

Die Herausforderungen des Alltags bewältigen

**Psychosoziale
Kompetenzen:
eine Schule fürs Leben**



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Was sind psychosoziale Kompetenzen (PSK)?	4
Psychosoziale Kompetenzen: ein Plus für Ihre Gesundheit!	7
Wie können Sie Ihre eigenen PSK stärken?	8
Wie können Sie Ihren Mitmenschen bei der Entwicklung von PSK helfen?	10
Übung: Entdecken Sie Ihre Stärken!	14
Ihr CKK-Vorteil	16

Einleitung

Um den täglichen Situationen besser begegnen zu können, greifen Sie auf bestimmte Fähigkeiten zurück, wie zum Beispiel: Entscheidungen treffen, Ziele erreichen, eigene Stärken erkennen usw. Diese Fähigkeiten gehören zu den persönlichen Ressourcen, die jeder in sich trägt! Man nennt sie **psychosoziale Kompetenzen (PSK)** oder auch **Lebenskompetenzen**.

Die psychosozialen Kompetenzen helfen dabei, sich an die Situationen und Schwierigkeiten des Alltags anzupassen. Es ist erwiesen, dass sie sowohl das **Wohlbefinden mit sich selbst** als auch mit anderen fördern und zu besseren Gewohnheiten für die eigene Gesundheit beitragen*.

Die gute Nachricht: Psychosoziale Kompetenzen **entwickeln sich ständig weiter** und können ausgebaut werden. Zu wissen, wie man sie für sich selbst, seine Kinder oder sein Umfeld stärkt, kann daher sehr hilfreich sein! Das ist das Ziel dieser Broschüre.

* santepubliquefrance.fr – Les compétences psychosociales : un référentiel pour un déploiement auprès des enfants et des jeunes.



Was sind psychosoziale Kompetenzen?

Stellen Sie sich psychosoziale Kompetenzen wie einen **Rucksack** vor, den man sein ganzes Leben lang trägt. In diesem „PSK-Gepäck“ finden Sie Ressourcen, um durch das Leben zu navigieren. Er enthält **drei wesentliche Fächer**:

1. Kognitive oder mentale Ressourcen

Alles, was uns hilft, uns selbst besser kennen zu lernen und zu reflektieren:

- Die eigenen Stärken und Grenzen kennen
- Abstand zu Situationen nehmen
- Probleme lösen
- Überlegte Entscheidungen treffen
- Ziele erreichen
- ...

2. Emotionale Ressourcen

Alles, was den Umgang mit Emotionen angeht:

- Sich seiner Gefühle bewusst sein
- Emotionen auf positive Weise ausdrücken
- Stress bewältigen
- In schwierigen Situationen ruhig bleiben
- ...

3. Soziale Ressourcen

Alles, was beim Umgang mit anderen Menschen hilft:

- Aufmerksam zuhören
- Sich trauen, Kontakt aufzunehmen

- Um Hilfe bitten
- Nein sagen können
- Konflikte lösen
- Verhandeln
- ...

Diese drei Arten von Ressourcen sind miteinander verbunden und **wirken zusammen**. Wenn Sie vor einem Problem stehen, können Sie je nach Bedarf aus jeder dieser Ressourcen schöpfen.



Nehmen wir **einige Beispiele**:

- **Bei der Arbeit:** Sarah arbeitet in einem Geschäft in einem Team von fünf Personen. Die Atmosphäre ist angespannt: Die Aufgabenverteilung ist unklar, es gibt kaum Gespräche. Immer wieder brechen Konflikte aus. Sarah **fühlt sich** gestresst und unmotiviert. Sie möchte die Situation verbessern und **beschließt**, sie mit ihrer Vorgesetzten zu **besprechen**. Sarah schlägt vor, bei der nächsten Teamsitzung gemeinsam zu überlegen, um **eine Lösung** zu finden. Ihre Vorgesetzte findet die Idee interessant.


In dieser Situation schöpfte Sarah aus:

- ihren emotionalen Ressourcen, um ihre Emotionen zu erkennen;
- ihren mentalen Ressourcen, um die Situation zu analysieren und eine Lösung vorzuschlagen;
- ihren sozialen Ressourcen, um mit ihrer Vorgesetzten zu kommunizieren.

