

Sich selbst sein und werden

Selbstempfinden

- Sich als ein «unveränderliches Ganzes» wahrnehmen.
- Den Körper als ein zusammengehörendes Ganzes erleben.
- Spannungszustände erfahren und bewältigen.

Urheberschaft

- Sich als wirksam erleben.
- Ein positives Selbstkonzept entwickeln.
- Vertrauen in die eigenen Stärken zeigen.

Selbsta Ausdruck

- Fähigkeiten zum Selbsta Ausdruck entwickeln.
- Eigene Bedürfnisse und Wünsche mitteilen und sich dabei aktiv einbringen.
- Ein überdauerndes Gefühl des Vertrauens und der Vorhersehbarkeit erfahren.

Sich und andere anerkennen		
Integrität wahren	Würdigung eigener Rechte und die des anderen	Wertschätzung
<ul style="list-style-type: none"> • Die eigene Unversehrtheit schützen und bewahren, in Übereinstimmung mit sich sein. • Die Grenzen und Unversehrtheit des Gegenübers wahren. <p>Die eigene Unverletzlichkeit erfahren in Bezug auf den Körper sowie Gefühle</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die eigenen Rechte erfahren und achten. • Die Rechte des anderen achten und schützen. <p>Dies in «Wort und Tat» ausdrücken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Achtung, Anerkennung und Respekt gegenüber Eigenschaften, Leistungen und dem Sein anderer zeigen. • Achtung, Anerkennung und Respekt gegenüber Eigenschaften, Leistungen und dem Sein erfahren. • Ein überdauerndes Gefühl des Vertrauens und der Vorhersehbarkeit erfahren.

Sich austauschen und dazu gehören

Vertrauen	Bindung	Dialog
<ul style="list-style-type: none">• Vertrauen zu anderen Menschen und zu Tieren fassen.• Nähe und Distanz zu anderen Menschen und Lebewesen regulieren, sowie Anwesenheit und Abwesenheit ertragen. <p>Stabilität und Sicherheit in Beziehungen erfahren.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Bindungen zu anderen Menschen und Tieren eingehen.• Sich Menschen und Tieren zuwenden.• Ein Gefühl von Zugehörigkeit zu Gruppen entwickeln.	<ul style="list-style-type: none">• Dialog als wechselseitiger Austausch erfahren, daran teilnehmen und sich mit passenden Antworten einbringen.• Erfahren, dass das eigene Handeln und Erfahrungen beim Gegenüber auf Anklang treffen, gesehen werden.• Den andern wahrnehmen und diesem «Ich-sehe- Dich» Ausdruck geben.

Mitbestimmen und gestalten

Kooperation	Konfliktfähigkeit	Gestaltungskraft
<ul style="list-style-type: none">• Mit anderen Menschen zusammenarbeiten.• Sich auf gemeinsame Tätigkeiten in verschiedenen Lebenswelten einlassen. <p>Das eigene Verhalten oder Vorgehensweisen mit anderen Personen oder Lebewesen abstimmen und Regeln befolgen.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Die soziale Situation, die Stimmung, die Gefühle, die Spannung wahrnehmen.• In angespannten Situationen auch eigenständig handeln. <p>Möglichkeiten haben auch neue und andere Vorgehensweisen aufzunehmen und auszuprobieren.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Die Möglichkeit haben kreativ aktiv zu werden und handlungsfähig zu sein.• Die Möglichkeit haben Entscheidungen treffen zu können und über entsprechende Erfahrungen verfügen.• Sich einbringen, um Prozesse zu gestalten und etwas zu schaffen.

Erwerben und nutzen

Orientierung in der Welt	Erschliessen der Welt	Vorgehensweisen und Strategien
<ul style="list-style-type: none">• Die Welt wahrnehmen und sich in der Welt orientieren.• Die eigenen Erfahrungen ordnen und sich bezüglich Abläufe, Orten und Zeiten zurechtfinden. <p>Die erlebten Situationen beurteilen und vergleichen und sich entsprechend den Erkenntnissen organisieren</p>	<ul style="list-style-type: none">• In der Welt handeln und Informationen aufnehmen.• Sich die Welt erschliessen und Informationen nutzen. <p>Gesetzmässigkeiten erkennen, die zur Bewältigung des Alltags und Lebens wichtig sind.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Zweckmässige Vorgehensweisen und Strategien erwerben und entwickeln.• Zweckmässige Strategien erproben und anwenden um Probleme, die sich im Leben stellen, wirksam angehen zu können.

Dranbleiben und bewältigen

Selbstständigkeit	Ausdauer	Flexibilität
<ul style="list-style-type: none">• Entwickeln von Selbstständigkeit, selbstständig Handlungen ausführen, planen und kontrollieren.• Sich selber regulieren mit Gefühlen umgehen und aushalten können. <p>Selber Handlungen initiieren, Handlungsmotivation zeigen und eigene Ressourcen aktivieren.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ausdauer und Durchhaltevermögen entwickeln und zeigen.• Hindernisse überwinden in Bezug auf motorische, emotionale oder kognitive Herausforderungen. <p>Eigene Ziele finden und verfolgen.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Flexibilität zeigen, die es erlaubt, sich neuen Begebenheiten anzupassen.• Lösungsvorschläge anderer aufnehmen und für eigene Problemlösung nutzen.• Interesse an Neuem zeigen und entwickeln.