

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 44 (2018)
Heft: 4

Artikel: Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule
Autor: Högger, Dominique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832353>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Förderung von Lebenskompetenzen in der Schule

2018-4
Jg. 44
S. 29-32

Sowohl im Deutschschweizer Lehrplan 21 als auch in der Schulpraxis finden sich zahlreiche Ansätze, die explizit oder implizit der Förderung von Lebenskompetenzen dienen. Die Praxis ist jedoch ausgesprochen heterogen und im Vergleich mit den grundlegenden Konzepten des Lehrplans bzw. der WHO unscharf. Gerade dies ist eine Chance, um eine Brücke zwischen den Anliegen der (Sucht-)Prävention und dem Schulalltag herzustellen.

DOMINIQUE HÖGGER

Dozent für Gesundheitsbildung und Prävention, Pädagogische Hochschule FHNW, Bahnhofstr. 6, CH-5210 Windisch, dominique.hoegger@fhnw.ch

Lebenskompetenzen im Lehrplan 21

«Die Schülerinnen und Schüler können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.»¹ Dies ist eines der zahlreichen Kompetenzziele des Lehrplans 21. Treffender hätte es die Weltgesundheitsorganisation WHO² (1994), als sie das Konzept der Lebenskompetenzen vorstellte, nicht formulieren können. Darf man sich also aus der Perspektive der (Sucht-)Prävention freuen, weil mit dem neuen Lehrplan die Förderung von Lebenskompetenzen in den Deutschschweizer Schulen Einzug hält?

Der Lehrplan für 21 Kantone

Der Lehrplan 21³ ist der erste gemeinsame Lehrplan der deutsch- und mehrsprachigen Kantone. Er wurde im Auftrag dieser Kantone zwischen 2006 und 2014 von rund 60 Lehrpersonen und 40 FachdidaktikerInnen entwickelt. Primäres Ziel war die Harmonisierung von Zielen und Inhalten, um die Mobilität sowohl von Lehrpersonen als auch von Familien innerhalb der Deutschschweiz zu erleichtern. Gleichzeitig können auch die Lehrmittel sowie die Ausbildung der Lehrpersonen harmonisiert werden. Trotz kontroversen Diskussionen und politischem Gegenwind haben inzwischen alle beteiligten Kantone die Einführung beschlossen. Im Kanton Basel-Stadt ist er bereits im Sommer 2015

in Kraft getreten,⁴ 2020 folgt Aargau als voraussichtlich letzter Kanton.⁵ Zum Teil werden kantonale Anpassungen vorgenommen, um kantonspezifische Anliegen zu berücksichtigen oder terminologisch an bestehende Traditionen anzuknüpfen. Auch das Fürstentum Liechtenstein orientiert sich inzwischen am Lehrplan 21.⁶ Dieses gemeinsame Bezugsdokument der Deutschschweizer Schulen erleichtert es erheblich, den Stellenwert der Lebenskompetenzen in der Volksschulbildung unter die Lupe zu nehmen.

Überfachliche Kompetenzen

Allerdings taucht der Begriff «Lebenskompetenzen» im Lehrplan 21 nicht auf. Als vergleichbares Konzept findet sich jenes der überfachlichen Kompetenzen.⁷ Diese sind in drei Kompetenzbereiche mit jeweils drei Aspekten gegliedert:

- personale Kompetenzen (Selbstreflexion, Selbstständigkeit, Eigenständigkeit)
- soziale Kompetenzen (Dialog- und Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Umgang mit Vielfalt)
- methodische Kompetenzen (Sprachfähigkeit, Informationen nutzen, Aufgaben/Probleme lösen)

Jeder Aspekt wird schliesslich mit drei bis acht Kompetenzzielen präzisiert. Hier findet sich z. B. die eingangs zitierte (Lebens-)Kompetenz zum Umgang mit

den eigenen Gefühlen. Weitere Parallelen zum Lebenskompetenz-Konzept der WHO finden sich zu Selbstwahrnehmung, Problemlösung, kritischem Denken, Empathie, Kommunikation und Beziehungsfähigkeit.

