

Handlungskompetenz & überfachliche Kompetenzen im Zyklus 2 & 3



Schule im Austausch, 29. April 2026



2

EMPATHIE

Sich in andere Personen hineinversetzen; auf die Gefühle anderer achtsam reagieren

- > Fähigkeit, zuzuhören und sich in Andere hineinversetzen zu können
- > Bedürfnisse, Wünsche und Umstände eines anderen Menschen verstehen
- > Sich ein die Situation und Gefühlslage einer anderen Person einfühlen können



1

SELBSTWAHRNEHMUNG

Sich als eigenständige Person sehen
Selbstbild mit allen Sinnen wahrnehmen
eigene Stärken, Schwächen und Bedürfnisse kennen

Selbstkompetenz – intrapersonale Fähigkeiten

Selbstwahrnehmung: Das Erkennen der eigenen Gedanken, Gefühle, Stimmungen und Bedürfnisse

- > Fähigkeiten zur inneren und äußeren Selbstwahrnehmung entwickeln
- > Entwicklung eines differenzierten und reflektierten Selbstbildes
- > Aufbau eines gesunden Selbstbildes, Selbstvertrauens und tagesgerechten Selbstbewusstseins
- > Bewusstsein von Rechten, Grenzen, Werten, Einstellungen, Bedürfnissen, Stärken und Schwächen



1

SELBSTWAHRNEHMUNG

Sich als eigenständige Person sehen
Selbstbild: mit allen Sinnen wahrnehmen
eigene Stärken, Schwächen und Bedürfnisse kennen



...eigenes Leben übernehmen



4

KRITISCHES DENKEN

Quellen kritisch prüfen
Zusammenhänge erkennen
Argumente abwägen
(Vor-)Urteile hinterfragen

- > Fragen stellen
- > Falschmeldungen auf Social Media aufdecken und Fakten checken
- > (Vor-)Urteile kritisch prüfen und Meinungen hinterfragen
- > Einfluss von Clickbait-Titeln verstehen



3

KREATIVES DENKEN

Konstruktive Lösungen finden
eigenständig Neues gestalten
Ideen kombinieren

Entscheidungs- und Problemlösekompetenzen

Kreatives Denken: Das Erfinden neuer Ideen und das Lösen von Problemen

- > Konstruktive Lösungen entwickeln
- > Kombinieren von Ideen
- > Neue Zusammenhänge erkennen
- > Wissen aus verschiedenen Bereichen einbringen
- > Eigenständig neue Ideen erproben



3

KREATIVES DENKEN

Konstruktive Lösungen finden
eigenständig Neues gestalten
Ideen kombinieren



PROBLEME LÖSEN

Schwierigkeiten und Aufgaben konstruktiv bewältigen,
Konflikte und Probleme lösungsorientiert angehen

- > Konstruktive und alternative Lösungen für Probleme entwickeln
- > Entscheidungen auf Umsetzbarkeit prüfen, vorhandene Ressourcen einbeziehen
- > Abwägen von Lösungsvarianten
- > Konstruktives Konfliktverhalten



5

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

situationsgerechte Entscheidungen im Alltag treffen und das eigene Handeln darauf ausrichten

Entscheidungs- und Problemlösekompetenzen

Entscheidungen treffen: Das Treffen von Entscheidungen

- > Entscheidungen auf Umsetzbarkeit prüfen, vorhandene Ressourcen einbeziehen
- > Abwägen von Lösungsvarianten
- > Konstruktives Konfliktverhalten

5

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

situationsgerechte Entscheidungen im Alltag treffen und das eigene Handeln darauf ausrichten



BEZIEHUNGEN GESTALTEN

Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen aufbauen und gestalten,
ein starkes Beziehungsnetz pflegen

- > Unterschiedliche Stile und Lebensorientierungen wertschätzen
- > Bereitschaft, sich zu beteiligen und die eigenen Fähigkeiten einzubringen
- > Fähigkeit, Netzwerke zu bilden und Andere zum Mitwirken zu motivieren



7

GUT KOMMUNIZIEREN

Sich verbal und nonverbal verständlich machen,
zuhören und Fragen stellen,
mit eigener Stimme sprechen

Sozialkompetenz – zwischenmenschliche Fähigkeiten

Gut kommunizieren: Das klare und angemessene Ausdrücken von Gedanken, Gefühlen und Bedürfnissen

- > Fähigkeit, sich selbst und andere verständlich zu machen
- > aktives Zuhören
- > Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- > Konstruktives Feedback geben
- > Argumente darlegen
- > Anderen zuhören

7

GUT KOMMUNIZIEREN

Sich verbal und nonverbal verständlich machen,
zuhören und Fragen stellen,
mit eigener Stimme sprechen



10

STRESS BEWÄLTIGEN

Stress und Stressfolgen verstehen und bewältigen,
Regeneration und Entspannung verbessern

- > Stressoren identifizieren
- > Stress und Stressfolgen verstehen und bewältigen
- > Regenerations- und Entspannungstechniken anwenden



8

BEZIEHUNGEN GESTALTEN

Beziehungen zu unterschiedlichen Menschen aufbauen und gestalten,
ein starkes Beziehungsnetz pflegen

Selbstkompetenz – intrapersonale Fähigkeiten

Gefühle regulieren: Das Verstehen und Steuern eigener Emotionen.

