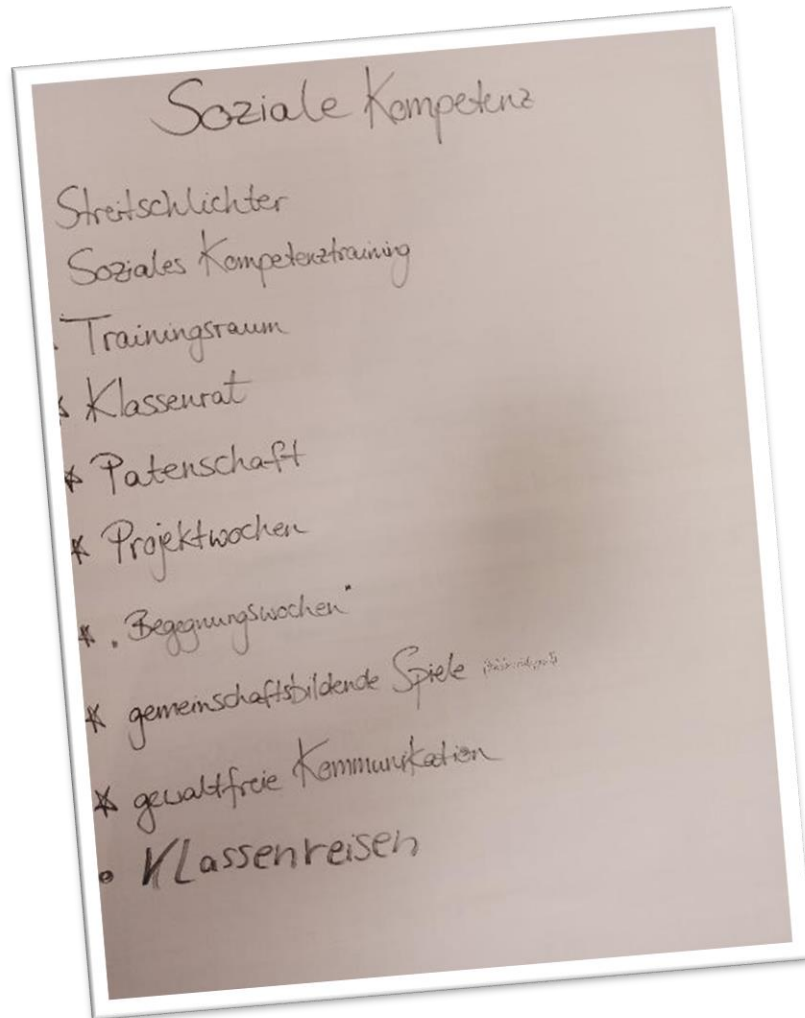
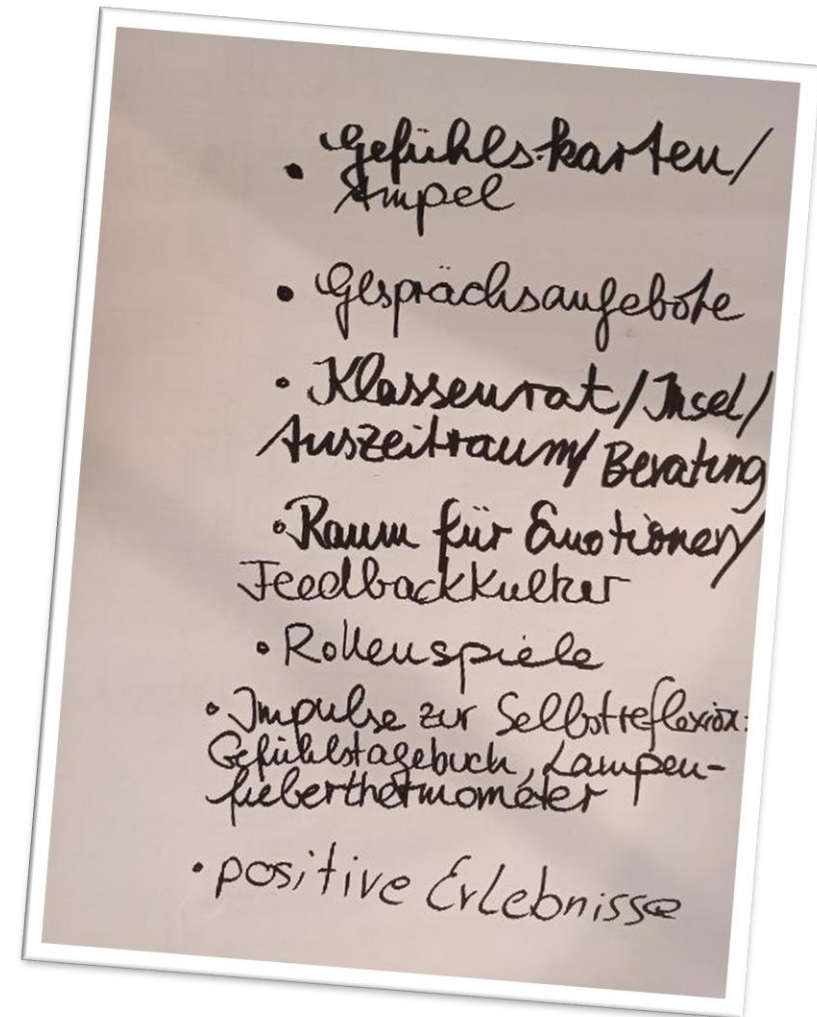


Soziale Kompetenz



Selbst- und Fremdwahrnehmung



Selbstregulation

(4) SELBSTREGULATION
Eigene innere Zustände, also hauptsächlich Gefühle und Spannungszustände herzustellen und aufrechtzuerhalten und deren Intensität und Dauer selbstständig zu beeinflussen bzw. zu kontrollieren.

Voraussetzung:
⇒ Gefühle benennen können
⇒ Zeitspanne zwischen Reiz und Reaktion verlängern
→ eigene Ressourcen kennen - was tut mir gut?

Methode:
- Gespräch
- Rückmeldeverfahren (Kafka)
- Selbstreflexion
- stressüberwindende Techniken
↑
innerer Ruhe Raum entdecken

Problemlösefähigkeit

Problemlösefähigkeit

- Bewusstmachung eigener Stärken + Schwächen
- Schaffung von Problemsituationen/ Fallbeispielen
 - ↳ Austausch
 - ↳ Ausprobieren
 - ↳ Reflektieren

Beispiele:

Mathe: Wie groß ist die Giraffe vor Hagenbeck?

- Perspektivwechsel
- Neugier wecken
- angenehme Lernatmosphäre
- Lösungsmatrix

Selbstwirksamkeit