Allerdings ist es nicht die Perspektive der (Sucht-)Prävention, die zur Berücksichtigung dieser Kompetenzen im Lehrplan 21 geführt hat. Gleich zu Beginn des entsprechenden Kapitels steht der Hinweis, die überfachlichen Kompetenzen seien «für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral»; kurz darauf folgt die Einschränkung: «sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet». Das Interesse der Schule an diesen Kompetenzen begründet sich also daraus, den SchülerInnen eine erfolgreiche Schullaufbahn zu ermöglichen. Immerhin sind neben den schulischen auch die sozialen Herausforderungen des Schulalltags berücksichtigt; insbesondere die Kompetenzziele zur Konfliktfähigkeit lassen – gemessen an der gewählten Flughöhe – kaum etwas zu wünschen übrig.

Lebenskompetenzen in den Fachbereichen

Darüber hinaus lohnt sich ein Blick in die einzelnen Fachbereiche des Lehrplans (Högger 2015). Z. B. finden sich im Fachbereich Deutsch⁸ über hundert (Teil-)Kompetenzen, die sich auf Kommunikation beziehen. Der Abschnitt «Hören» zielt etwa darauf, in unter-

schiedlich komplexen Situationen einem Gespräch folgen, Gesprächsregeln einhalten, Kommunikationssituationen einschätzen, Unverstandenes verbalisieren sowie über die Bedeutung des Zuhörens und das eigene Zuhörverhalten nachdenken zu können. Der Abschnitt «Sprechen» zielt unter anderem darauf, sich artikulieren, das eigene Sprechverhalten steuern, das Gegenüber wahrnehmen, sich an Gesprächsregeln halten, die eigene Meinung ausdrücken und mit Argumenten begründen zu können.

Zahlreich sind zudem Kompetenzziele mit Bezügen zur Selbstwahrnehmung. Denn diverse Fachbereiche geben Anlass, eigene Erfahrungen und Vorlieben sowie eigenes Handeln und eigene Entscheidungen zu beschreiben, zu begründen, zu reflektieren und zu beurteilen sowie sich gegenseitig Rückmeldungen zu geben.

Auch der Anspruch des kritischen Denkens findet sich in verschiedensten Fachbereichen. Die betreffenden Kompetenzbeschreibungen zielen darauf ab, Nicht-Verstandenes zu erkennen und Fragen zu stellen, Informationen zu analysieren und Schlussfolgerungen zu ziehen, Standpunkte, Argumente, Verhaltensweisen, gesellschaftliche Verhältnisse, eigene Arbeitsprozesse etc. zu reflektieren, sich eine eigene Meinung zu bilden und diese argumentativ zu vertreten.

Analog lassen sich auch die übrigen sieben Lebenskompetenzen finden, wenn auch nicht so zahlreich wie die drei genannten.

Die Ansprüche sind dabei sehr unterschiedlich detailliert formuliert: Es finden sich sehr spezifische neben sehr allgemeinen Beschreibungen, kontinuierliche Entwicklungsverläufe neben isolierten Teilaspekten. Insgesamt ist mit Blick auf die verschiedenen Fachbereiche zu Kommunikation, Selbstwahrnehmung, kritischem Denken etc. kein systematischer Kompetenzaufbau beschrieben, selbst wenn man das lehrplaneigene Konzept der überfachlichen Kompetenzen zu Grunde legt.

Zwischenfazit

Sowohl unter den überfachlichen Kompetenzen als auch in den Fachbereichen

des Lehrplans 21 finden sich zahlreiche Parallelen zum Konzept der Lebenskompetenzen, jedoch aus einer anderen Motivation heraus, unter einer anderen Terminologie und entsprechend mit einer abweichenden Auswahl an Kompetenzzielen. Insgesamt wird deutlich, dass die Förderung von überfachlichen bzw. Lebenskompetenzen keine Zusatzaufgabe, sondern fester Bestandteil der einzelnen Fachbereiche ist. Fächerübergreifende und -verbindende Anliegen werden besser sichtbar als mit den Aktivitäts- und Themenlisten der bisherigen Lehrpläne.

Allerdings fokussieren Kompetenzbeschreibungen auf das Individuum und weisen damit die Verantwortung für gelingendes oder misslingendes Verhalten individuell zu. Dass Verhalten auch sozial bedingt und in kollektive Lebensstile eingebunden ist, gerät damit tendenziell aus dem Blick. Zum Tragen kommt mit dem Lehrplan also nur die Verhaltens-, nicht aber die Verhältnisprävention.

