

## Resilient durch überfachliche Kompetenzen

---

### Einstiegsfrage

Was glaubst du, hat in deiner eigenen Schulzeit dazu beigetragen, dass deine Resilienz gestärkt wurde?

### Antworten

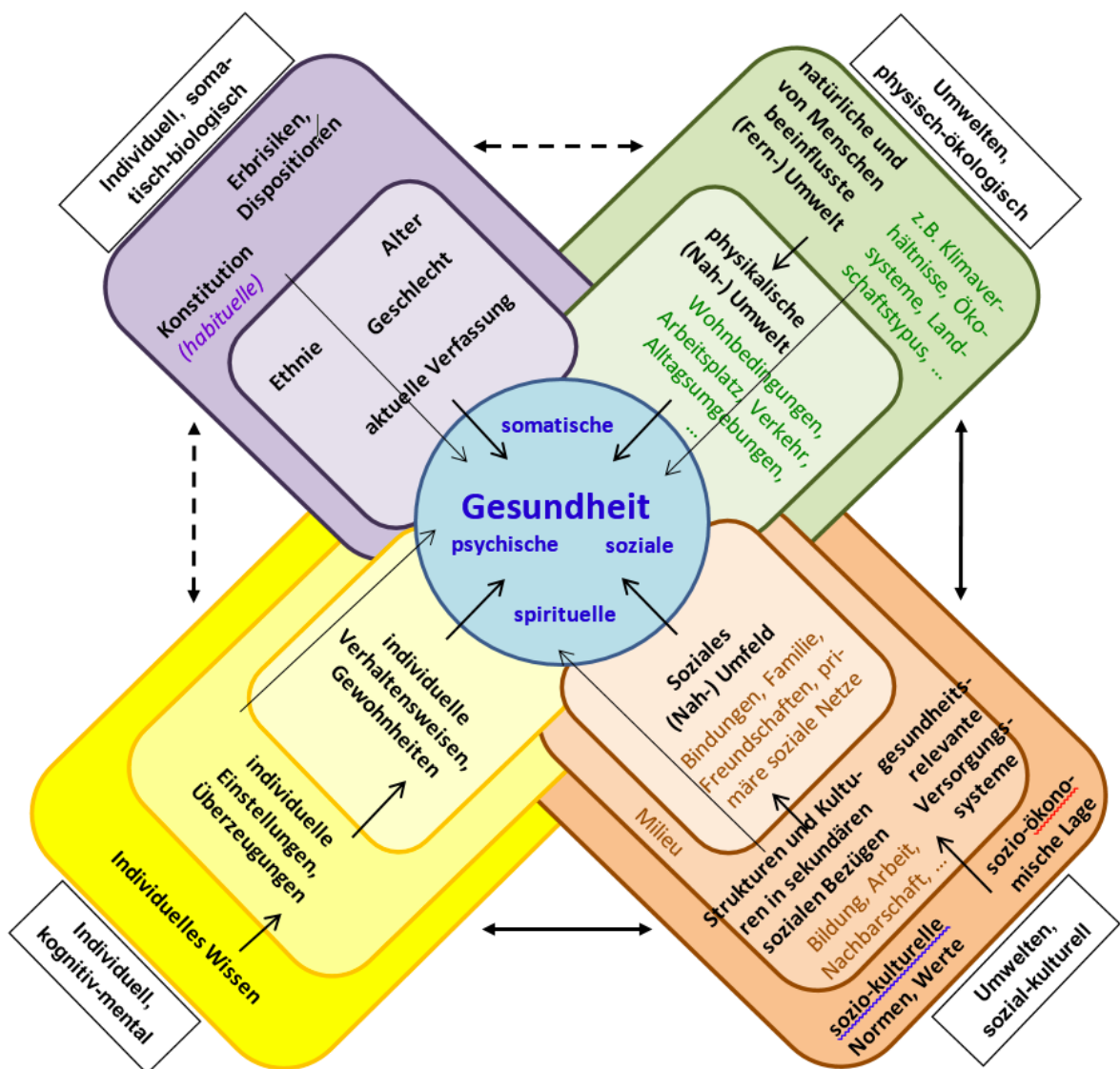
- Eltern => enge Bindung
- Pfadi => Verantwortung übernehmen, enge Bindung
- Verein => Verantwortung, enge Bindung



- ⇒ Was können die Schule und außerschulische Angebote zur Resilienzförderung beitragen?
- ⇒ Welche Settings sollen geschaffen werden, damit die Resilienz und Selbstwirksamkeit gestärkt werden und trainiert werden können?

## Ein kurzer Exkurs zur Gesundheitsförderung

Das Windradmodell zeigt vier Determinanten (Einflussfaktoren), welche die physische, psychische, soziale und spirituelle Gesundheit beeinflussen. Die vier einzelnen Windradteile beschreiben Determinanten, welche mehr oder weniger verändert werden können. Dabei wird in Verhältnisse und Verhalten unterschieden. Verhältnisse wie Landschaftstypus, Erbrisiken, Ethnie, Alter, Kultur, ... sind sehr schwierig durch einen einzelnen Menschen veränderbar. Diese sind vermehrt im grünen und violetten Teil und tendenziell weiter aussen zu finden. Im gelben und orangen Teil sind eher Verhalten zu finden, welche vom einzelnen Menschen verändert werden können. Auch da gilt, je weiter innen, desto einfacher veränderbar.



Determinantenmodell der Gesundheit, das Windrad-Modell. © Felix Wettstein

Die überfachlichen Kompetenzen des Lehrplan 21 sind stark auf die leichter veränderbaren Verhaltens-Determinanten in diesem Modell ausgerichtet.

## Überfachliche Kompetenzen des LP21

Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden. Diese werden jeweils wieder in drei Untergruppen aufgeteilt und darin in einzelne Kompetenzen. Gesamthaft sind es 56 Kompetenzen.

### Personale Kompetenzen

Eigenständigkeit  
Selbstständigkeit  
Selbstreflexion

### Soziale Kompetenzen

Kooperationsfähigkeit  
Konfliktfähigkeit  
Umgang mit Vielfalt

### Methodische Kompetenzen

Informationen nutzen  
Sprachfähigkeit  
Aufgaben/Probleme lösen



⇒ [Link Lehrplan 21](#)

Als ausserschulische:r Akteur:in ist es wichtig sich zu überlegen:

- Welche überfachlichen Kompetenzen werden mit dem Angebot gefördert?
- Wie werden sie explizit gefördert?
- Wie und wo erfährt die Lehrperson, welche Kompetenzen gefördert werden?