

		<i>PERSONALISATION</i> <b>wahrnehmen, kennen, interpretieren</b>	<i>SOZIALISATION</i> <b>Fertigkeiten, die mit anderen erworben werden</b>	<i>ENKULTURATION</i> <b>In verschiedenen Situationen kompetent handeln</b>
<b>SICH UND ANDERE KENNEN UND VERSTEHEN</b>	<b>Sich und andere einschätzen können.</b>	Ich kann mich und andere detailliert beschreiben.	Ich kann Selbst- und Fremdbilder unterscheiden.	Ich bin mir meiner Stärken und Schwächen bewusst und entwickle mich weiter.
	<b>Vorurteile abbauen. Andersdenkenden respektvoll begegnen.</b>	Ich erkenne Vorurteile und rassistische Äußerungen.	Ich baue Vorurteile ab, indem ich mich informiere und versuche, Kontakte zu knüpfen.	Ich reagiere situationsgerecht auf Vorurteile.
	<b>Sich der eigenen Werte und Prägungen bewusst werden und interkulturelle Unterschiede wahrnehmen.</b>	Ich kenne meine durch Familie Umgebung geprägte Herkunft und bin mir der eigenen Werte bewusst.	Ich erkenne, dass ich von meinem kulturellen und sozialen Umfeld geprägt bin.	Ich finde mich in Situationen zurecht, die mir fremd sind.
	<b>Sich weiblicher und männlicher Verhaltensmuster bewusst werden.</b>	Ich nehme geschlechtsspezifische Verhaltensmerkmale wahr.	Ich setze mich mit geschlechtsspezifischen Erwartungen auseinander.	Ich probiere neue Verhaltensweisen aus.
<b>MITEINANDER REDEN UND ARBEITEN</b>	<b>Das persönliche Gesprächsverhalten weiter entwickeln</b>	Ich kann die Körpersprache (Mimik, Gestik, Körperhaltung) lesen und deuten.	Ich höre aktiv zu und trage dazu bei, dass ein Gespräch für alle positiv verläuft.	Ich kann jemandem einen heiklen Sachverhalt mitteilen.
	<b>Mechanismen der Meinungs- und Urteilsbildung kennen.</b>	Ich erkenne, wie eine Meinung beeinflusst werden kann.	Ich unterscheide zwischen Tatsachen und Meinungen.	Ich vertrete meine eigene Meinung und passe sie wenn nötig an, ohne dabei faule Kompromisse einzugehen.
	<b>Mitwirken und mitbestimmen.</b>	Ich erkenne im Einzelfall, wie ich mitwirken und mitbestimmen kann.	Ich engagiere mich in Gruppen und trage Verantwortung.	Ich setze meine Stärke in Gruppen wirkungsvoll ein.
<b>GESUND LEBEN</b>	<b>Einen Lebensstil entwickeln, der die eigene Gesundheit stärkt.</b>	Ich kann darlegen, was meine Gesundheit stärkt.	Ich führe ein persönliches Belastungs- und Tut-mir-gut-Konto	Ich gestalte bewusst Zeiten, um sie intensiver und gehaltvoller zu erleben.
	<b>Die Balance finden.</b>	Ich kenne verschiedene Entspannungstechniken und wende sie an.	Ich schaffe mit meinem Lachen eine entspannte Atmosphäre.	Ich bin bei Herausforderungen emotional belastbar.
	<b>Mit Geld eigenverantwortlich und sinnvoll umgehen.</b>	Ich kann mein Kaufverhalten beobachten und es beurteilen.	Ich mache ein Budget und zeige auf, wie ich mein Taschengeld einteilen und sinnvoll nutzen will.	Ich stelle ein Haushaltsbudget zusammen.
	<b>Persönliche Ziele setzen.</b>	Ich kann meine Vorstellungen über meine Zukunft beschreiben und mir Ziele setzen.	Ich kann einer Mitschülerin, einem Mitschüler aufzeigen, wie ich ein Ziel erreichen kann.	Ich erstelle einen Zukunftsentwurf, der mir mehr Klarheit über meine momentanen Lebensziele verschafft.
<b>AUS SCHWIERIGKEITEN HERAUS FINDEN</b>	<b>Krisen bewältigen.</b>	Ich kann belastende Situationen auf verschiedene Arten ausdrücken.	Ich kann Wege aufzeigen, welche zur Lösung eines Problems beitragen.	Ich helfe Menschen, denen es nicht gut geht; ich beachte dabei die Grenzen meiner Hilfsmöglichkeiten.
	<b>Mit Stress zurecht kommen.</b>	Ich kann Situationen, in denen ich gestresst bin, beschreiben. Ich weiss, wie ich mich dabei verhalte.	Ich wende verschiedene Techniken an, die dazu beitragen, Stress abzubauen.	Ich bewältige persönliche Stresssituationen.
	<b>Suchtgefahren erkennen und vermeiden.</b>	Ich kenne die Auswirkungen süchtig machender Substanzen und weiss, woran man ein Suchtverhalten erkennt.	Ich schätze Risiken ab.	Ich handle in einer kritischen Situation klug.
<b>KONFLIKTFÄHIG WERDEN</b>	<b>Mit Aggressionen zurecht kommen.</b>	Ich kann verschiedene Formen von Aggression wahrnehmen und sie beschreiben.	Ich probiere Strategien aus, die meine Aggressionen kontrollieren helfen.	Wenn ich in aggressive Situationen gerate, schütze ich mich bzw. stehe ich Bedrängten bei.
	<b>Konfliktsituationen bewältigen.</b>	Ich kann zwischen echten Lösungen und Scheinlösungen in Konflikten unterscheiden.	Ich bearbeite Konflikte, indem ich die Sichtweise beider Konfliktparteien mit einbeziehe.	Ich meistere eigene Konfliktsituationen erfolgreich.
	<b>Sinn und Folgen von Strafen beurteilen und aus Fehlern lernen.</b>	Ich kann verschiedene Strafformen beurteilen.	Ich stelle die Sichtweise der Person, die straft, und diejenige der oder des Betroffenen einander gegenüber.	Ich übernehme für meine Verfehlungen anderen gegenüber Verantwortung.
<b>BEZIEHUNGEN AUFBAUEN</b>	<b>Kontakte suchen und pflegen.</b>	Ich kann Gruppenrituale wahrnehmen und sie beschreiben.	Ich äussere meine Ansprüche an eine Gruppe und berücksichtige die Erwartungen anderer. Gemeinsam mit anderen handle ich Lösungen aus.	Ich baue mir ein tragfähiges Beziehungsnetz auf.
	<b>Umgangsformen kennen und pflegen, Rücksicht nehmen.</b>	Ich beachte Umgangsformen.	Ich nehme Rücksicht.	Ich verhalte mich kooperativ, offen und ehrlich.
	<b>Zu einem förderlichen Arbeitsklima beitragen.</b>	Ich kann beschreiben, wie ich eine Lerngruppe erlebe.	Ich trage zu einem aufgestellten, lernfreudigen Lern- und Arbeitsklima bei.	Ich setze nützliche Anregungen von Mitlernenden in die Tat um.