Fokussiert man aber nicht auf die Ziele des Lehrplans, sondern auf das Lehr- und Lernverständnis des kompetenzorientierten Unterrichts, kommt die Verhältnisprävention gewissermassen doch noch mit ins Boot: Die Kompetenzorientierung rückt die Lernprozesse in den Vordergrund, also die Frage, was die SchülerInnen tun und erleben müssen, um die geforderten Kompetenzen zu erreichen. Dies betrifft neben den expliziten Unterrichtszielen und -inhalten die Verhältnisse, unter denen gelehrt und gelernt wird, insbesondere die Unterrichts- und Beziehungsgestaltung: Unabhängig vom gesetzten Thema machen Schülerinnen und Schüler z. B. in kooperativen Lernsettings Erfahrungen zur Kommunikation, mit Portfolioarbeit üben sie Selbstwahrnehmung, und auch in den Kommunikationsgewohnheiten der Lehrperson und im Umgang mit alltäglichen Konflikten liegen Lernchancen. Gerade für den Aufbau von Lebenskompetenz sind diese Perspektiven zentral (Högger et al. 2012: 15ff.).

Förderung von Lebenskompetenzen in Schulen

Wie der Lehrplan 21 in den Schulen umgesetzt wird, wird sich in den kommen-

den Jahren erst zeigen. Landauf, landab sind die Lehrpersonen zurzeit daran, mit dem Lehrplan vertraut zu werden und ihre bisherige Praxis weiterzuentwickeln. Aufgrund ihrer Vorerfahrungen, Praxisverständnisse und Haltungen haben sie dazu sehr unterschiedliche Voraussetzungen, die sich dereinst im Tempo der Praxisentwicklung sowie in der Praxis an sich spiegeln dürften.

Im Fokus stehen dabei die Fachbereiche; die überfachlichen Kompetenzen werden von den Schulen und Weiterbildungsinstitutionen im Allgemeinen weniger gewichtet.⁹ Dennoch erfährt das Konzept der überfachlichen Kompetenzen eine Aufmerksamkeit, neben der das Konzept der Lebenskompetenzen insgesamt einen schweren Stand haben wird. Allerdings gibt es Lehrpersonen, welchen der Begriff «überfachliche Kompetenzen» zu «technisch» ist. Sie fühlen sich vom Begriff «Lebenskompetenzen» angesprochen, weil sie ihn (einfacher) mit ihren persönlichen Idealen verbinden können. Auch diesbezüglich ist eine heterogene Praxisumsetzung zu erwarten.

Gefordert sind die Lehrpersonen nicht nur in Bezug auf ihren eigenen Unterricht, sondern auch in der Zusammenarbeit mit KollegInnen, mit welchen sie gemeinsam eine Klasse betreuen, von welchen sie eine Klasse übernehmen oder denen sie eine Klasse weitergeben. Gerade eine überfachliche Perspektive wie jene der Lebenskompetenzen macht ausgesprochen deutlich, wie vielfältig die Überschneidungen zwischen den einzelnen Fachbereichen sind. Ein einigermaßen gelingender, um nicht zu sagen systematischer Kompetenzaufbau über verschiedene Fachbereiche und Klassenstufen hinweg ist nur mit Absprachen zu erreichen. Auch hierzu haben Schulen und Lehrpersonen sehr unterschiedliche Haltungen und Voraussetzungen.

Über diese allgemeine Perspektive hinaus lassen sich durchaus Schulen finden, die sich der Prävention bzw. der Förderung von Lebenskompetenzen in irgendeiner Form ausdrücklicher angenommen haben und das vermutlich auch künftig tun werden. Dies sei an vier Beispielen illustriert.