- **Mit Freunden:** Tom ist 15 Jahre alt. Er geht mit seinen Freunden aus, die ihm vorschlagen, zum ersten Mal Cannabis zu rauchen. Er möchte das nicht, aber **zögert**, weil er **Angst** vor ihrer Reaktion hat. Es ist schwer, nein zu sagen... Schließlich **entscheidet** Tom abzulehnen, und **erklärt** seinen Freunden seine Entscheidung. Tom ist froh, dass er seine echte Meinung geäußert hat und ist stolz auf seine Wahl.

In dieser Situation schöpfte Tom aus:

- seinen emotionalen Ressourcen, um mit seinen Gefühlen angesichts einer neuen Situation und seiner Angst vor dem Urteil umzugehen;
- seinen kognitiven Ressourcen, um die Situation zu analysieren und eine Wahl zu treffen;
- seinen sozialen Ressourcen, um seine Meinung gegenüber der Gruppe auszudrücken.



Es geht nicht darum, in einer bestimmten Situation kompetent zu sein, sondern darum, aus dem „Rucksack“ zu schöpfen, um bestmöglich zu handeln. Auch aus Misserfolgen kann man lernen und es beim nächsten Mal besser machen. Im Laufe der Zeit werden Sie Ihre psychosozialen Kompetenzen stärken.

Psychosoziale Kompetenzen: ein Plus für Ihre Gesundheit!

Die Entwicklung psychosozialer Kompetenzen kann dazu beitragen, dass man sich in seinem Kopf, in seinem Körper oder in den Beziehungen zu anderen besser fühlt.

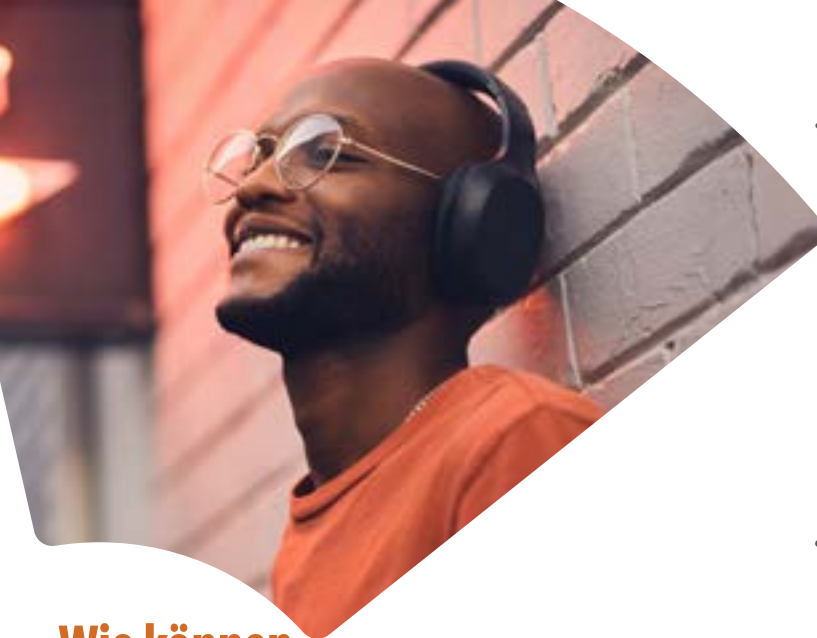
Einige Beispiele:

- Angesichts einer stressigen Situation oder eines Konflikts wird es leichter, die eigenen Emotionen zu erkennen, sie zu regulieren, zu relativieren und nach Lösungen zu suchen. Dadurch werden die negativen Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit begrenzt.
- Bei einem Arzt traut man sich vielleicht eher, Fragen zu stellen, seine Bedürfnisse zu äußern und fundierte Entscheidungen zu treffen.
- Im Umgang mit anderen Menschen kommuniziert man leichter und kann bei Bedarf um Hilfe bitten.

Nehmen wir noch einmal Sarahs Beispiel (Seite 5): Sie hätte die Situation unverändert lassen können und ihre Schwierigkeiten für sich behalten können. Dies hätte ihren Stress und ihr Unwohlsein drastisch erhöht und zu Schlaflosigkeit, Spannungssorgen oder chronischer Müdigkeit bis hin zum Burnout führen können.

Tatsächlich hängt die Gesundheit von mehreren Aspekten ab. Sie ist nicht nur körperlich, sondern auch psychologisch und sozial! **Es ist das Gleichgewicht zwischen diesen drei Dimensionen, das zum Wohlbefinden führt.** Die psychosozialen Kompetenzen spielen bei diesem Gleichgewicht eine entscheidende Rolle.