- > Fähigkeiten, sich selbst und andere verständlich zu machen
- > aktives Zuhören
- > Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken
- > Konstruktives Feedback geben
- > Argumente darlegen
- > Anderen zuhören

9

GEFÜHLE REGULIEREN

eigene Gefühle wahrnehmen,
erkennen, verstehen und steuern;
angenehme Gefühle aktivieren und
unangenehme Gefühle regulieren

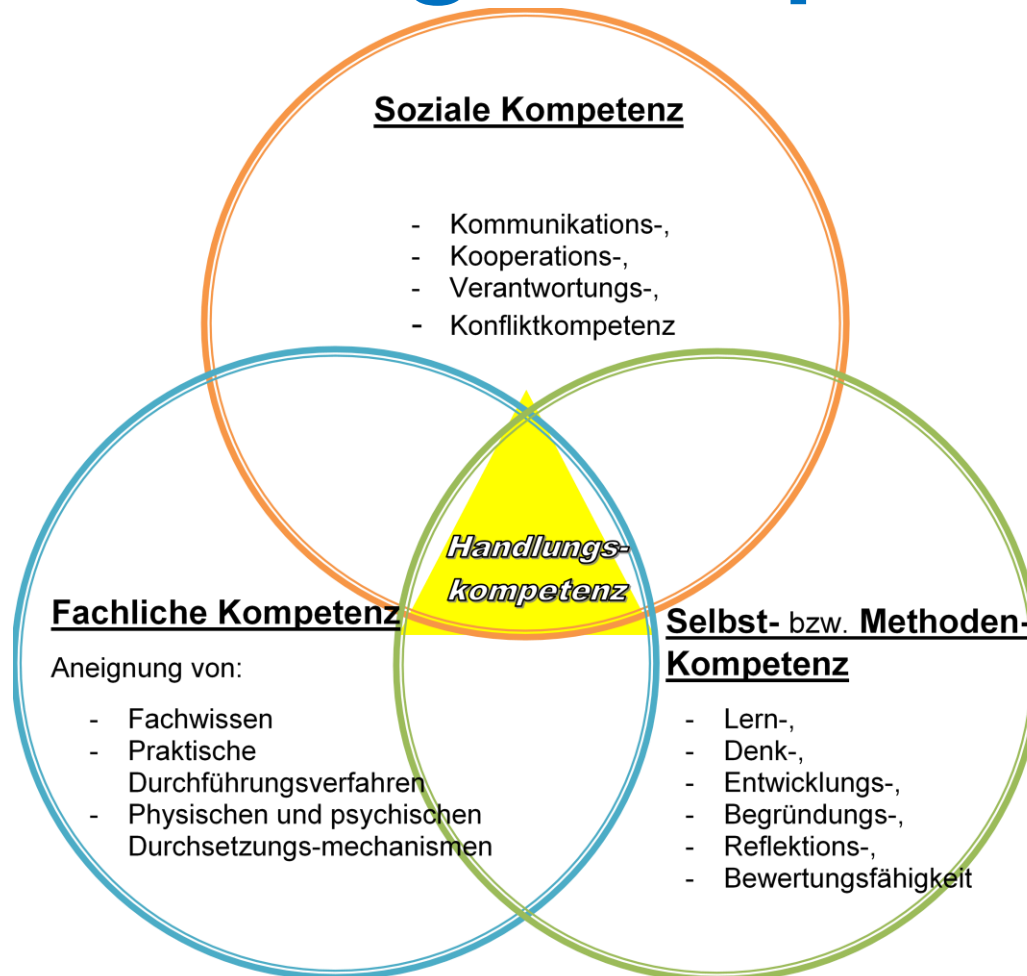


10

STRESS BEWÄLTIGEN

Stress und Stressfolgen verstehen und bewältigen,
Regeneration und Entspannung verbessern

Handlungskompetenz



Überfachliche Kompetenzen

- Personale Kompetenzen:
 - Selbstreflexion, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit
- Soziale Kompetenzen:
 - Dialog- und Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Umgang mit Vielfalt
- Methodische Kompetenzen:
 - Sprachfähigkeit, Informationen nutzen und Aufgaben/Probleme lösen

Personale Kompetenzen

1. Personale Kompetenzen

1.1 Selbstreflexion



1. Personale Kompetenzen

1.3 Eigenständigkeit



1. Personale Kompetenzen

1.2 Selbstständigkeit



Soziale Kompetenzen

2. Soziale Kompetenzen

2.1 Dialog- und Kooperationsfähigkeit



2. Soziale Kompetenzen

2.3 Konfliktfähigkeit



2. Soziale Kompetenzen

2.2 Respektvoller Umgang



Methodische Kompetenzen

3. Methodische Kompetenzen 3.1 Aufgaben und Probleme lösen



3. Methodische Kompetenzen 3.3 Sprachfähigkeit



3. Methodische Kompetenzen 3.2 Informationen nutzen



Überfachliche Kompetenzen im Zeugnis

	vollumfänglich erfüllt	mehrheitlich erfüllt	teilweise erfüllt	nicht erfüllt
Arbeitsverhalten				
arbeitet selbstständig	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
arbeitet sorgfältig	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beteiligt sich aktiv am Unterricht	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sozialverhalten				
arbeitet mit anderen zusammen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geht konstruktiv mit Kritik um	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
geht respektvoll mit anderen um	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hält die Regeln ein	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>