Roter Faden Lebenskompetenz

Die Schule Entfelden¹⁰ ist dabei, einen von der ersten bis zur neunten Klasse aufbauenden Leitfaden «Förderung von Lebenskompetenz» zu erstellen und umzusetzen.¹¹ Den Start machte die Unterstufe: Eine Gruppe von Lehrpersonen machte eine Standortbestimmung und erarbeitete unterstützt von der Schulsozialarbeit und der Schulleiterin der Unterstufe einen Entwurf mit verschiedenen Modulen, der nach einer Phase praktischer Erfahrungen aktualisiert wurde. Inzwischen wurde auch für die Mittelstufe ein Leitfaden eingeführt, jener für die Oberstufe wird aktuell erarbeitet. Im Kindergarten ist verbindlich die STOP-Regel¹² eingeführt, und der Umgang mit Gefühlen wird thematisiert. Ausserdem wurde in einer Kindergarten-Abteilung vor rund zwei Jahren zusammen mit der Heilpädagogin ein Projekt zur Förderung von Lebenskompetenz durchgeführt, das seither kontinuierlich fortgesetzt wird.

In der Unterstufe liegen die Schwerpunkte auf Beziehungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, Kommunikation und Konfliktlösefähigkeit. In der Mittelstufe kommt die Fremdwahrnehmung dazu, in der dritten, vierten und sechsten Klasse ergänzen zudem Lektionen zum Umgang mit Medien das Programm. Die Lehrpersonen wählen in einem Standortgespräch mit der Schulsozialarbeit die für ihre Klasse relevanten Themen aus. Die Schulsozialarbeit hat eine beratende Funktion und kann zur Unterstützung beigezogen werden. Sie hat zudem einen Ordner mit Literaturvorschlägen und Unterrichtsangeboten erstellt. Im Hinblick auf die Einführung des neuen Lehrplans wird als erstes der Leitfaden für die Unterstufe überprüft und allenfalls angepasst.

Spielzeugfreier Kindergarten

In einem spielzeugfreien Kindergarten werden die Spielsachen (im engeren Sinne) während dreier Monate «in die Ferien geschickt». Verfügbar bleibt nur Material, das nicht zum Spielen erfunden worden ist, sich aber hervorragend dafür eignet: Seile, Tücher, Wäscheklammern, Bretter, Kisten etc. Für Kinder, die vor allem klassische Spielsachen wie Puzzles

oder Spielzeugautos gewohnt sind, ist das eine Herausforderung. Sie müssen sich neu orientieren und in einem neuen Sinn Verantwortung übernehmen; es entwickelt sich vor allem Selbstwirksamkeit und Kreativität sowie die Kooperation unter den Kindern.

In mehreren Kantonen werden Weiterbildungen und Projektbegleitungen dazu angeboten. Die Projektbroschüre der Suchtprävention Aargau stellt dabei explizit die Förderung von Lebenskompetenzen als Ziel heraus.¹³ Seit 2002 hat die Suchtprävention Aargau gegen 300 Lehrpersonen bei der Projektumsetzung begleitet; etliche setzen die Idee nach einer ersten Projektteilnahme in den darauffolgenden Jahren auf eigene Faust um. Die Erfahrungen sind ausgesprochen positiv. Bei den Eltern der beteiligten Kinder ist zu Beginn des Projektes in der Regel eine gewisse Skepsis spürbar; nach Abschluss überwiegen die positiven Rückmeldungen jedoch deutlich.

Programm Denk-Wege (bisher PFADE)

«Denk-Wege» ist seit Juli 2018 der neue Name für das bisher unter dem Namen PFADE (Programm zur Förderung Alternativer Denkstrategien)¹⁴ bekannte Angebot. Es zielt auf sozial-emotionales Lernen, auf überfachliche, personale und soziale Kompetenzen. Der Begriff «Lebenskompetenzen» taucht als Querverweis auf. Die Schwerpunktthemen sind: Regeln, Gesundes Selbstwertgefühl, Gefühle und Verhalten, Selbstkontrolle, Problemlösen, Freundschaften und Zusammenleben sowie Lern- und Organisationsstrategien. Übergeordnete Ziele sind u. a. die Reduktion von Aggression und Substanzmissbrauch sowie die Entwicklung eines gesunden Schulklimas. Das Programm basiert auf einer umfangreichen, spiralförmig aufgebauten Materialsammlung für Kindergärten und Primarstufen sowie einer intensiven Einführung und Begleitung von ganzen Schulteams. Dadurch soll ein Team eine gemeinsame Sprache und Vorgehensweise entwickeln, die Arbeit wirksamer werden und eine gegenseitige Entlastung möglich sein. Die Umsetzung der Arbeitsvorschläge beansprucht 45-60 Minuten pro Woche und Klasse, wobei die Förderung neben gezielten Lektio-

nen z. B. in Form von Ritualen eng in den Schulalltag einfließen soll. Mit dem neuen Namen «Denk-Wege» sind auch Weiterentwicklungen geplant, u. a. Bezüge zum Lehrplan 21.