Kognitive, soziale und emotionale Ressourcen unterscheiden sich von Person zu Person und sind nicht unveränderlich: Sie werden beeinflusst durch Emotionen, den Kontext, die Menschen, denen man begegnet, usw.



Wie können Sie Ihre eigenen PSK stärken?

Psychosoziale Kompetenzen entwickeln sich in der Beziehung zu anderen Menschen und vor allem in Lebenserfahrungen.

Hier sind einige Möglichkeiten, sie zu stärken.

- **Mit anderen verbunden sein, um sich selbst besser kennenzulernen**

Mit anderen in Kontakt treten, diskutieren und ihre Meinung kritisch anhören, um besser zu verstehen, wer Sie sind. Sich mit wohlwollenden Menschen umgeben, um sich selbst auf positive Weise aufzubauen.

- **Experimentieren und die Komfortzone verlassen**

Wenn Sie es wagen, sich bestimmten Situationen „zu stellen“, auch wenn diese Angst machen, können Sie Ihre verschiedenen Ressourcen nähren. Diese Erfahrungen ermöglichen es Ihnen, Informationen über sich selbst und Ihre Arbeitsweise zu sammeln und bestimmte, manchmal ungeahnte Aspekte Ihrer Persönlichkeit zu entdecken.

Wenn Sie akzeptieren, dass Sie Fehler machen und nicht sofort erfolgreich sind, können Sie eher Experimente wagen. Jede Erfahrung führt nämlich dazu, dass man sich selbst besser kennenlernt und auf Situationen einstellen kann.

- **An Gruppenaktivitäten teilnehmen**

Gemeinschaftsräume (Gruppensport, Workshops, Ausflüge mit Freunden, Gesprächsgruppen usw.) sind gute Versuchsfelder, um die PSK zu erproben und zu stärken. Es geht darum, seinen Platz in der Gruppe zu finden, in der Lage zu sein, unterschiedliche Meinungen zu hören, zu verhandeln, zusammenzuarbeiten, eine Meinung zu äußern...

Mit anderen in Verbindung zu sein erfordert eine gewisse Anpassungsfähigkeit und ermöglicht es, die eigenen Stärken, Schwächen und Bedürfnisse besser kennen zu lernen.

- **In den Spiegel schauen**

Es ist hilfreich, sich ohne Selbsturteil bewusst zu machen, was in einem vorgeht, und zu erkennen, wie man reagiert oder handelt, welche Emotionen in dieser oder jener Situation ausgelöst werden, welche Stärken und Schwächen man hat usw. Dieser Schritt der Bewusstwerdung ermöglicht es, Fortschritte zu machen und vor auszusehen, wie man mit bestimmten Situationen umgeht.

Zum Beispiel:

Enzo ist zu einem Spieleabend mit Freunden eingeladen. Normalerweise lehnt er ab und gibt vor, dass er Gesellschaftsspiele nicht mag, aber diesmal hat er wirklich Lust, seine Freunde wiederzusehen. **Er nimmt sich Zeit zum Nachdenken** und erkennt, dass seine Reaktion eher aus Angst kommt: Er fürchtet, die Regeln nicht zu verstehen, sich vor den anderen zu blamieren, beurteilt zu werden oder mit der schlechten Laune der Mitspieler konfrontiert zu sein usw.

Diesmal **sagt er sich, dass er seine Komfortzone verlassen** und vielleicht einen schönen Abend mit seinen Freunden verbringen könnte. Also entscheidet er sich, die Einladung anzunehmen. Der Abend beginnt gut, und die Auswahl der Spiele beruhigt ihn. Er fühlt sich sicher, die Stimmung ist positiv. Nach diesem Abend **stellt er fest**, dass er sich an die Dynamik der Gruppe anpassen konnte. Er hatte Spaß und ist zufrieden, dass er die Erfahrung gewagt hat!

Einige Tipps, um eigene PSK zu entwickeln

- **Abstand nehmen, bevor Sie reagieren:** Nehmen Sie sich angesichts einer Situation oder einer Anfrage einige Minuten Zeit, um nachzudenken, bevor Sie antworten.
- **Identifizieren Sie Ihre Emotionen im Laufe des Tages:** Haben Sie sich über jemanden aufgeregt? Fragen Sie sich, was Ihre Reaktion ausgelöst hat.
- **Aktiv zuhören:** Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Gesprächspartner richtig verstanden haben, indem Sie vor einer Antwort umformulieren.
- **An andere appellieren:** Zögern Sie nicht, um Hilfe, eine Meinung usw. zu bitten.
- **Fehler akzeptieren:** Sie haben das Recht, Fehler zu machen. Nicht alles gelingt beim ersten Versuch.

