

Lebenskompetenzen

Wie sich Jugendliche selbst einschätzen
und die Perspektive ihrer Lehrpersonen.
Ergebnisse aus einer feel-ok.ch-Studie

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH, Oktober 2022

Schweizerische Gesundheitsstiftung **RADIX**

feel-ok.ch

Pfingstweidstrasse 10

8005 Zürich

padlina@radix.ch

Alle Berichte | feel-ok.ch/infos-berichte

Vorliegender Bericht | feel-ok.ch/2022-lk

Herzlichen Dank	3
Zusammenfassung	4
Über feel-ok.ch	6
Über Abenteuerinsel	7
Lebenskompetenzen	8
Lebenskompetenzen als Kernstrategie von Interventionsprogrammen	8
Beschreibung der Lebenskompetenzen	9
Fragestellungen, Methodik, Studienteilnehmende	11
Fragestellungen	11
Vorgehensweise	11
Studienteilnehmende	14
Ergebnisse	15
1. Selbsteinschätzung einzelner Lebenskompetenzen	15
2. Soziodemographische Unterschiede (Geschlecht, Alter, Regionen und Klassen)	18
3. Lebenskompetenzen und Selbstvertrauen	22
4. Wechselwirkungen und Erarbeitung eines Kompetenzmodells	24
5. Selbsteinschätzung der globalen Lebenskompetenz	29
6. Selbsteinschätzung Jugendlicher und Perspektive der Lehrpersonen	31
Fazit und Anregungen	35
Download	36

Herzlichen Dank

Die vorliegende Studie wurde im Rahmen der Entwicklung der Version 1 von «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» durchgeführt. Für die Möglichkeit Abenteuerinsel zu realisieren, bedankt sich die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX und feel-ok.ch bei Gesundheitsförderung Schweiz, dem Alkoholpräventionsfonds (BAG) und bei den Kantonen:

- AG | Departement Gesundheit und Soziales
- AR | Departement Gesundheit und Soziales
- BE | Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion
- BL | Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion
- BS | Gesundheitsdepartement Medizinische Dienste
- FR | Amt für Gesundheit
- GL | Volkswirtschaft und Inneres
- GR | Gesundheitsamt Graubünden
- LU | Dienststelle Gesundheit und Sport
- NW | Gesundheits- und Sozialdirektion
- OW | Kantonales Sozialamt Obwalden
- SG | Amt für Gesundheitsvorsorge
- SH | Gesundheitsamt
- SO | Amt für soziale Sicherheit - Sozialintegration und Prävention
- SZ | Amt für Gesundheit und Soziales
- TG | Amt für Gesundheit
- UR | Bildungs- und Kulturdirektion
- VS | Gesundheitsförderung Wallis
- ZG | Gesundheitsdirektion
- ZH | Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Herzlichen Dank auch an die Lehrpersonen, Schulleiter*innen und an die Schulsozialarbeitenden, die die Entwicklung von «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» und die Realisierung dieser Studie ermöglicht haben.

Ein grosses Dankeschön möchten wir auch allen Jugendlichen aussprechen, die uns mit ihrer aktiven Mitwirkung unterstützt haben, Abenteuerinsel zu entwickeln.

Zusammenfassung

Über feel-ok.ch

feel-ok.ch ist ein Angebot der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX in Zusammenarbeit mit 40 Fachorganisationen zur Förderung der Gesundheit und zur Prävention vom schädlichen Verhalten Jugendlicher. Junge Menschen können sich seit 2001 selbstständig auf feel-ok.ch zu den Themen Sucht, psychischer Gesundheit, körperlicher Gesundheit und Entwicklungsaufgaben informieren. Erwachsenen, die Jugendliche begleiten, stehen Instrumente zur Verfügung, um die Gesundheitsinhalte der Plattform mit den jungen Menschen zu vertiefen (S.6).

Lebens- und Gesundheitskompetenz

Die WHO hat 10 Lebenskompetenzen identifiziert, die es Menschen ermöglichen, mit Herausforderungen und Belastungen des Lebens umzugehen (S.9). Abenteuerinsel ist ein Programm von feel-ok.ch zur Förderung der Gesundheitskompetenz durch die Stärkung der personalen, sozialen und methodischen Lebenskompetenzen (S.7).

Die Studie von feel-ok.ch · Abenteuerinsel

Die Entwicklung von Abenteuerinsel wurde von einer Studie begleitet, mit dem Ziel sechs Fragestellungen im Themenkreis der Lebenskompetenzen zu beantworten. Zu diesem Zweck wurde ein Fragebogen entwickelt, mit dem 195 junge Menschen zwischen 12 und 16 Jahren in 4 Kantonen, 9 Gemeinden und 12 Schulklassen ihre Lebenskompetenzen eingeschätzt haben. Die Studie wurde zwischen 2019 und 2022 realisiert (S.11).

Die Entwicklung von feel-ok.ch · Abenteuerinsel wurde von Gesundheitsförderung Schweiz, vom Alkoholpräventionsfonds (BAG) und von 20 Kantonen ermöglicht (S.3).

Ergebnisse in Kürze

Im Folgenden werden die wichtigsten Erkenntnisse für jede Fragestellung vorgestellt:

1. Die befragten Jugendlichen schätzen mehrheitlich ein, dass sie alle untersuchten Lebenskompetenzen gelegentlich oder oft wirksam einsetzen (S.15).
2. Betreffend Selbsteinschätzung der eigenen Lebenskompetenzen stellt man meistens keine Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben, zwischen 13-, 14- und 15-Jährigen, zwischen den Gemeinden und zwischen den Schulklassen fest. Beträchtliche Unterschiede sind gelegentlich erkennbar, wenn man Individuen vergleicht (S.18).
3. Junge Menschen mit einem 'hohen' Selbstvertrauen schätzen sich öfter als lebenskompetent als junge Menschen mit einem 'tiefen' Selbstvertrauen (S.22).

4. Zwischen allen Kompetenzen sind die Korrelationen positiv und nur mit einer Ausnahme sind sie alle statistisch signifikant. Auf der Grundlage der Datenanalyse wurde ein Kompetenzmodell erarbeitet. Das Modell besagt: Einen Beitrag zur Fähigkeit mit dem Leben umzugehen, leisten 9 Kompetenzen, die die Resilienz fördern, aber auch die Fähigkeiten, persönliche Überzeugungen zu hinterfragen und die eigene Gefühlswelt zu verstehen. Auch die persönliche Haltung gegenüber Informationen und Herausforderungen bestimmt mit, wie jemand die Aufgaben des Lebens bewältigt (S.24).
5. Die befragten Jugendlichen schätzen sich global mehrheitlich gelegentlich oder oft lebenskompetent ein (S.29).
6. Als Trend zeigt sich, dass Lehrpersonen die Kompetenzen ihrer Schüler*innen weniger gut bewerten als wie sich die Schüler*innen selbst einschätzen. Unterschiede stellt man vor allem für das kritische Denken, die Stressbewältigung, die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, aber auch für das Selbstvertrauen fest. Zwischen den Lehrpersonen erkennt man teilweise beträchtliche Unterschiede in der Bewertung der Fähigkeiten der betreuten Schüler*innen (S.31).

Fazit

Die Erkenntnisse dieser Studie dienen dazu, die Selbsteinschätzung junger Menschen in Bezug auf ihre Lebenskompetenzen zu verstehen und bilden die Grundlage für eine mögliche Weiterentwicklung des Angebotes von Abenteuerinsel. Zu diesem Zweck wurden 7 Anregungen formuliert (S.35).

Über feel-ok.ch

feel-ok.ch unterstützt junge Menschen seit 1999 dabei, sich gesund zu verhalten, sich gut zu entwickeln und sich wohlfühlen. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Empfehlungen, Spielen, Tests und Video-Clips jugendgerecht und vielseitig vertieft.

Jugendliche werden von feel-ok.ch unterstützt

- bei der Berufswahl, bei beruflichen Schwierigkeiten, bei der Förderung der Medienkompetenz und der Jugendrechte.
- bei der Förderung des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress, einer verantwortungsbewussten Sexualität und bei der Gestaltung von respektvollen Beziehungen.
- bei der Auseinandersetzung mit der romantischen und sexuellen Orientierung, der Geschlechtsidentität und des Geschlechtsausdruckes,
- bei der Förderung der körperlichen Aktivität, eines gesunden Körpergewichts, einer ausgewogenen Ernährung und des Sonnenschutzes.
- bei der Vermeidung von Gewalt, häuslicher Gewalt, Suizidalität und Vorurteilen.
- bei psychischen Störungen, wie Depression, Essstörungen und Zwangsverhalten.
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis, Tabak, Onlinesucht und Glücksspiel.

Multiplikatoren*innen finden auf feel-ok.ch Inhalte und Empfehlungen zu den Themen Früherkennung und Frühintervention und Smart Drugs.

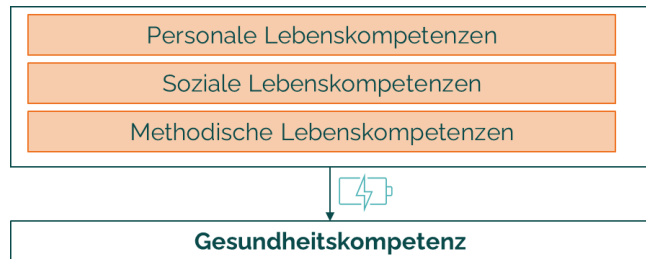
Für Eltern von Jugendlichen ist feel-ok.ch ein Ratgeber zu Erziehung und Beziehung, Alkohol, Tabak, Beruf, häusliche Gewalt, psychische Belastungen und Onlinesucht.

Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite, welche verschiedene Zielgruppen adressiert, sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter (auch in Verbindung mit dem Lehrplan 21) anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte vertiefen kann.

Zurzeit bieten GR, ZH, ZG, SO, TG, SG, BL, BS, BE, LU, SH, GL, AG und VS Jugendlichen, Lehrpersonen, Schulsozialarbeiter*innen, anderen Multiplikatoren*innen & Eltern eine regionale Version von feel-ok.ch an. Die kantonalen Versionen stellen Informationen zu lokalen Angeboten und Fachstellen zur Verfügung. Gleichzeitig bieten sie die Inhalte und Dienstleistungen der Plattform feel-ok.ch an.

Über Abenteuerinsel

Abenteuerinsel ist die Methode von feel-ok.ch zur Förderung der Gesundheitskompetenz durch die Stärkung der personalen, sozialen und methodischen Lebenskompetenzen.



Abenteuerinsel enthält zahlreiche thematische Einheiten zu Sucht, psychischer Gesundheit, körperlicher Gesundheit und Entwicklungsaufgaben, mit denen die methodische Kompetenz geübt wird. Zudem bietet Abenteuerinsel die Beschreibung von Tätigkeiten und alle dazu erforderlichen Ressourcen, die dazu dienen, spezifische Lebenskompetenzen zu trainieren.

Eine Videoanleitung erklärt Schritt für Schritt, welche Ressourcen Abenteuerinsel enthält und wie man das Programm mit Jugendlichen einsetzt.

- Videoanleitung «feel-ok.ch · Abenteuerinsel»: feel-ok.ch/onlineschulung-ai



Folgende zwei Links enthalten eine textbasierte Erklärung für den Einsatz von Abenteuerinsel im Setting Schule und in der offenen Jugendarbeit:

- Anleitung für die Schule: feel-ok.ch/ai-schule
- Anleitung für die offene Jugendarbeit: feel-ok.ch/ai-ja

Zugang zu allen thematischen Einheiten sowie Tätigkeiten, um Lebenskompetenzen zu üben, hat man mit den folgenden zwei Links:

- Thematische Einheiten: feel-ok.ch/ai-themen
- Aufgaben zur Förderung von Lebenskompetenzen: feel-ok.ch/ai-LK

Lebenskompetenzen

Im Jahr 2020 wurden 29 Experte*innen aus 16 Fachorganisationen im Rahmen einer feel-ok.ch-Studie eingeladen, an einem Interview zum Thema «Psychische Gesundheit» teilzunehmen.

Der Bericht «Psychische Gesundheit: Definition | Intervention | Perspektiven - Erkenntnisse aus dem Fachnetzwerk» kann auf feel-ok.ch/2021-pg heruntergeladen werden.

Auf dieser Seite werden die Erkenntnisse aus der damaligen Studie vorgestellt, die für den vorliegenden Bericht relevant sind.

Lebenskompetenzen als Kernstrategie von Interventionsprogrammen

Die Lebenskompetenzen wurden vom Fachnetzwerk als wesentliche Grundlage für die Förderung der psychischen Gesundheit, aber auch für die Suchtprävention, für die Prävention gegen Gewalt, für die Förderung der sexuellen Gesundheit und eines positiven Körperbildes, für eine ausgewogene Ernährung und für zahlreiche andere Dimensionen bewertet.

Bei der Frage, was psychische Gesundheit ist, wurden Lebenskompetenzen auch oft als Begriff genutzt, um das Phänomen zu umschreiben.

Ein Fachmann aus dem Kanton St. Gallen sagte:

«Die Lebenskompetenzen der WHO sind ein schönes Konstrukt für die psychische Gesundheit, vor allem die Beziehung als einem Aspekt von 10. Auch Empathie, Stressbewältigung, Problemlösefertigkeit».

Ein anderer Fachmann aus dem Kanton Schaffhausen ergänzte:

«Psychische Gesundheit setzt Ressourcen voraus. Sich selbst einfügen, sich ausdrücken (=Kommunikationsfertigkeit), selbst reflektieren (=Selbstwahrnehmung), sich als selbstwirksam erleben. Und Beziehungsarbeit (=Beziehungsfähigkeit) ist ganz wichtig».

Das Fazit aus dem Fachnetzwerk: Wer im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung Spuren hinterlassen will, darf die Lebenskompetenzen nicht ausser Acht lassen. Ein Programm soll Instrumente anbieten, um diese zu reflektieren und bei Bedarf zu fördern.

Beschreibung der Lebenskompetenzen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Lebenskompetenzen als diejenigen Fähigkeiten, «*die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken*».

Dabei wurden 10 Lebenskompetenzen identifiziert. Im Rahmen von «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» wurden die Lebenskompetenzen so definiert¹:

- **Selbstwahrnehmung** (A)
Die Jugendlichen wissen, wer sie sind, welche Stärken und Schwächen sie haben, was für sie gut oder schlecht ist und können erreichte Ziele als eigene Leistung bewerten.
- **Beziehungsfähigkeit** (E)
Die Jugendlichen können gut mit den Kollegen*innen zusammenarbeiten, eigene Anliegen kommunizieren und die Bedürfnisse anderer Menschen ernst nehmen. Sie können zudem Freundschaften schliessen, pflegen, beenden sowie Wünsche von anderen ablehnen.
- **Kritisches Denken** (F)
Die Jugendlichen sind sich bewusst, dass verfälschte, unkorrekte, ungenaue oder falsch interpretierte Inhalte zirkulieren. Sie wissen, wie man sie erkennt und wie man damit umgehen kann.
- **Stressbewältigung** (I)
Die Jugendlichen merken, ob sie gestresst sind und kennen problemlöseorientierte sowie emotionsregulierende Strategien, um damit umzugehen.
- **Entscheidungen treffen** (K)
Die Jugendlichen sind bereit und fähig, Entscheidungen zu treffen (auch unter Druck), Vor- und Nachteile für sich und für andere abzuwägen und die Handlung danach auszuführen.
- **Kreatives Denken** (H)
Die Jugendlichen sind fähig, für Problemstellungen und Aufgaben individuelle Lösungen zu erarbeiten, die ein gewisses Innovationspotential oder eine gewisse Originalität aufweisen.
- **Empathie** (M)
Die Jugendlichen können sich in die Gedanken und Gefühle einer anderen Person hineinversetzen. Sie freuen sich, wenn sich jemand freut. Sie leiden mit, wenn jemand leidet.

¹ in Klammern jeweils die Zuordnungsbuchstabe, wie sie auf feel-ok.ch/ai-LK sichtbar ist

- **Kommunikationsfertigkeiten (J)**
Die Jugendlichen können sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich machen, sie können zuhören, eine Diskussion führen, Konflikte friedlich lösen.
- **Problemlösefertigkeiten (L)**
Die Jugendlichen können Probleme erkennen, beschreiben, (faire) Strategien zu ihrer Lösung überlegen und bei Bedarf Hilfe suchen.

Zu den Lebenskompetenzen, wie sie von der WHO vorgesehen sind, gehört auch die Emotionsregulation. Diese Fertigkeit wurde im Rahmen von «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» in 2 Grundkomponenten unterteilt:

- **Gefühlswahrnehmung (C)**
Die Jugendlichen wissen, wie sie sich fühlen, warum sie bestimmte Gefühle erleben und wie sie ihre Gefühle mit verschiedenen Begriffen nennen können.
- **Umgang mit Gefühlen (D)**
Die Jugendlichen können mit Gefühlen umgehen, ohne dass für sich und für andere Personen Schaden entsteht.

Als Ergänzung zu den erwähnten Kompetenzen wurden im Rahmen von «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» zwei weitere Fertigkeiten postuliert:

- **Achtsamkeit (B)**
Die Jugendlichen erleben bewusst, was sie fühlen, was sie denken, was sie wahrnehmen und akzeptieren sich selbst und ihr Leben, so wie es ist.
- **Selbstkritisches Denken (G)**
Die Jugendlichen sind bereit, eine Meinung oder eine Überzeugung zu revidieren, wenn sie neue Erkenntnisse gewinnen, die dagegensprechen. Sie sind auch bereit, ihre Grenzen zu erkennen, um Selbstüberschätzung zu vermeiden.

Fragestellungen, Methodik, Studienteilnehmende

In diesem Kapitel werden die Fragestellungen und die Methodik der Datenerhebung beschrieben sowie es wird erläutert, wer an der Studie teilgenommen hat.

Fragestellungen

In dieser Studie wurden 6 Fragestellungen untersucht.

1. **Selbsteinschätzung einzelner Lebenskompetenzen** · S.15
Wie schätzen die befragten Jugendlichen ihre Lebenskompetenzen ein?
2. **Soziodemographische Unterschiede** · S.18
Werden Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben, zwischen 13-, 14- und 15-Jährigen, zwischen verschiedenen Regionen und Klassen in Bezug auf die Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen festgestellt?
3. **Lebenskompetenzen und Selbstvertrauen** · S.22
Stellt man Unterschiede in der Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen zwischen jungen Menschen mit einem 'hohen' und jenen mit einem 'tiefen' Selbstvertrauen fest?
4. **Wechselwirkungen zwischen den Lebenskompetenzen** · S.24
Korrelieren die Lebenskompetenzen zueinander und lässt sich auf dieser Grundlage ein Kompetenzmodell erarbeiten?
5. **Selbsteinschätzung der globalen Lebenskompetenz** · S.29
Wie oft schätzen sich die befragten Schüler*innen als lebenskompetent ein? Stellt man Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben, zwischen den 13-, 14- und 15-Jährigen und zwischen den Regionen bzw. Schullassen fest?
6. **Selbst- und Fremdperspektive zwischen Schülern*innen und Lehrpersonen** · S.31
Schätzen die Lehrpersonen die Kompetenzen der betreuten Schüler*innen so ein wie sich die Schüler*innen selbst einschätzen?