In rund 160 Schweizer Schulen wird mit dem Programm gearbeitet. Der Kanton Solothurn hat es vor einigen Jahren im Rahmen seiner Gewaltpräventionsstrategie gezielt an die Schulen herangetragen. Die Erfahrungen dort zeigen, dass Erfolg und Zufriedenheit umso besser ausfallen, je systematischer das Programm umgesetzt wird. Nach drei Promotionsrunden mit rund 20 beteiligten Schulen kamen die Verantwortlichen zum Schluss, dass die Nachfrage nach dem Programm im Kanton Solothurn derzeit gedeckt ist.

Programm Soziales Lernen SOLE

Das Programm Soziales Lernen SOLE¹⁵ setzt soziales Lernen in Verbindung mit Sozial- und Selbstkompetenzen, überfachlichen Kompetenzen gemäss Lehrplan 21 sowie den Lebenskompetenzen nach WHO.¹⁶ Nicht konkrete Arbeitsvorschläge, Methoden oder Kompetenzziele stehen hier allerdings im Fokus, sondern die schulischen Kontextbedingungen für soziales Lernen: Schule ist – ob sie will oder nicht – ein sozialer Kontext; hier entwickeln Kinder im Wechselspiel mit anderen Menschen, mit den geltenden Regeln, Werten und Normen, mit den Erwartungen und gemeinsamen Überzeugungen konkretes soziales Verhalten. Je nach Erfahrungen kann dieses konstruktiv oder destruktiv sein. Entsprechend unterstützt SOLE vor allem Schulleitungen dabei, Schul-, Team- und Unterrichtsentwicklung hin zu einer Schulkultur zu gestalten, die das soziale Lernen positiv beeinflusst. In diesem Rahmen entwickelt die Schule ein eigenes Sozialcurriculum. Dafür muss erfahrungsgemäss mit einem Entwicklungsweg von vier bis fünf Jahren gerechnet werden. Zurzeit schliessen rund zehn Schulen eine solche Entwicklung erfolgreich ab; weitere rund zehn Schulen sind zurzeit auf diesem Weg.

Fazit

Die Praxis zur Förderung von überfachlichen bzw. Lebenskompetenzen ist in den Deutschschweizer Schulen ausge-

sprochen heterogen, was voraussichtlich trotz der gemeinsamen verbindlichen Grundlage des Lehrplans 21 weiterhin so bleiben wird. Das Konzept der überfachlichen Kompetenzen im Lehrplan 21 dürfte dabei zum leitenden Orientierungspunkt werden, das Konzept der Lebenskompetenzen weiterhin punktuell Verwendung finden.

Aus der Sicht der (Sucht-)Prävention ergeben sich zwischen den beiden Konzepten interessante Synergien, die sich aber im jeweiligen Schulalltag sowie in der Kommunikation zwischen dem Fachpersonal für Prävention und den Lehrpersonen erst noch entfalten müssen.

Die Umsetzungsarbeiten zum Lehrplan 21 eröffnen gerade für diesen Dialog gewisse neue Möglichkeiten, denn die Lehrpersonen sind auf der Suche nach einer sinnvollen Praxis zu den überfachlichen Kompetenzen. Hier haben Schulsozialarbeitende oder AnbieterInnen von Präventionsprogrammen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen mit der Förderung von Lebenskompetenz einzubringen. Das «Denk-Wege»-Team der Universität Zürich lädt explizit mit diesem Argument ein, das Angebot zu nutzen: «Viele im Lehrplan 21 beschriebene überfachliche Kompetenzen sind wertvolle, aber doch hoch gesteckte Kompetenzziele. Denk-Wege bietet Teilschritte, mit denen nach und nach auf diese Ziele hingearbeitet werden kann».¹⁷

Die vorgestellten Beispiele zeigen, dass gerade eine gewisse Unschärfe im Umgang mit den besprochenen Konzepten es ermöglicht, eine Brücke zwischen den Anliegen der Prävention und dem Schulalltag herzustellen.