Wie können Sie Ihren Mitmenschen bei der Entwicklung von PSK helfen?

Jeder kann zur Stärkung der PSK seiner Mitmenschen beitragen: Familie, Freunde oder Kollegen. Diese Unterstützung ist besonders wichtig in einer erzieherischen Beziehung (als Eltern, Pädagogen, Lehrkräfte...).

Das wichtigste Hilfsmittel ist **die Haltung**: Es handelt sich um **die Art und Weise, wie man ist, handelt oder mit dem anderen interagiert**. Durch Einstellungen, Verhaltensweisen und Gesten kann man zur Stärkung der PSK seiner Angehörigen beitragen.

Die drei wichtigsten Haltungen für die Entwicklung der PSK sind:

1. Eine positive Haltung

- Die Stärken und Bemühungen jedes Einzelnen wertschätzen, anstatt auf Schwächen hinzuweisen.
- Bewerten Sie Versuche und Fortschritte statt Ergebnisse.

2. Eine wohlwollende Haltung

- Aufmerksam sein für die Bedürfnisse, Emotionen und Schwächen jedes Einzelnen, ohne zu urteilen.

3. Eine reflexive Haltung

- Den anderen dazu anregen, über sich selbst nachzudenken.
- Ihm helfen, sich seiner Gefühle und Verhaltensweisen bewusst zu werden.
- Ihn ermutigen, zwischenmenschliche Situationen, die er erleben kann, zu analysieren.

Diese Haltungen und Verhaltensweisen ermöglichen es Ihrem Umfeld, sich anerkannt zu fühlen und die eigenen Reaktionen, Gedanken und Verhaltensweisen in unterschiedlichen Situationen besser zu verstehen. Dadurch wird ihr Handlungsspielraum gestärkt, ebenso wie ihr Wohlbefinden.

Behalten Sie im Hinterkopf, dass diese Haltungen die grundlegenden psychologischen Bedürfnisse jedes Menschen unterstützen:

- sich **autonom** fühlen (wählen können, Initiative ergreifen usw.)
- sich **kompetent** fühlen (in der Lage sein, eine Situation zu bewältigen)
- sich **den anderen nahe** fühlen (sich respektiert fühlen, in Verbindung stehen)



Einige Tipps, wie man die PSK seiner Mitmenschen fördern kann

Bei einem Kind

- **Seine Neugierde fördern:** es auffordern, Fragen zu stellen und Dinge zu entdecken: „Was meinst du, wie funktioniert das?“
- **Dem Kind ermöglichen, Situationen selbst zu lösen:** fragen „Wie würdest du das machen?“ und ihm Zeit geben, die Lösung zu finden
- **Die Anstrengung höher bewerten als das Ergebnis:** seine Initiativen hervorheben, die Stärken benennen, die eingesetzt wurden: „Du hast es versucht, du warst mutig!“
- **Helfen Sie ihm, seine Erlebnisse auszudrücken:** z. B. wenn es nach der Schule sehr schlecht gelaunt ist, fragen Sie, was Ihr Kind in diesen Zustand versetzt, und nennen Sie einige mögliche Gründe: „Bist du müde?“, „Hast du dich mit jemandem gestritten?“, „Möchtest du darüber sprechen?“

Mit einem Teenager

- **Für den Austausch verfügbar sein:** auf den Standpunkt des Teenagers eingehen und seine Überlegungen anregen: „Du bist nicht einer Meinung mit deinen Freunden – warum sprichst du nicht mit ihnen darüber?“
- **Empathie zeigen:** offen sein für den Ausdruck seiner Emotionen und Erfahrungen (positive wie negative): „Was bringt dich so zum Lächeln?“
- **Einen sicheren Rahmen bieten:** Regeln aufstellen, die dem Jugendlichen Sicherheit geben und gleichzeitig seine Selbstständigkeit fördern: „Ich bin mit dem Ausflug einverstanden, aber du musst um Mitternacht zurück sein.“
- **Erfahrungen fördern:** ermöglichen, Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen: „Nimm die U-Bahn, um zu deinem Freund zu fahren. Wenn du dich verährst, weiß ich, dass du eine Lösung finden wirst, indem du nach dem Weg fragst oder einen Plan ansiehst.“