Vorgehensweise

Zuerst wurde ein Instrument als Grundlage für die Datenerhebung entwickelt, das als Auflage hatte, die vielfältigen Facetten der Lebenskompetenzen abzubilden. So ist ein Fragebogen entstanden, der aus 102 Items für 13 Lebenskompetenzen (+ Selbstvertrauen) besteht. Der Fragebogen wurde so konzipiert, dass die jungen Menschen für jede der 102 Aussagen einschätzen konnten, ob diese auf sie «Nie», «Selten», «Gelegentlich», «Oft» oder «Immer» zutreffen.

Tab. 1: Beispiel aus dem Fragebogen «Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen» für die Kompetenz C (Gefühlswahrnehmung). Für den vollständigen Fragebogen wird auf Seite 36 verwiesen.

Schreibe bei jeder Aussage dazu, ob sie für dich «nie, selten, gelegentlich, oft oder immer» zutrifft... in der Schule, zu Hause und in deiner Freizeit.					Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	Σ
C Gefühlswahrnehmung										
1. Ich weiss, ob ich glücklich, traurig, geborgen oder verängstigt bin oder andere Gefühle erlebe.					1	2	3	4	5	
2. Wenn mich jemand bitten würde, in einigen Sekunden 5 positive und 5 negative Gefühle zu nennen, schaffe ich das.					1	2	3	4	5	
3. Wenn ich ein bestimmtes Gefühl erlebe, kann ich den Grund nennen.					1	2	3	4	5	
<i>Summe</i>	/	<i>Anzahl Antworten</i>	=	<i>Durchschnittswert</i>						
	/	3	=							

Evaluation

Die erste Version des Fragebogens wurde mit drei Schulklassen getestet, mit dem Ziel herauszufinden, ob das Instrument benutzerfreundlich und die Fragen verständlich sind. Der Austausch mit den Jugendlichen hat ergeben, dass die überwiegende Mehrheit sowohl die Bedeutung der Aussagen wie auch die Anwendung des Fragebogens verstanden hatte. Zudem zeigte sich, dass für die Beantwortung aller Fragen 20 bis 30 Minuten erforderlich sind.

Die Evaluationsphase hatte ebenso darauf hingewiesen, dass der Fragebogen für etwa 1 bis 3 junge Menschen pro Klasse zu lang und zu komplex war. Die Schwierigkeit war offensichtlich, wenn für die Beantwortung aller Fragen mehr als 1 Stunde nötig war, wenn viele Fragen unbeantwortet geblieben sind oder wenn die Lehrperson tatkräftig helfen musste. Darauf beruht die Aussage, dass der vollständige Fragebogen für viele, aber nicht für alle Jugendliche anwendbar ist.²

Erste drei Schulklassen mit verkürzter Papierversion

Nach minimalen Anpassungen war die definitive Version des Fragebogens Ende 2019 für die Datenerhebung bereit und die Studie konnte beginnen. Mit den ersten drei Schulklassen wurde eine verkürzte Papierversion des Fragebogens mit nur 8 Kompetenzen eingesetzt, um die knappe Unterrichtszeit zu schonen. Nach der Beantwortung der Fragen konnten die Schüler*innen ihr Kompetenzprofil selbstständig berechnen. Das Blatt mit ihrem Kompetenzprofil konnten sie behalten. Den Fragebogen mussten sie retournieren. Alle Angaben wurden anschliessend in eine Excel-tabelle für die weitere Analyse eingespeist.

² Um niemanden in Zukunft auszuschliessen, kann man die Option prüfen nicht den gesamten Fragebogen, sondern nur ausgewählte Kompetenzen oder nur einzelne Items zu befragen, schriftlich oder im Dialog.

Diese Vorgehensweise mit den ersten drei Klassen hatte zwei Nachteile: Die benötigte Zeit für die Datenerhebung stand dann nicht mehr zur Verfügung, um das neue Programm von feel-ok.ch «Abenteuerinsel» mit den Jugendlichen zu testen. Der zweite Nachteil hatte damit zu tun, dass die jungen Menschen ihr Kompetenzprofil berechnen mussten. Dafür mussten sie Zahlen dividieren (siehe Tab. 1) und dann das Ergebnis in ihrem Kompetenzprofil übertragen. Wenn die Berechnung falsch war, und das kam gelegentlich vor, war auch die Bedeutung des Kompetenzprofils nicht mehr ganz zutreffend.

Weiterführung der Datenerhebung mit einem Online-Fragebogen

Für die folgenden 9 Klassen wurde aus dem Fragebogen eine Online-Version für die Datenerhebung programmiert, mit dem Ziel alle Antworten direkt in eine Datenbank zu speichern. Dass der Fragebogen nach der Beantwortung aller Fragen kein automatisiertes Kompetenzprofil liefert, wurde kommuniziert.

Die Schüler*innen konnten alle Fragen des Onlinefragebogens mit den Tablets und Smartphones beantworten. Dies einige Tage, bevor Abenteuerinsel in der Klasse getestet wurde. Die Programmleitung hatte so die Gelegenheit schon vor dem Einsatz in der Schule, alle Selbsteinschätzungen zu analysieren, aufgrund der Analyse für jede*n Schüler*in ein Kompetenzprofil zu produzieren und am Einsatztag den Jugendlichen das Blatt mit den individuellen Ergebnissen zu verteilen. Junge Menschen, die anonym bleiben wollten, konnten während der Datenerhebung ein Fantasienamen wählen. Sie mussten sich nur am Einsatztag erinnern, wie ihr Fantasienamen lautet, um von der Programmleitung das richtige Kompetenzprofilsblatt zu bekommen. Das hat immer funktioniert.

Die Prozedur mit der Onlineversion hatte drei Vorteile: Die Kompetenzprofile waren mathematisch korrekt, weil Berechnungsfehler ausgeschlossen werden konnten. Die Programmleitung hatte schon einen ersten Einblick, wie die Schüler*innen ihre Lebenskompetenzen einschätzen, bevor die erste Begegnung standfand. Und es stand auch mehr Zeit zur Verfügung, um die zahlreichen Aufgaben und Ressourcen von Abenteuerinsel zu testen.

Die Datenerhebung fand zwischen Ende 2019 und Anfang 2022 mit 195 Jugendlichen statt. Die lange Zeitspanne lässt sich mit der Corona-Pandemie erklären, die im März 2020 begann und der Zugang in Schulen erschwert hat.

Befragung der Lehrpersonen (Fremdperspektive)

Bei jedem Klassenbesuch wurden auch die Lehrpersonen mit einem separaten Formular gefragt, wie sie die Lebenskompetenzen der betreuten Klasse wahrnehmen. Dies, um herauszufinden, ob sich die Perspektive der Lehrpersonen und die Selbsteinschätzung Jugendlicher überlappen oder unterscheiden.

Wir möchten herausfinden, wie Sie die Ausprägung der aufgelisteten Lebenskompetenzen in der aktuellen Schulklasse bewerten. Es gibt wahrscheinlich grosse Unterschiede zwischen den Schülern*innen: Versuchen Sie trotzdem – soweit dies möglich ist – eine allgemeine Einschätzung zu formulieren.

Wie oft stellen Sie folgende Kompetenzen und Eigenschaften in der aktuellen Schulklasse fest?

	Nie	Selten	Gelegentlich	Oft	Immer	Ich weiss es nicht / Keine Aussage möglich
Selbstwahrnehmung Die Schüler*innen wissen, wer sie sind, welche Stärken und Schwächen sie haben, was für sie gut oder schlecht ist und können erfüllte Ziele als eigene Leistung bewerten.						
Achtsamkeit Die Schüler*innen erleben bewusst, was sie fühlen, was sie denken, was sie wahrnehmen und akzeptieren sich selbst und ihr Leben, so wie es ist.						
Gefühlswahrnehmung Die Schüler*innen wissen, wie sie sich fühlen, warum sie bestimmte Gefühle erleben und wie sie ihre Gefühle mit verschiedenen Begriffen nennen können.						

Abb. 1: Ausschnitt aus der Befragung für Lehrpersonen, um zu erfahren, wie sie die Lebenskompetenzen der Klasse einschätzen.

Studienteilnehmende

An der Datenerhebung haben 195 Schüler*innen zwischen 12 und 16 Jahren teilgenommen, vorwiegend 13-, 14- und 15-Jährige.

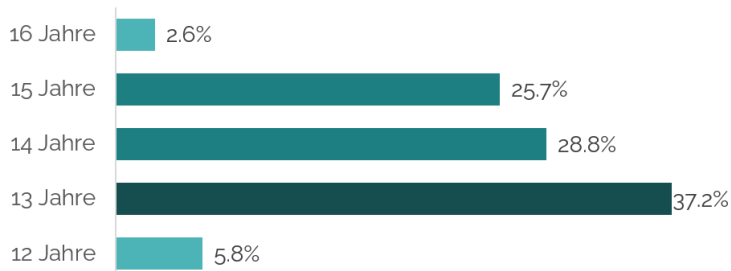


Abb. 2: Altersverteilung der Studienteilnehmenden

50.8% gehören dem weiblichen und 47.6% dem männlichen Geschlecht.

