

# Modul Life Skills

## Lehrplan für das Basismodul an Wirtschaftsschulen

### Inhalt

LB 1: Umgang mit Emotionen .....	2
LB 2: Gelingende Kommunikation .....	3
LB 3: Motivation und Zielsetzung .....	4
LB 4: Selbstorganisation und Selbstfürsorge.....	5
LB 5: Entdecke deine beruflichen Möglichkeiten .....	6

## **LB 1: Umgang mit Emotionen**

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

reflektieren den Zusammenhang zwischen emotionalen Bedürfnissen und Verhalten, um sich ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden und hilfreiche Strategien zur Bedürfniserfüllung zu entwickeln.

sind sensibel für unterschiedliche Arten von Gefühlen und differenzieren zwischen ihren primären und sekundären Gefühlen.

analysieren ihre Emotionswahrnehmung hinsichtlich Gedanken, Gefühlen und Verhalten und wenden die Anspannungskurve in Bezug auf ihre eigenen emotionalen Reaktionen an.

regulieren ihre Emotionen mit Hilfe geeigneter Techniken und Strategien und reflektieren diesen Prozess der Auseinandersetzung mit ihren Emotionen.

### **Inhalte**

- Entstehung und Funktionen von Gefühlen; Emotionale Grundbedürfnisse nach Grawe und die Auswirkungen unerfüllter Bedürfnisse auf das emotionale Wohlbefinden
- Primäre vs. sekundäre Gefühle (Emotionszwiebel)
- Kognitives Dreieck (Zusammenspiel von Gedanken – Emotionen – Verhalten), Anspannungskurve und das Erleben von Emotionen in den verschiedenen Phasen (Steigerung, Höhepunkt, Abbau von Spannung)
- Kognitive Emotionsregulation durch u. a. kognitive Umstrukturierung, mit Hilfe von Embodiment-Übungen (u. a. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen z. B. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereise) und durch Verhaltensänderung; Übungen in Rollenspielen, in denen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten praktisch erproben können; Reflexion z. B. durch das Führen eines Tagebuchs

## **LB 2: Gelingende Kommunikation**

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

verstehen die Theorie zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK), um mit sich und den Mitmenschen eine verständnisvolle Verbindung eingehen zu können und dass die Haltung hinter den gewählten Worten, die Grundlage für Verbindung und Verständnis ist.

analysieren ihre eigenen Kommunikationsmuster, um sich funktionaler und dysfunktionaler Kommunikationsstrukturen bewusst zu werden und erkennen ihre Prägungen.

kommunizieren einfühlsam, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle klar ausdrücken und gleichzeitig auf die Bedürfnisse des Gegenübers eingehen.

lösen mithilfe von GfK Konflikte gewaltfrei, indem sie aktiv zuhören und empathisch reagieren.

### **Inhalte**

- 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Übungen zum Bewusstwerden der eigenen „Feindbilder“ und Verhaltensgewohnheiten sowie Übungen in Form von schriftlicher Selbstreflexion (z. B. Führen eines Tagebuchs)
- Reflexionsübungen für das eigene Kopfkino und Gedankenkarussell
- Übungen in Rollenspielen, in denen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten praktisch erproben können.

## **LB 3: Motivation und Zielsetzung**

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

reflektieren ihre Motivation hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, um so die für sie passenden Ziele zu setzen. Sie erkennen Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit als Bedürfnisse für ihre intrinsische Motivation und gewinnen Ideen, wo und wie sie diese erfüllen können, um sich als kompetent und wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu erleben.

wenden das Zwei-Systeme-Modell von Daniel Kahneman auf alltägliche Entscheidungsprozesse an. Sie können dadurch ihre eigene Resilienz (Ausdauerbereitschaft) trainieren, indem sie auch den Mehrwert tieferer Verarbeitungsschritte erkennen und anwenden.

erkennen kognitive Verzerrungen und reflektieren deren Einfluss hinsichtlich Entscheidungen, damit sie Klarheit über ihre Entscheidungsprozesse bekommen und persönliche Biases (Verzerrungen) hinterfragen, um wirklich frei entscheiden zu können.

wenden Methoden zur Verbesserung von Motivation und Entscheidungsfindung an, um diesbezüglich handlungsfähig zu werden und Ausdauerbereitschaft zu entwickeln.

### **Inhalte**

- Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan, Extrinsische vs. intrinsische Motivation
- Intuitive und rationale Entscheidungssysteme (Zwei-Systeme-Modell von Daniel Kahneman)
- Kognitive Verzerrungen (z. B. Bestätigungsfehler, Anker-Effekt, Verfügbarkeitsheuristik), Strategien zur Minimierung von Biases
- Strategien zur Förderung intrinsischer Motivation (z. B. Zielsetzung, Selbstbestimmung, Selbstkonzept), Ansätze zur Entscheidungshilfe (z. B. Pro- und Contra-Listen, Entscheidungsbäume)

## **LB 4: Selbstorganisation und Selbstfürsorge**

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie ihre eigenen Gewohnheiten hinsichtlich des Entstehens und deren Auswirkungen reflektieren.

entwickeln identitätsbasierte Gewohnheiten, die mit ihren langfristigen Werten und Zielen übereinstimmen.

überwinden Hindernisse für Verhaltensänderungen und sind bereit, sich auf neue Gegebenheiten einzulassen.

haben Ausdauerbereitschaft und halten ihre Motivation langfristig aufrecht.

etablieren gesunde Routinen und achten auf psychische Warnsignale.

### **Inhalte**

- Rolle von Gewohnheiten im täglichen Leben und ihre Auswirkungen auf die Selbstorganisation
- Verknüpfung von Gewohnheiten mit persönlichen Werten und Zielen
- Strategien zur Veränderung oder Eliminierung von unerwünschten Gewohnheiten (z. B. Substitution, Trigger-Management)
- Strategien zur langfristigen Aufrechterhaltung von Motivation (z. B. Visualisierung, kleine Ziele setzen, Führen eines Tagebuchs)
- Erstellung eines persönlichen Routineplans inkl. Reflexion von Herausforderungen bei der Etablierung von Routinen sowie Integration von Selbstfürsorge in den Alltag (z. B. Schlafgewohnheiten, Ernährungsgewohnheiten, Bewegung, Entspannungseinheiten, bewusster Umgang mit Rückschlägen)

## **LB 5: Entdecke deine beruflichen Möglichkeiten**

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler ...

reflektieren kritisch, wie die im Modul erlernten Kompetenzen im späteren Berufsalltag sinnvoll eingesetzt werden können. Sie setzen persönliche Schwerpunkte bzgl. des eigenen Lebensentwurfs und gleichen diese mit ihrer beruflichen Vorstellung ab.

### **Inhalte**

Einsatz von beruflich übergreifenden Kompetenzen, „Employability“ (Anpassungsbereitschaft)

ENTWURF