Mit Erwachsenen

- **Die Stärken betonen statt die Schwächen:** „Du hattest den Mut, deine Meinung zu äußern, auch wenn man sie nicht berücksichtigt hat.“
- **Ihn ermutigen, Entscheidungen für sich oder seine Gesundheit zu treffen:** Hilf ihm, seine Bedürfnisse und Werte zu hinterfragen: „Wenn du das Gefühl hast, dass dein Arzt dir nicht zuhört, kannst du jederzeit mit ihm darüber sprechen oder einen anderen Arzt aufsuchen.“
- **Einen Angehörigen unterstützen, um ihn aus seiner Komfortzone zu holen:** „Wenn du dich nicht traust, zum Zumba-Kurs zu gehen, kann ich dich zur ersten Stunde begleiten.“

Sie haben es sicher schon gemerkt: Psychosoziale Kompetenzen sind für Ihr Wohlbefinden ausschlaggebend! Je mehr Sie diese stärken, desto besser sind Sie ausgerüstet, um die Alltagssituationen, die auf Sie zukommen, zu bewältigen. Und **die gute Nachricht: Sie können sie ein Leben lang weiterentwickeln!**

Um mehr über psychosoziale Kompetenzen zu erfahren, besuchen Sie unsere Website zu diesem Thema.



- Mehr Videos und Tipps für Eltern: ckk-mc.be/wohlbefinden-jugendliche
- Mehr Hilfsmittel und Schulungen für Fachkräfte: ckk-mc.be/psk



Übung: Entdecken Sie Ihre Stärken!

Um psychosoziale Kompetenzen zu entwickeln, ist es wichtig, sich selbst gut zu kennen. Das hilft, in Alltagssituationen angemessen zu reagieren.

Auf der Website von ScholaVie finden Sie eine Übung zur Selbsterkenntnis, mit der Sie Ihre Stärken identifizieren können. Eine Stärke ist ein positiver Persönlichkeitszug, den man von Natur aus in sich trägt. Jeder Mensch besitzt Stärken, manche sind stärker ausgeprägt als andere.

Sich Zeit zu nehmen, um über die eigenen Stärken nachzudenken, ermöglicht es:

- sich weniger auf das konzentrieren, was nicht geht;
- positiv über sich selbst zu sprechen;
- sich auf seine Stärken zu stützen, um Schwierigkeiten zu überwinden;
- ein positiveres Bild von sich selbst und anderen zu haben.

Besuchen Sie dazu (auf Französisch):

scholavie.fr/outil_pedagogique/fiche-des-forces/
(wählen Sie die Grundversion).

Denken Sie an eine Situation, die Sie erlebt haben: eine Autopanne, eine neue berufliche Herausforderung, unangemeldeten Besuch, eine unerwartete Abwesenheit der Tagesmutter usw. Gehen Sie die Liste der Stärken durch und kreuzen Sie die Stärken an, die Sie in dieser Situation eingesetzt haben. Wiederholen Sie die Übung mit mehreren Situationen, da die Kräfte, die mobilisiert werden, von einer Situation zur anderen unterschiedlich sind.

Nehmen Sie sich anschließend Zeit zum Beobachten: Welche Stärken setzen Sie am häufigsten ein? Welche verwenden Sie am wenigsten?

Wenn Ihnen diese Übung kompliziert erscheint, können Sie sie mit einem Freund, Kollegen oder Bekannten machen. Diese Person wird Ihnen helfen, Stärken zu erkennen, an die Sie vielleicht gar nicht gedacht haben.





Ihr CKK-Vorteil

Die CKK erstattet Ihnen:

- bis zu 20 € pro Sitzung und 360 € pro Jahr bei einem Psychologen oder Psychotherapeuten
- für jedes CKK-Mitglied
- für jede Begleitung: Einzel-, Familien-, Paarsitzung...



ckk-mc.be/psy

Verantwortlicher Herausgeber: Georges Gilkinet, Chaussée de Haecht 579/40, 1031 Brüssel. Unverbindliches Werbedokument. Dezember 2025. Fotos ©CKK ©AdobeStock. Gedruckt auf Multiart Silk-Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern.



Entdecken Sie Ihre Vorteile,
unsere Tipps und vieles mehr
auf ckk-mc.be/vorteile.



CKK. Mitten im Leben.