Bedürfnis nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Wohlbefinden in sozialen Kontakten 	<ul style="list-style-type: none"> können zum Wohlbefinden in sozialen Kontakten beitragen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Wohlbefinden in sozialen Kontakten
	<ul style="list-style-type: none"> lernen mit Partnern oder in der Gruppe zielgerichtet und ergebnisorientiert zusammen zu arbeiten erfahren und setzen sich mit Mehrheitsentscheidungen als gemeinsamen Willen der Gruppenmehrheit auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen mit Partnern oder in der Gruppe zielgerichtet und ergebnisorientiert zusammen zu arbeiten setzen sich mit Mehrheitsentscheidungen als gemeinsamen Willen der Gruppenmehrheit auseinander und reflektieren die eigene Sicht- und Denkweise 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage mit Partnern oder in der Gruppe zielgerichtet und ergebnisorientiert zusammen zu arbeiten akzeptieren und verstehen Mehrheitsentscheidungen als gemeinsamen Willen der Gruppenmehrheit
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und machen erste Erfahrungen verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> üben /trainieren den verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Emotionale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und äußern eigene Gefühle und Bedürfnisse (durch „ICH“-Botschaften) 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren eigene Gefühle und Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> drücken eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen aus
	<ul style="list-style-type: none"> machen sich bewusst, dass Andere auch verschiedene Gefühle und Bedürfnisse haben und äußern 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und nehmen Gefühle und Bedürfnisse Anderer (u.a. durch aktives Zuhören) wahr 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer und reagieren angemessen darauf
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> können konstruktiv mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umgehen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und trainieren Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> vertiefen geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung und wenden diese an 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen/wenden geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung an



Welche Lernziele sind von Bedeutung? Kinder und /oder Jugendliche ...

Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Positives Selbstkonzept	<ul style="list-style-type: none"> erfahren eine positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen die positive Resonanz auf die eigene Persönlichkeit an und stärken ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
	<ul style="list-style-type: none"> haben Freude im Ausprobieren neuer Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> haben Selbstvertrauen im Umgang mit (neuen) Aufgaben/Situationen 	<ul style="list-style-type: none"> gehen konstruktiv mit Widerständen und Herausforderungen um und sind in verschiedenen Kontexten selbstwirksam
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren Partizipation in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> partizipieren in verschiedenen Settings 	<ul style="list-style-type: none"> gestalten ihre Settings eigenverantwortlich mit
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit eigenen Stärken und Schwächen auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich der eigenen Stärken und Schwächen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Stärken und Schwächen und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen (eigenes) Konsumverhalten wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich konstruktiv mit (eigenem) Konsumverhalten und Formen von riskantem Verhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten auf Formen von riskantem Verhalten oder Sucht
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen riskante Situationen/riskantes Verhalten bezogen auf Medienkonsum wahr 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen eigene riskante Situationen und können riskantes Verhalten bezogen auf Medienkonsum abschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren eigene riskante Situationen/ riskantes Verhalten bezogen auf Medienkonsum und sind sich der Folgen bewusst



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Empathie	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Akzeptanz und Wertschätzung und Kommunikationsregeln im Mediengebrauch 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine akzeptierende und wertschätzende Haltung anderen Menschen gegenüber in der Medienkommunikation 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren und wertschätzen andere Menschen in der Medienkommunikation
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Gefühle und Verhalten anderer wahr 	<ul style="list-style-type: none"> nehmen wahr, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren die Gefühle und das Verhalten Anderer und reagieren angemessen darauf akzeptieren, dass Personen unterschiedliche Gefühle in Bezug auf die gleiche Sache haben können
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren personen- und situationsangepasstes Verhalten für den Mediengebrauch 	<ul style="list-style-type: none"> erkunden und wenden personen- und situationsangepasstes Verhalten im Mediengebrauch an 	<ul style="list-style-type: none"> wenden verantwortungsbewusst personen- und situationsangepasstes Verhalten im Mediengebrauch sicher an
	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Formen von Medienmissbrauch und riskantem Verhalten bei Anderen wahr 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln eine gute Wahrnehmung von unterschiedlichen Formen von riskantem Verhalten und Medienmissbrauch bei Anderen 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über eine gute Wahrnehmung von unterschiedlichen Formen von Medienmissbrauch und riskantem Verhalten bei Anderen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten der Unterstützung bei riskantem Verhalten oder Medienmissbrauch Anderer 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren Möglichkeiten und erkennen (eigene) Grenzen der Unterstützung bei riskantem Verhalten oder Medienmissbrauch Anderer 	<ul style="list-style-type: none"> akzeptieren (eigene) Grenzen der Unterstützung bei riskantem Verhalten oder Medienmissbrauch Anderer und entwickeln eine konstruktive Einstellung dazu



