

**Lebenskompetent** ist laut WHO, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen herbeiführen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, Gefühle und Stress bewältigen kann. Diesen prinzipiellen Überlegungen folgend hat die WHO **zehn zentrale Kernkompetenzen** formuliert, sogenannte Core Life Skills (Lebenskompetenzen):

## Lebenskompetenzen nach WHO

1. **Selbstwahrnehmung:** Bezieht sich auf das Erkennen der eigenen Person, des eigenen Charakters sowie auf eigene Stärken und Schwächen, Wünsche und Abneigungen.
2. **Empathie:** Die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzuversetzen.
3. **Kreatives Denken:** Ermöglicht es, adäquate Entscheidungen zu treffen sowie Probleme konstruktiv zu lösen.
4. **Kritisches Denken:** Die Fertigkeit, Informationen und Erfahrungen objektiv zu analysieren.
5. **Entscheidungen treffen:** Die Fähigkeit, konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen.
6. **Problemlösungsfähigkeiten:** Dient dazu, Schwierigkeiten und Konflikte im Alltag konstruktiv anzugehen.
7. **Effektive Kommunikationsfähigkeiten:** Tragen dazu bei, sich kultur- und situationsgemäß sowohl verbal als auch nonverbal auszudrücken.
8. **Interpersonale Beziehungsfähigkeiten:** Befähigen dazu, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
9. **Gefühlsbewältigung:** Die Fertigkeit, sich der eigenen Gefühle und der Gefühle anderer bewusst zu werden, angemessen mit Gefühlen umzugehen sowie zu erkennen, wie Gefühle Verhalten beeinflussen.
10. **Stressbewältigung:** Die Fähigkeit, Ursachen und Auswirkungen von Stress im Alltag zu erkennen und stressreduzierende Verhaltensweisen zu erlernen.



Quellen: <http://praevention-in-der-schule-bw.de>, <https://www.leitbegriffe.bzga.de/in-der-schule-bw.de>, <https://www.leitbegriffe.bzga.de/>

Kromminga 02/2026