Die jungen Teilnehmenden (bzw. die 12 Schulklassen) kommen aus einer der folgenden 9 Gemeinden: Embrach (ZH), Grosswangen (LU), Nottwil (LU), Jonschwil (SG), Basel (BS), Illnau (ZH), Dietikon (ZH), Au (ZH) und Wädenswil (ZH).

Ergebnisse

Im Folgenden werden die Ergebnisse der 6 Fragestellungen dieser Studie vorgestellt.

1. Selbsteinschätzung einzelner Lebenskompetenzen

Die befragten Jugendlichen schätzen ein, dass sie alle Lebenskompetenzen gelegentlich bis oft wirksam einsetzen. Insbesondere trauen sich die jungen Menschen oft zu, empathisch (e) und beziehungsfähig zu sein (m), kritisch zu denken (f) sowie die eigene Identität, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen zu kennen (a).

Als gelegentlich wirksam schätzen die Jugendlichen ihre Fähigkeit ein, mit sich achtsam zu sein (b) und die eigenen Gefühle einzuordnen (c).

Selbstvertrauen (x) wird in dieser Studie nicht als Lebenskompetenz, sondern als Ausdruck der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit behandelt. Die befragten Schüler*innen schätzen sich oft als selbstwirksam und selbstsicher ein (x).

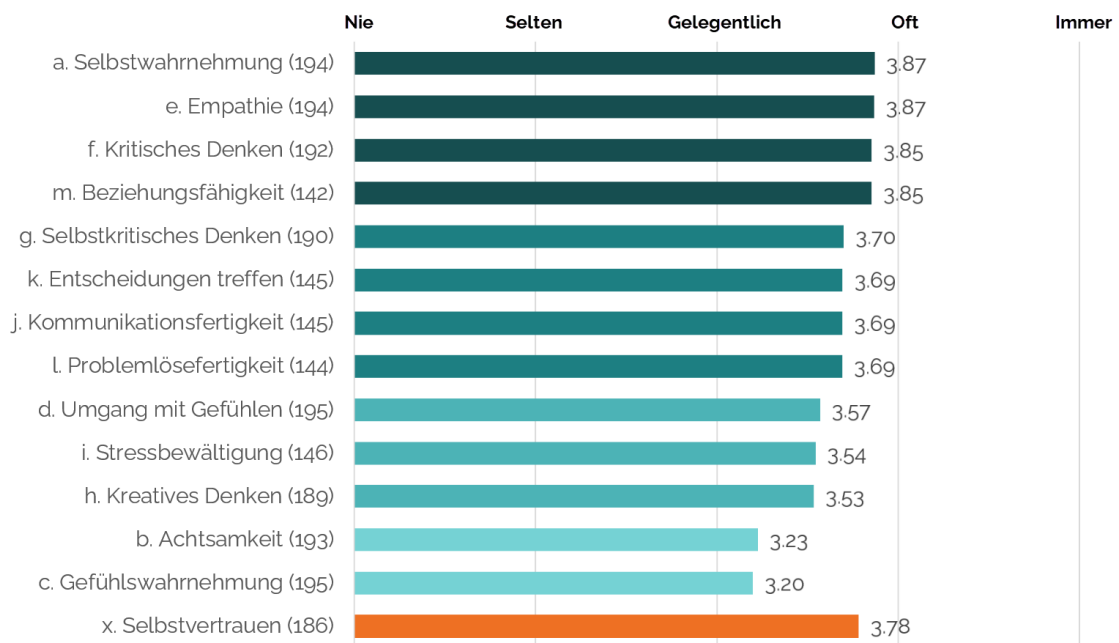


Abb. 3: Durchschnittswerte der 13 Lebenskompetenzen (+ Selbstvertrauen), wie sie von den befragten Jugendlichen eingeschätzt werden (N variiert zwischen 142 und 195). Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5).

Die nächste Abbildung zeigt, welcher %-Anteil der befragten Jugendlichen berichtet, nie, selten, manchmal, oft oder immer über die jeweilige Lebenskompetenz zu verfügen. Die Stressbewältigung (i) dient als Beispiel: 4% der Studienteilnehmenden geben an, selten, 47% gelegentlich, 42% oft und 6% immer Stress wirksam zu bewältigen.

Mehr als 50% der befragten Jugendlichen berichten für 9 von 13 Lebenskompetenzen (a, e, f, m, g, k, j, l, d), dass sie diese oft oder immer wirksam einsetzen.

Für die Stressbewältigung (i), das kreative Denken (h), die Achtsamkeit (b) und die Gefühlswahrnehmung (c) gilt dagegen, dass mehr als die Hälfte der befragten Schüler*innen diese Fähigkeiten manchmal oder selten (oder nie) einsetzen.

Rund 20% der Studienteilnehmenden behaupten, selten oder nie mit sich achtsam zu sein. Sie haben auch Mühe, die eigene Gefühlswelt zu verstehen und zu beschreiben (c).

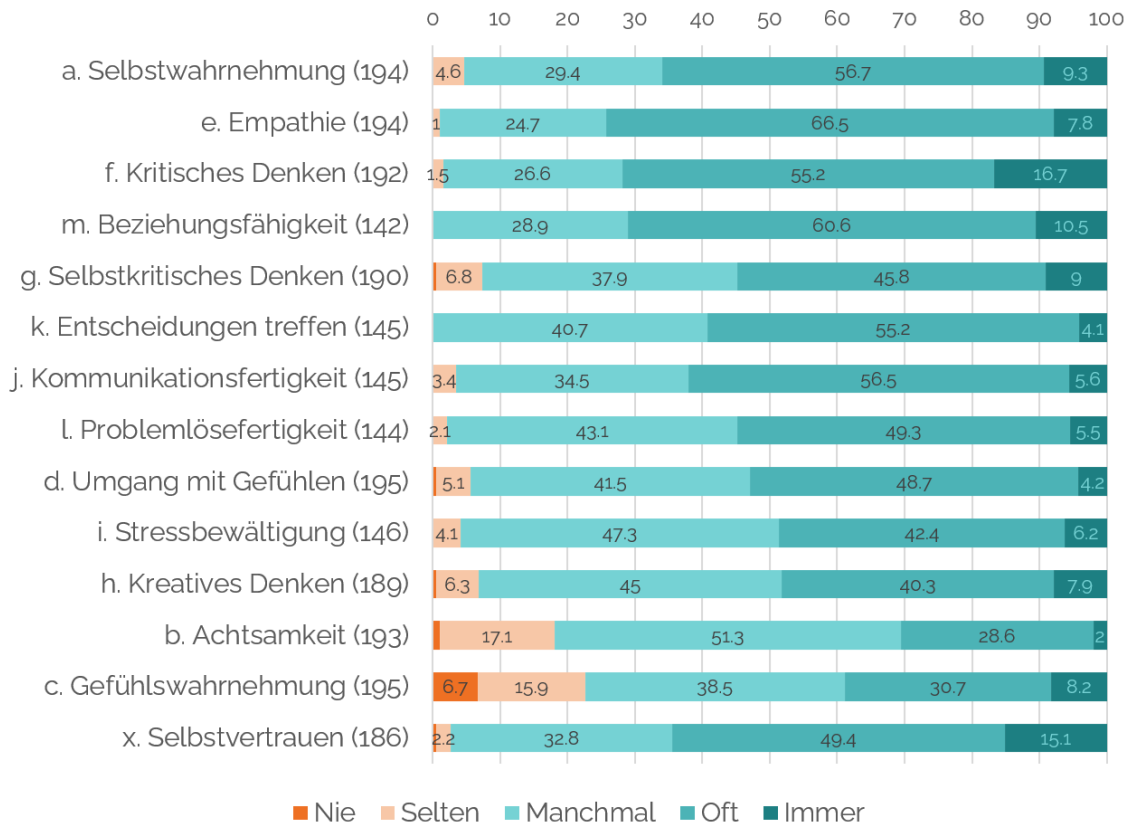


Abb. 4: Prozentuale Verteilung der Studienteilnehmenden, die berichten, nie, selten, manchmal, oft oder immer die 13 untersuchten Lebenskompetenzen (+ Selbstvertrauen) wirksam einzusetzen (N variiert zwischen 142 und 195). Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5). Nie = 1 bis 1.5, Selten = 1.6 bis 2.5, Manchmal = 2.6 bis 3.5, Oft = 3.6 bis 4.5, Immer = 4.6 bis 5.

Interpretation

Die befragten Jugendlichen schätzen sich mehrheitlich gelegentlich oder oft lebenskompetent. Das ist eine gute Nachricht. Sie spricht dafür, dass die jungen Menschen gegenüber sich selbst und ihren Fähigkeiten eine positive Haltung haben. Und das ist auch eine erfreuliche Botschaft zur Adresse der Schulen, die offensichtlich eine positive Wirkung auf die Resilienz und Selbstwirksamkeit der betreuten jungen Menschen haben.