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Kreativ-kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein altersspezifisches Begriffsverständnis von Neuen Medien 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern ihr Begriffsverständnis von Neuen Medien sind in der Lage, Quellen und Informationen zu filtern 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihr Begriffsverständnis von Neue Medien sind in der Lage, Quellen und Informationen zu reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> lernen den sach- und funktionsgerechten Umgang mit Neuen Medien kennen 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und üben den sach- und funktionsgerechten Umgang mit Neuen Medien 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Neue Medien sach- und funktionsgerecht zu bedienen/zu nutzen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen verbraucherrechtlichen Informationen der Medienangebote 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, verbraucherrechtliche Informationen der Medienangeboten zu verstehen und zu bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Medienangeboten nach verbraucherrechtlichen Informationen auszuwählen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen die Hintergründe von Werbung und schätzen Konsumangebote ein 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Werbung und Konsumangeboten kreativ-kritisch auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Werbung und Konsumangebote kritisch zu beurteilen
	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit der eigenen Lebenssituation bezüglich der Nutzung Neuer Medien auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren den eigenen Lebensstil bezüglich der Nutzung Neuer Medien setzen sich mit (der Vielfalt) Neuen Medien kreativ auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> überdenken kritisch den eigenen Lebensstil, insbesondere im Hinblick auf die Nutzung Neuer Medien sind in der Lage, mit der Vielfalt Neuer Medien konstruktiv umzugehen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Vor- und Nachteile des Mediengebrauchs und von Medieninhalten 	<ul style="list-style-type: none"> wägen die Vor- und Nachteile des Mediengebrauchs und von Medieninhalten ab 	<ul style="list-style-type: none"> haben einen verantwortungsbewussten Mediengebrauch sind in der Lage, verantwortungsbewusst Medieninhalte auszuwählen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen (strafrechtliche) Folgen und Konsequenzen von Risiko-/ Konsumverhalten 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich kreativ-kritisch mit (strafrechtlichen) Folgen und Konsequenzen von Risiko-/ Konsumverhalten auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage strafrechtliche Folgen und Konsequenzen ihres Verhaltens einzuschätzen und ggf. Verantwortung zu übernehmen



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Entscheidungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> werden sich (positiven/negativen) Gruppendruck bewusst und erproben erste Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und festigen Möglichkeiten (negativen) Gruppendruck standzuhalten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, (negativen) Gruppendruck standzuhalten
	<ul style="list-style-type: none"> lernen verbraucherrechtlichen Informationen der Medienangebote kennen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, verbraucherrechtliche Informationen der Medienangebote zu verstehen und zu bewerten 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Medienangeboten nach verbraucherrechtlichen Informationen auszuwählen
	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, Folgen von (unsachgemäßem) Medienverhalten zu benennen 	<ul style="list-style-type: none"> können Folgen von (unsachgemäßem) Medienverhalten einschätzen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, (unsachgemäßes) Medienverhalten für sich einzuschätzen übernehmen Verantwortung für die Folgen ihres (unsachgemäßes) Medienverhaltens
	<ul style="list-style-type: none"> kennen die Bedeutung der Medien in der Gesellschaft 	<ul style="list-style-type: none"> kennen die Bedeutung der Medien für die politische Meinungsbildung und Entscheidungsfindung 	<ul style="list-style-type: none"> analysieren und nutzen die Medien für die eigene politische Meinungsbildung und Entscheidungsfindung
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln ein individuelles Problembewusstsein sind in der Lage, Probleme zu beschreiben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, sich dazu mitzuteilen 	<ul style="list-style-type: none"> erfassen/begreifen Probleme/problematische Situationen und sind in der Lage, konstruktive Lösungen zu finden und umzusetzen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Lösungs-/ Handlungsmöglichkeiten bei Problemen mit Medien, Medieninhalten und sozialen Netzwerken 	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erproben Lösungs-/ Handlungsmöglichkeiten bei Problemen mit Medien (in fiktiven Situationen), Medieninhalten und sozialen Netzwerken 	<ul style="list-style-type: none"> wenden Lösungs-/ Handlungsmöglichkeiten bei Problemen mit Medien, Medieninhalten und sozialen Netzwerken sicher an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Unterstützungssysteme 	<ul style="list-style-type: none"> sind sich ihrer Unterstützungssysteme bewusst und suchen sich Hilfe und nehmen diese an 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren ihre Unterstützungssysteme und suchen sich Hilfe und nehmen diese an



