

Lebens- und Gesundheitskompetenzen

- Fähigkeiten, die einen angemessenen **Umgang** sowohl mit unseren **Mitmenschen** als auch mit **Problemen** und **Stress-situationen** im alltäglichen Leben ermöglichen
- **persönliche, soziale, kognitive** und **physische Fertigkeiten**, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu **steuern**, mit Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu **bewirken**



- Lebenskompetenzen sind nicht einfach gegeben, sondern – in Schritten – erlernbar bzw. gelernt.
- in der Förderung von Lebenskompetenzen treffen sich verschiedene Ansätze der Prävention. Sei es Gewalt-, Sucht- oder Suizidprävention – immer wird die Förderung von Lebenskompetenzen als Grundlage gesehen.