Die Abbildung Nr. 2 ermöglicht die Identifizierung von drei Gruppen:

- **Junge Menschen, die sich gelegentlich als lebenskompetent einschätzen**
 Etwa 25% bis 50% der befragten Schüler*innen gehören zu dieser Gruppe. Sie können von kompetenzfördernden Tätigkeiten profitieren, um sich öfter sowohl in vertrauten wie auch in neuen Lebenssituationen besser zurecht zu finden. Da sie sich schon *gelegentlich* als lebenskompetent wahrnehmen, hat man eine solide Ausgangslage für die Stärkung ihrer Kompetenzen.
- **Junge Menschen, die sich selten (oder nie) als lebenskompetent einschätzen**
 Etwa 0% bis 22% der Studienteilnehmenden gehören zu dieser Gruppe. Für diese jungen Menschen sind kompetenzfördernde Tätigkeiten sehr empfehlenswert, um das Risiko zu minimieren, Chancen im Leben zu verpassen, sei weil sie nicht über bestimmte Fähigkeiten verfügen oder nicht daran glauben.
- **Junge Menschen, die sich oft oder immer als lebenskompetent einschätzen**
 Etwa 30% bis 70% der befragten jungen Menschen bilden diese Gruppe. Die Erfahrung mit «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» konnte bestätigen, dass es talentierte Studienteilnehmende gibt. Andere Jugendliche, die sich als sehr lebenskompetent eingeschätzt haben, mussten allerdings feststellen, dass ihre Fähigkeiten wackeln, wenn sie mit unerwarteten Situationen konfrontiert werden. *Als Vergleich dazu dient das Beispiel des Autofahrens: Ob man die Verkehrsregel beherrscht, weiss man nicht, wenn man immer in einer vertrauten Umgebung fährt. Richtig gefordert wird man erst, wenn man sich in einer unbekanntem Stadt mit einer komplexen Verkehrssituation bewegt. Erst jetzt werden die Kenntnisse über die Verkehrsregel richtig unter Probe gestellt.* Als Vergleich symbolisieren manche Überraschungsaufgaben von «feel-ok.ch · Abenteuerinsel» die Verkehrssituation einer unbekanntem Stadt. Sie stellen die Kompetenzen Jugendlicher in neuartigen Situationen unter Probe. Manche Jugendliche, die sich oft oder immer als lebenskompetent eingeschätzt haben, konnten die ihnen zugewiesene 'Aufgabe' nicht bestehen. Aber sie und ihre Kollegen*innen haben aus der Erfahrung schnell gelernt, wenn sie motiviert waren. Mit kompetenzfördernden Aufgaben besteht die Möglichkeit, das Repertoire junger Menschen mit hoher Kompetenzerwartung zu erweitern, damit sie nicht nur in einer vertrauten Umgebung, sondern auch in unerwarteten Situationen oder in neuen Lebensabschnitten (z.B., wenn sie die Lehre beginnen) kompetent bleiben.

2. Soziodemographische Unterschiede (Geschlecht, Alter, Regionen und Klassen)

Betreffend Selbsteinschätzung der eigenen Lebenskompetenzen stellt man keine Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben fest; mit zwei statistisch signifikanten Ausnahmen. Die Knaben trauen sich öfter als die Mädchen zu, mit sich achtsam zu sein (b, $p=.01$) und die eigene Identität, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen wahrzunehmen (a, $p=.001$).

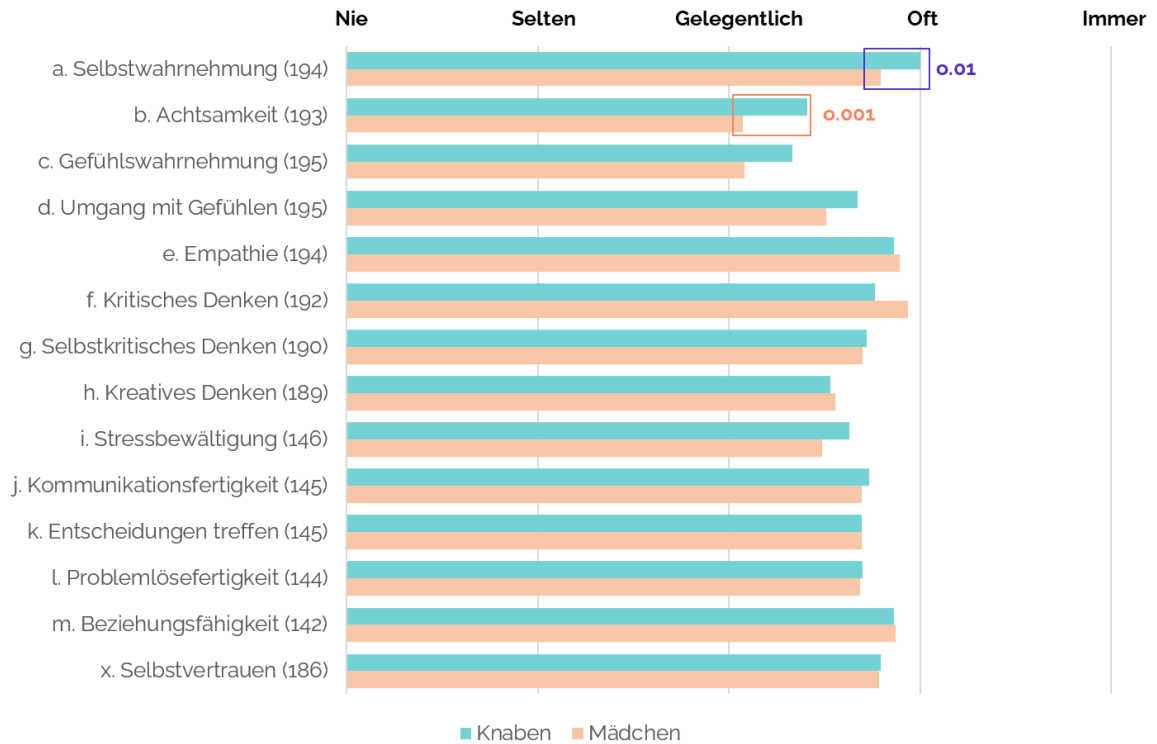


Abb. 5: Selbsteinschätzung der 13 Lebenskompetenzen (+ Selbstvertrauen) gefiltert nach Geschlecht (N variiert zwischen 142 und 195). Zwischen Mädchen und Knaben stellt man für fast alle Lebenskompetenzen keine Unterschiede fest. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5).

Die befragten 13-, 14- und 15-Jährigen schätzen die Ausprägung der eigenen Lebenskompetenzen ähnlich ein. Nur für die Gefühlswahrnehmung zeigt sich ein statistisch signifikanter Unterschied: 15-Jährige bewerten diese Fähigkeit als öfter vorhanden als die 14-Jährigen ($c, p=.03$).

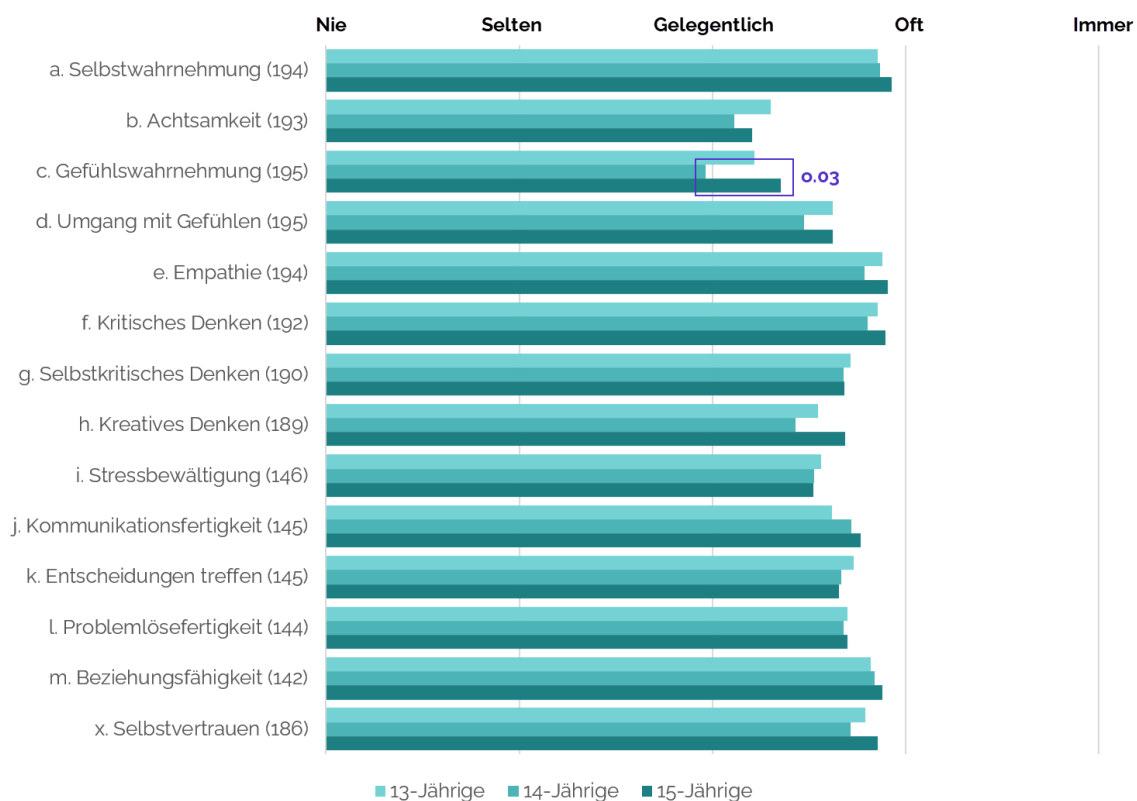


Abb. 6: Selbsteinschätzung der 13 Lebenskompetenzen (+ Selbstvertrauen) gefiltert nach Alter für 13-, 14- und 15-Jährige (N variiert zwischen 142 und 195). Zwischen den drei Altersgruppen stellt man für fast alle Lebenskompetenzen keine Unterschiede fest. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5).