Literatur

- Högger, Dominique et al. (2012): Lebenskompetenz entwickeln. Aarau: Programm gesund und zwäg i de Schuel. www.tinyurl.com/y8dvy89d, Zugriff 21.06.18.
- Högger, Dominique (2015): Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21. Windisch: Pädagogische Hochschule FHNW. www.tinyurl.com/y6ujcysj, Zugriff 21.06.18.
- WHO – World Health Organization (Hrsg.) (1994): Life Skills Education in schools. Genf: WHO. www.tinyurl.com/y8m79k3e, Zugriff 09.07.2018.

Endnoten

- ¹ Überfachliche Kompetenzen im Lehrplan 21: www.tinyurl.com/jf54ou2, Zugriff 21.06.18.
- ² Die WHO hat ihr Dossier «Life Skills Education in schools» 1993 erstmals und 1994 in einer angepassten Version vorgestellt. Sie skizzierte damit einen Rahmen für die Entwicklung von praktischen und konzeptuellen Lebenskompetenz-Programmen in Schulen.
- ³ Website zum Lehrplan 21: www.lehrplan.ch
- ⁴ Lehrplan 21 im Kanton Basel-Stadt: www.tinyurl.com/ycrtsl6o, Zugriff 21.06.18.
- ⁵ Lehrplan 21 im Kanton Aargau: www.tinyurl.com/ycn9bdfx, Zugriff 21.06.18.
- ⁶ Lehrplan 21 im Fürstentum Liechtenstein: www.tinyurl.com/y8zj7c6d, Zugriff 21.06.18.
- ⁷ Überfachliche Kompetenzen Lehrplan 21: www.tinyurl.com/jf54ou2, Zugriff 21.06.18.

- ⁸ Fachbereich Deutsch des Lehrplans 21: www.tinyurl.com/y9jgyn3c, Zugriff 21.06.18.
- ⁹ Die PH Bern z. B. führt auf ihrer Webseite zum Lehrplan 21 ein einziges Weiterbildungsangebot für Lehrpersonen zu überfachlichen Kompetenzen auf, siehe: www.tinyurl.com/yby44g78, Zugriff 03.07.18.
- ¹⁰ Gemeinden Ober- und Unterentfelden.
- ¹¹ Ausgangspunkt war die Teilnahme am Projekt «Lebenskompetenz verankern» der PH FHNW und der Suchtprävention Aargau. Neuer Name seit 2018: «selbst-und-wirksam: Roter Faden Lebenskompetenz», siehe: www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-projekte, Zugriff 21.06.18.
- ¹² Mit der Stop-Regel können Kinder Zweier- oder Gruppendynamiken, die ihnen unangenehm sind oder werden, unterbrechen. Sie brauchen dafür nur «Stop» zu sagen. Die Einführung der Regel arbeitet darauf hin, dass die Kinder das Signal erstens anzuwenden wissen und zweitens von anderen zu akzeptieren lernen.
- ¹³ Broschüre spielzeugfreier Kindergarten: www.tinyurl.com/ybdlynyd, Zugriff 21.06.18.
- ¹⁴ Ursprünglich entwickelt in den USA unter dem Namen «Promoting Alternative Thinking Strategies» (Paths). In der Schweiz wird Pfade bzw. neu: Denk-Wege vom Erziehungswissenschaftlichen Institut der Universität Zürich angeboten. Es ist eines der wenigen Programme, die unter strengsten wissenschaftlichen Kriterien als wirksam eingestuft werden können. www.gewaltpraevention-an-schulen.ch, Zugriff 21.06.18.
- ¹⁵ www.fhnw.ch/wbph-sole, Zugriff 21.06.18.
- ¹⁶ Sole, Programm für soziales Lernen in der Schule: www.tinyurl.com/y9fonbcl, Zugriff 21.06.18.
- ¹⁷ Vgl. www.tinyurl.com/ycgkmcvq, Zugriff 15.08.18.