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Problemlösekompetenz	<ul style="list-style-type: none"> nehmen Veränderungen im Leben wahr 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Veränderungen im Leben auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> gehen mit Veränderungen im Leben konstruktiv um
	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von einfachen Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> stärken das Vertrauen in ihre Problemlösefähigkeit durch positive Erfahrungen bei der Lösung von komplexeren Problemen/Aufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> verfügen über ein angemessenes Vertrauen in die eigene Problemlösefähigkeit
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und erfahren Kommunikationsmöglichkeiten mit und ohne Medien und knüpfen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> erweitern und trainieren ihre Kommunikationsmöglichkeiten mit und ohne Medien und knüpfen und festigen soziale Kontakte 	<ul style="list-style-type: none"> kennen, entwickeln und wenden Kommunikationsmöglichkeiten mit und ohne Medien an, um soziale Kontakte zu knüpfen, zu festigen und aufrechtzuerhalten
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und machen erste Erfahrungen im Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> üben/trainieren den verantwortlichen Umgang mit Neuen Medien in Bezug auf sich und Andere 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um
	<ul style="list-style-type: none"> lernen die grundlegenden Kenntnisse und Regeln (medialer) Kommunikation kennen kennen und erproben die Kommunikationsmöglichkeiten verschiedener Medienarten und-genres 	<ul style="list-style-type: none"> erproben und festigen die grundlegenden Kenntnisse und Regeln (medialer) Kommunikation erproben und festigen die Kommunikationsmöglichkeiten verschiedener Medienarten und-genres 	<ul style="list-style-type: none"> wenden grundlegende Kenntnisse und Regeln (medialer) Kommunikation sicher an wenden die verschiedenen Medienarten und-genres kommunikativ an
	<ul style="list-style-type: none"> kennen soziale Netzwerke und die damit verbundene Netiquette 	<ul style="list-style-type: none"> entwickeln und trainieren den verantwortlichen Umgang mit sozialen Netzwerken 	<ul style="list-style-type: none"> gehen verantwortlich mit Neuen Medien in Bezug auf sich selbst und Andere um
	<ul style="list-style-type: none"> bilden (erste) Freundschaften kennen und erfahren die Bedeutung und Kriterien von Freundschaft, Familie (und Partnerschaft) 	<ul style="list-style-type: none"> bauen Freundschaften/Partnerschaften auf gegenseitigem Vertrauen auf er(kennen) reale und virtuelle Freundschaften 	<ul style="list-style-type: none"> pflügen und vertiefen ihre Freundschaften/Partnerschaften unterscheiden reale und virtuelle Freundschaften und reflektieren diese



Kompetenzstufen Inhaltsaspekte	Kompetenzstufe I	Kompetenzstufe II	Kompetenzstufe III
Beziehungskompetenz	<ul style="list-style-type: none"> werden sich ihrer Beziehungen bewusst 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren die eigenen Beziehungen 	<ul style="list-style-type: none"> unterscheiden für die eigene Persönlichkeit förderliche und nichtförderliche Beziehungen gehen verantwortlich mit Beziehungen in Bezug auf sich selbst und Andere um
	<ul style="list-style-type: none"> können Medienmissbrauch in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis wahrnehmen 	<ul style="list-style-type: none"> setzen sich mit Medienmissbrauch in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis auseinander 	<ul style="list-style-type: none"> reflektieren Medienmissbrauch in Familie/Partnerschaft und Freundeskreis und teilen sich dazu mit
Emotionale Kompetenz	<ul style="list-style-type: none"> kennen und äußern Gefühle und Bedürfnisse (durch „ICH“-Botschaften) 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren eigene Gefühle und Bedürfnisse durch „ICH“-Botschaften auszudrücken 	<ul style="list-style-type: none"> drücken eigene Gefühle und Bedürfnisse angemessen aus
	<ul style="list-style-type: none"> machen sich bewusst, dass Andere auch verschiedene Gefühle und Bedürfnisse haben 	<ul style="list-style-type: none"> erkennen und nehmen Gefühle und Bedürfnisse Anderer (u.a. durch aktives Zuhören) wahr 	<ul style="list-style-type: none"> respektieren Gefühle und Bedürfnisse Anderer und reagieren angemessen darauf
	<ul style="list-style-type: none"> kennen Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> trainieren Möglichkeiten, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen umzugehen 	<ul style="list-style-type: none"> sind in der Lage, mit belastenden oder sozial problematischen Gefühlen konstruktiv umzugehen
	<ul style="list-style-type: none"> kennen und trainieren Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> vertiefen geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung und wenden diese an 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen/wenden geeignete Möglichkeiten der Entspannung und Stressbewältigung an
	<ul style="list-style-type: none"> erfahren angenehme Gefühle und Wohlbefinden unabhängig von Neuen Medien 	<ul style="list-style-type: none"> erfahren angenehme Gefühle und Wohlbefinden unabhängig von Neuen Medien 	<ul style="list-style-type: none"> verinnerlichen angenehme Gefühle und Wohlbefinden unabhängig von Neuen Medien