Die Datenerhebung hat in 9 Gemeinden und in 12 Schulklassen stattgefunden. Statistisch signifikante Unterschiede waren selten und werden aus diesem Grund in diesem Bericht nicht rapportiert.

Interpretation

Auf Gruppenebene zeigen die Vergleiche eine beachtliche Konsistenz zwischen Mädchen und Knaben, zwischen den drei Altersgruppen, zwischen den 12 Klassen und den 9 Gemeinden. Anders sieht es auf individueller Ebene aus: Zwischen den Studienteilnehmenden bestehen teilweise beträchtliche Abweichungen, wie die folgenden zwei Beispiele verdeutlichen.

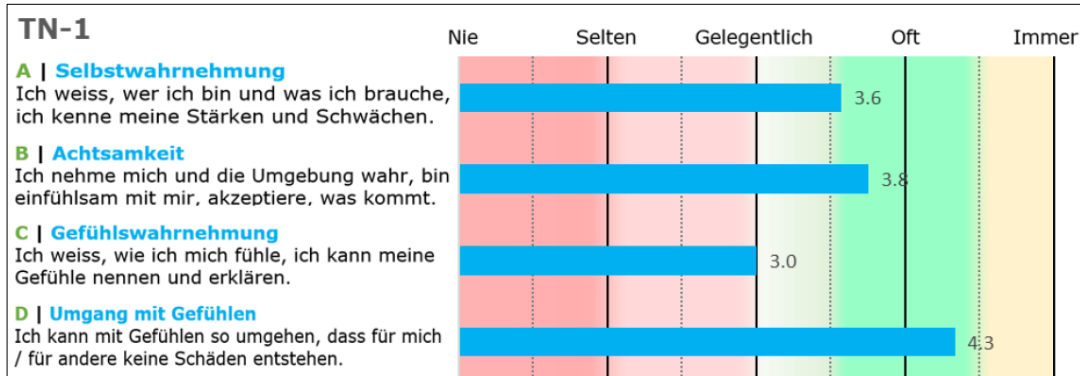


Abb. 7: Selbsteinschätzung von 4 Lebenskompetenzen des Teilnehmers (TN) Nr. 1. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5). Wenn man die Ergebnisse vom TN 1 mit diesen des TN 4 vergleicht, stellt man grosse Unterschiede fest.

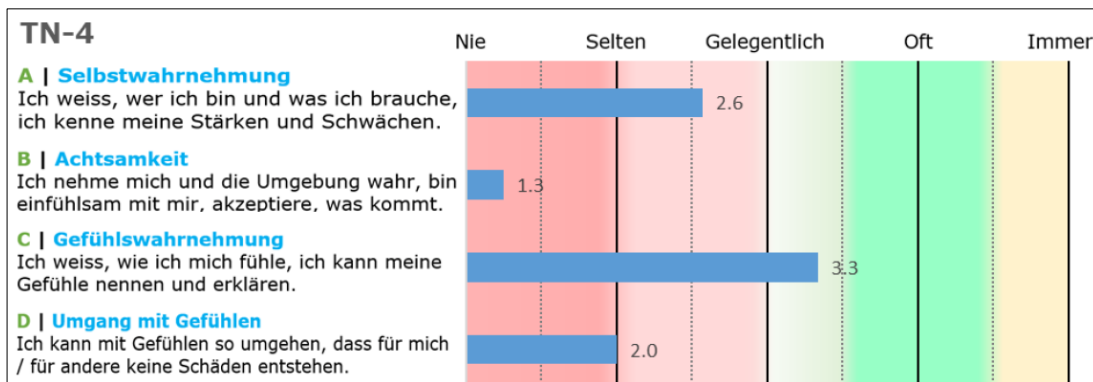


Abb. 8: Selbsteinschätzung von 4 Lebenskompetenzen für den Teilnehmer (TN) Nr. 4. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5). Wenn man die Ergebnisse vom TN 4 mit diesen des TN 1 vergleicht, stellt man grosse Unterschiede fest.

Aufgrund der vorliegenden Befunde gibt es keinen Anhaltspunkt, dass bestimmte soziodemographische Gruppen mehr Lebenskompetenztraining brauchen als andere. Stattdessen ist eine individuelle Erfassung des Kompetenzprofils erforderlich, um die Wichtigkeit und Dringlichkeit von Massnahmen im Einzelfall zu bestimmen. Im obigen Fall ist eindeutig, dass der Teilnehmer Nr. 4 mehr Unterstützung als den Teilnehmer Nr. 1 braucht, obwohl beide von einem Lebenskompetenztraining profitieren können.

In der praktischen Arbeit mit Gruppen ist dennoch von grosser Bedeutung, dass niemand als «Sonderfall» behandelt wird, denn dies könnte zu einer kontraproduktiven Stigmatisierung

von jenen führen, die schlechtere Werte aufweisen. Aus diesem Grund haben sich sowohl der TN 4 wie auch der TN 1 mit je einer Überraschungsaufgabe auseinandergesetzt, ohne dass die anwesenden Schüler*innen wussten, wer sich besser und wer sich schlechter eingeschätzt hat. So konnten beide Jugendliche ohne Vorbelastung positive Erfahrungen sammeln und etwas Neues lernen, um ihr Kompetenzrepertoire zu erweitern.

An dieser Stelle ist noch eine Präzisierung erforderlich: In dieser Studie waren keine relevanten Unterschiede zwischen verschiedenen soziodemographischen Gruppierungen feststellbar. Das heisst aber nicht, dass es sie nie gibt. Es wäre denkbar, dass man Differenzen in der Ausprägung von Lebenskompetenzen erkennen würde, würde man die Studie mit anderen Gruppen wiederholen.

3. Lebenskompetenzen und Selbstvertrauen

123 junge Studienteilnehmende berichten von sich, dass sie sich oft oder immer selbstsicher fühlen. Sie haben eine hohe Meinung der eigenen Fähigkeiten und sind überzeugt, Aufgaben oft oder immer erfolgreich zu meistern (\bar{x} *Selbstvertrauen* zwischen 3.6 und 5). Gelegentlich oder selten selbstsicher fühlen sich 63 der befragten jungen Menschen (\bar{x} *Selbstvertrauen* zwischen 1 und 3.5).

Für 10 von 13 Lebenskompetenzen stellt man statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Schülern*innen mit 'tiefen' und jenen mit 'hohen' Selbstvertrauenswerten fest (a, b, d, f, h, i, j, k, l, m).

Für die Fähigkeiten, eigene Gefühle zu verstehen (c), empathisch zu sein (e) und die eigene Meinung zu hinterfragen (g), zeigen sich stattdessen keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen Menschen mit einem 'hohen' und jene mit einem 'tiefen' Selbstvertrauen.

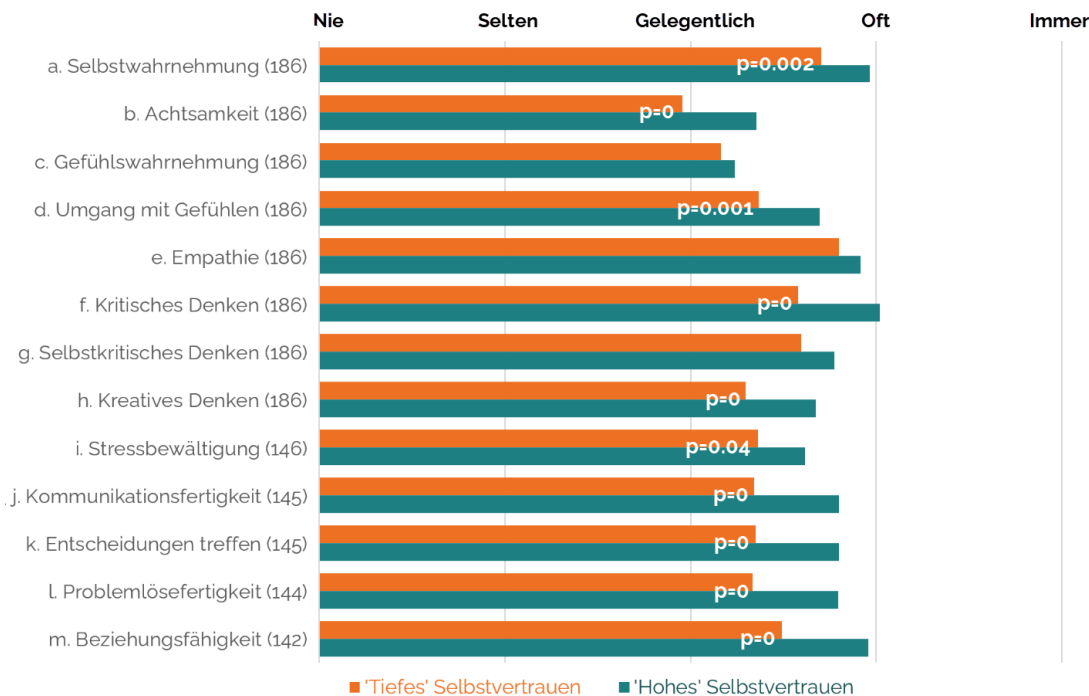


Abb. 9: Selbsteinschätzung der 13 Lebenskompetenzen gefiltert nach Ausprägung des Selbstvertrauens (\bar{x}). Für 10 von 13 Lebenskompetenzen stellt man statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Schülern*innen mit einem 'tiefen' und jene mit einem 'hohen' Selbstvertrauen fest. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5). Tiefes Selbstvertrauen = 1 bis 3,5; hohes Selbstvertrauen = 3,6 bis 5. N variiert zwischen 142 und 186.

Interpretation

Nun zu einer wesentlichen Frage, die die ganze Studie im Hintergrund begleitet: Wenn die Jugendlichen ihre Kompetenzen schlecht einschätzen, liegt der Grund darin, dass sie nicht können oder sich zu wenig zutrauen? Wie viel von der Selbsteinschätzung in dieser Studie lässt sich mit mangelnder Kompetenz und wie viel mit fehlendem Selbstvertrauen erklären?

Das Rätsel lässt sich nicht lösen, denn wir haben keine Möglichkeit, alle zahlreichen Facetten der Lebenskompetenzen objektiv zu untersuchen: Dafür sind sie zu differenziert und situativ.

Was aber möglich ist, ist die Ausprägung des Selbstvertrauens zu befragen, nämlich der Grundstimmung, die einem*r den Eindruck verleiht, nie, selten, manchmal, oft oder immer selbstwirksam und selbstsicher zu sein. Dabei offenbaren die Daten einen eindeutigen Zusammenhang zwischen vielen Lebenskompetenzen und dem Selbstvertrauen.

- *Selbstvertrauen -> Lebenskompetenzen*

Eine erste mögliche Interpretation dieser Daten ist, dass das Selbstvertrauen einen Einfluss auf die Bewertung der Lebenskompetenzen hat. Die daraus folgende Schlussfolgerung wäre, dass es besser ist, das Selbstvertrauen mit geeigneten Massnahmen (z.B. mit einem guten Schulklima und mit der Gestaltung von respektvollen Beziehungen) zu fördern, anstatt Kompetenzen zu trainieren.

- *Lebenskompetenzen -> Selbstvertrauen*

Eine zweite mögliche Interpretation dieser Daten ist, dass Erfahrungen, die auf fehlender Kompetenz in verschiedenen Lebenssituationen hindeuten, als Folge haben, dass auch das Selbstvertrauen darunter leidet. Im Umkehrschluss können die positiven Erfahrungen des Kompetenztrainings auch eine Verbesserung des Selbstvertrauens bewirken³.

Da es in dieser Studie und auch sonst ohne grossen Aufwand unmöglich ist, zu bestimmen, was Ursache und was Wirkung ist, suggeriert der pragmatische Ansatz, von der Annahme einer Wechselwirkung zu gehen.

Was konkret heisst: Mehr Kompetenzen verstärken das Selbstvertrauen. Mehr Selbstvertrauen erleichtert die Erweiterung des Kompetenzrepertoires. Mit dieser doppelgleisigen auf Synergien beruhenden Strategie steigert die Chance, sowohl die Kompetenzen wie auch das Selbstvertrauen zu fördern. Und auch bei jenen, bei denen keine Wechselwirkung festzustellen ist, wird man im günstigen Fall erreicht haben, dass sich mindestens entweder die Kompetenz oder das Selbstvertrauen verbessert hat, was auch so einen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit bedeutet.

³ *Lebenskompetenzen <- Dritte Variable -> Selbstvertrauen*

Zur Vollständigkeit halber sei auch eine dritte mögliche Erklärung erwähnt, nämlich, dass weitere in dieser Studie nicht erfassten Einflussfaktoren, den Zusammenhang zwischen den Lebenskompetenzen und dem Selbstvertrauen erklären könnten. Dazu fehlen aber Daten, was weitere Erläuterungen verunmöglichen.

4. Wechselwirkungen und Erarbeitung eines Kompetenzmodells

Zwischen allen Kompetenzen stellt man positive Korrelationen fest. Diese sind statistisch signifikant. Einzige Ausnahme ist die Korrelation zwischen dem selbstkritischen Denken {g} und der Beziehungsfähigkeit {m} ($r=0.17$).

Tab. 2: Korrelationen zwischen den Lebenskompetenzen. Die einzige nicht statistisch signifikante Korrelation ist mit rotem Text markiert. Korrelationen mit einem hellen grünen Hintergrund liegen zwischen 0.5 und 0.59. Korrelationen mit einem dunklen grünen Hintergrund sind höher als 0.6. Die stärksten Korrelationen ($r > 0.7$) werden mit einer gelben Farbe hervorgehoben.

	a.	b.	c.	d.	e.	f.	g.	h.	i.	j.	k.	l.	m.
a. Selbstwahrnehmung	1	0.56	0.37	0.61	0.46	0.21	0.42	0.38	0.61	0.59	0.58	0.50	0.53
b. Achtsamkeit	0.56	1	0.39	0.52	0.34	0.27	0.43	0.32	0.56	0.45	0.45	0.39	0.38
c. Gefühlswahrnehmung	0.37	0.39	1	0.45	0.42	0.22	0.45	0.40	0.41	0.21	0.34	0.34	0.28
d. Umgang mit Gefühlen	0.61	0.52	0.45	1	0.49	0.30	0.30	0.41	0.60	0.49	0.43	0.44	0.47
e. Empathie	0.46	0.34	0.42	0.49	1	0.37	0.44	0.45	0.59	0.61	0.59	0.56	0.57
f. Kritisches Denken	0.21	0.27	0.22	0.30	0.37	1	0.32	0.54	0.28	0.25	0.34	0.38	0.28
g. Selbstkritisches Denken	0.42	0.43	0.45	0.30	0.44	0.32	1	0.35	0.39	0.27	0.45	0.35	0.17
h. Kreatives Denken	0.38	0.32	0.40	0.41	0.45	0.54	0.35	1	0.47	0.33	0.41	0.47	0.37
i. Stressbewältigung	0.61	0.56	0.41	0.60	0.59	0.28	0.39	0.47	1	0.63	0.65	0.62	0.61
j. Kommunikationsfertigkeit	0.59	0.45	0.21	0.49	0.61	0.25	0.27	0.33	0.63	1	0.69	0.60	0.77
k. Entscheidungen treffen	0.58	0.45	0.34	0.43	0.59	0.34	0.45	0.41	0.65	0.69	1	0.71	0.69
l. Problemlösefertigkeit	0.50	0.39	0.34	0.44	0.56	0.38	0.35	0.47	0.62	0.60	0.71	1	0.67
m. Beziehungsfähigkeit	0.53	0.38	0.28	0.47	0.57	0.28	0.17	0.37	0.61	0.77	0.69	0.67	1

Der nächste Schritt besteht darin, die zahlreichen Korrelationen in einem verständlichen Kompetenzmodell zu integrieren.

Korrelation > 0.7

Zu diesem Zweck betrachten wir vorerst die Lebenskompetenzen mit den höchsten Korrelationen ($r > 0.7$).

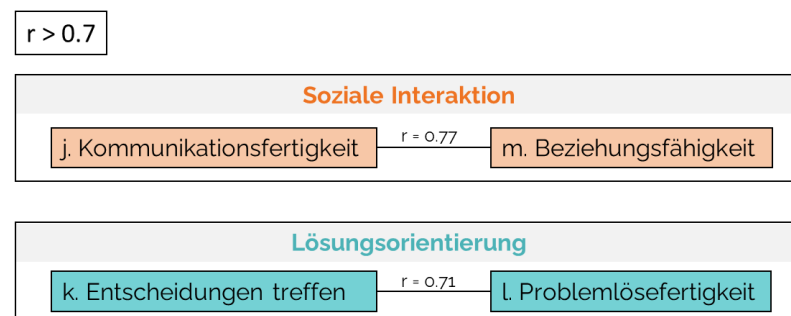


Abb. 10: Zwischen der Kommunikationsfertigkeit und der Beziehungsfähigkeit zeigt sich eine beachtliche Korrelation von $r=0.77$. An dieser Stelle wird für diese Korrelation als Überschrift «Kompetenz für die soziale Interaktion» vorgeschlagen. Auch zwischen der Problemlösefertigkeit und der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, zeigt sich mit $r=0.71$ ein hoher Korrelationswert. Dafür wird als Überschrift «Kompetenz für die Lösungsorientierung» verwendet.

Zwischen der Beziehungsfähigkeit (m) und der Kommunikationsfertigkeit (j) stellt man eine beachtliche Korrelation von $r = 0.77$ fest. Diese weist darauf hin, dass die Fähigkeiten, Beziehungen zu pflegen und mit Menschen zu kommunizieren, als bedeutsame zusammengehörende Kompetenzen für soziale Interaktionen gelten.

Sehr hoch ist auch die Korrelation zwischen der Fertigkeit, Probleme zu lösen (l) und Entscheidungen zu treffen (k). Der dazu passende Begriff der Kompetenzen zur Lösungsorientierung setzt nicht nur voraus, dass man Strategien aufgrund der Problemanalyse reflektiert, sondern auch dass man Entscheidungen für ihre Umsetzung trifft.

Korrelation ≥ 0.6

Wenn man auch die Fähigkeiten berücksichtigt, die eine Korrelation gleich oder höher als 0.6 aufweisen, zeigt sich, dass die Kompetenzen für soziale Interaktionen (m, j) und für die Lösungsorientierung (l, k) mit der Stressbewältigung (i) zusammenhängen. Die Stressbewältigung hat zudem einen Zusammenhang mit den Fähigkeiten, sich selbst, die eigene Identität, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen wahrzunehmen (a) und mit Gefühlen umzugehen (d).

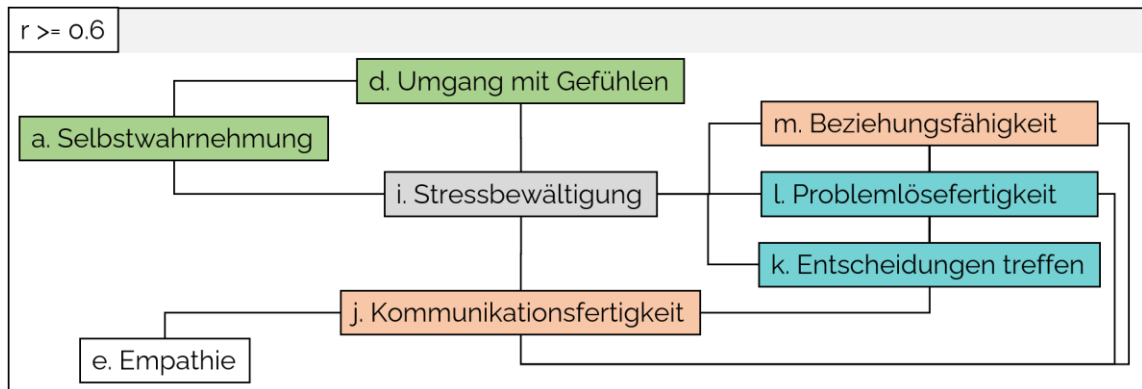


Abb. 11: Fähigkeiten, die zueinander eine Korrelation von 0.6 oder höher aufweisen. In dieser Abbildung zeigt sich, wie die Kompetenzen der sozialen Interaktion (Beziehungsfähigkeit und Kommunikationsfertigkeit) und der Lösungsorientierung (Problemlösefertigkeit und Entscheidungen treffen) mit jenen der Selbstwahrnehmung und des Umgangs mit Gefühlen mit der Stressbewältigung zusammenhängen.

An dieser Stelle mag irritieren, dass die Empathie zwar mit der Kommunikationsfertigkeit korreliert aber kein Zusammenhang mit den anderen Fähigkeiten aufweist. Das ändert sich, sobald auch Kompetenzen berücksichtigt werden, die zueinander eine Korrelation von 0.5 oder höher haben.

Korrelation ≥ 0.5

Betrachtet man die Kompetenzen, die zueinander eine Korrelation von 0,5 oder höher aufweisen, stellt man fest, dass auch die Empathie und die Achtsamkeit mit den Kompetenzen der Stressbewältigung (i), der sozialen Interaktionen (m, j) und der Lösungsorientierung (l, k) zusammenhängen. Somit ergibt sich ein Gesamtbild, das verschiedene Facetten der «Resilienz» abbildet.

Die Resilienz kann als Grundfähigkeit bezeichnet werden, sich den ändernden Bedingungen der physikalischen, biologischen, psychischen und sozialen Umwelt anzupassen.

Einen Beitrag zur Resilienzförderung leisten die Kompetenzen

- der sozialen Interaktionen (Beziehungs- und Kommunikationsfertigkeiten, m und j),
- der Lösungsorientierung (Problemlösefertigkeit und Entscheidungen treffen, l und k),
- der Stressbewältigung (i),
- der Wahrnehmung der eigenen Identität, Bedürfnisse, Stärken und Schwächen (a),
- des Umgangs mit Gefühlen (d),
- der Empathie (e) und
- der Achtsamkeit (b).

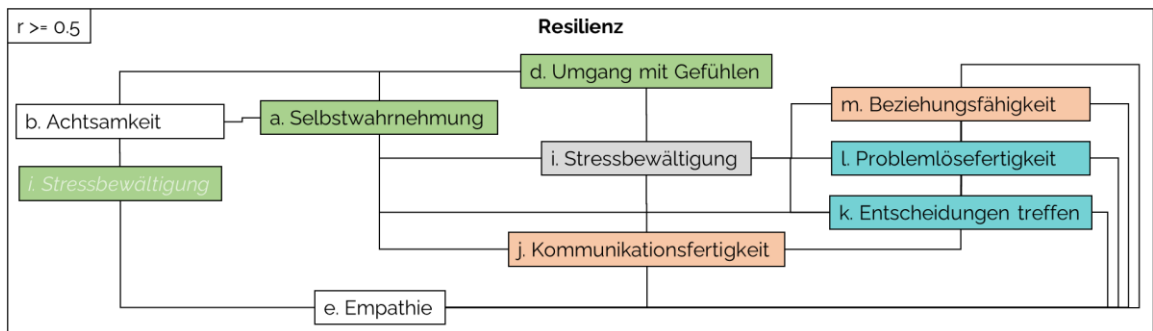


Abb. 12: Lebenskompetenzen, die zueinander eine Korrelation von $r=0.5$ oder höher aufweisen. Diese Kompetenzen leisten einen Beitrag zur Förderung der Resilienz. Dazu gehören die Kompetenzen der sozialen Interaktionen (m, j), der Lösungsorientierung (l, k), der Stressbewältigung (i), der Selbstwahrnehmung (a), des Umgangs mit Gefühlen (d), der Empathie (e) und der Achtsamkeit (b).

Auch die Kompetenzen «Kritisches Denken» und «Kreatives Denken» zeigen zueinander eine Korrelation $r > 0.5$.

Das kritische Denken ist die - nach aussen - ausgerichtete vorsichtige Haltung gegenüber Informationen, die aus dem Umfeld kommen. Das kreative Denken widerspiegelt die - nach innen - ausgerichtete Haltung, Neues probieren und das Bestehende verbessern zu wollen.

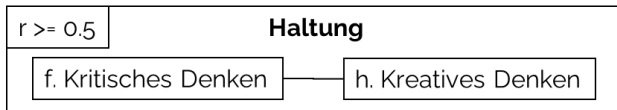


Abb. 13: Zwischen dem kritischen Denken und dem kreativen Denken besteht eine Korrelation von $r=0.54$. Diese Kompetenzen widerspiegeln aufgrund der Werte und des Selbstverständnisses eines Individuums seine Haltung, wie es mit Informationen und Herausforderungen umgeht.

Korrelation $>= 0.2$

Alle Korrelationen mit einem r gleich oder höher als 0.2 sind statistisch signifikant und sollten daher in diesem Kompetenzmodell dargestellt werden. Daraus resultiert eine komplexe Abbildung, die in der Quint-Essenz einfach zu interpretieren ist, wenn man das übergeordnete Ziel der Lebenskompetenz im Blick hat.

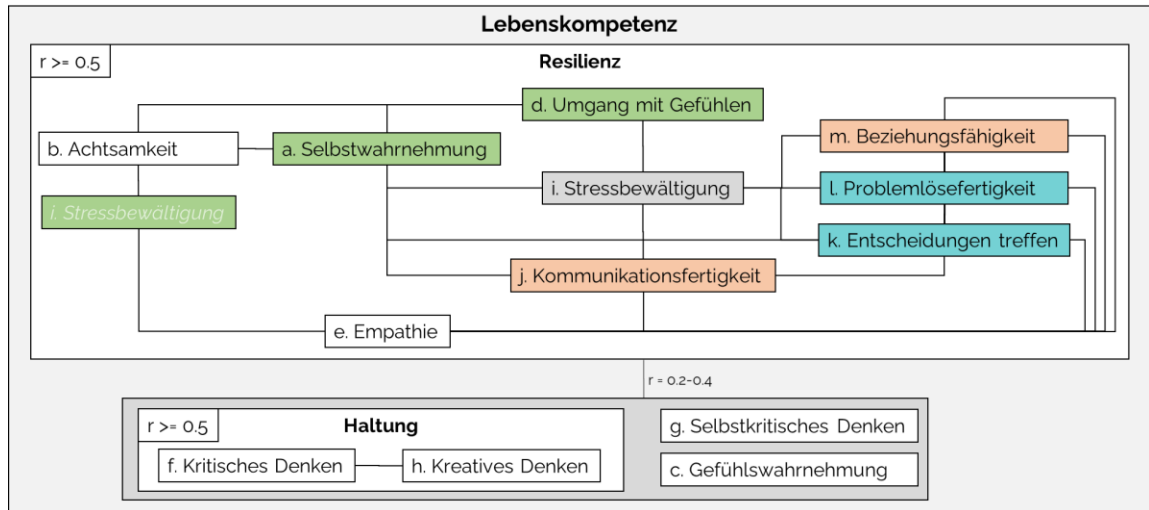


Abb. 14: Die Lebenskompetenz besteht aus jenen Fähigkeiten, die für das Leben relevant sind. Einen Beitrag für mehr Lebenskompetenz leisten die Fertigkeiten, die die Resilienz, eine nutzbringende Haltung, die kritische Selbstreflexion und das Verständnis für die eigene Gefühlswelt fördern.

Zur Lebenskompetenz gehören alle Fähigkeiten, die es einer Person gestatten, wirksam mit den Herausforderungen und Belastungen aus dem Leben umzugehen (siehe Gesundheitsförderung Schweiz).

Einen Beitrag zur Lebenskompetenz leisten gemäss diesem Modell

- alle Fähigkeiten, die die Resilienz fördern (soziale Interaktion [m, j], Lösungsorientierung [l, k], Stressbewältigung [i], Selbstwahrnehmung [a], Umgang mit Gefühlen [d], Achtsamkeit [b] und Empathie [e]),
- die Fähigkeiten, eigene Überzeugungen zu hinterfragen (selbstkritisches Denken, g)
- und die persönliche Gefühlswelt zu verstehen (Gefühlswahrnehmung, c),
- sowie nutzbringende Werte, die sich in der nach innen und nach aussen ausgerichteten Haltung gegenüber Informationen und Herausforderungen widerspiegeln (kritisches Denken [f], kreatives Denken [h]),

Interpretation

Die WHO hat Kompetenzen definiert, die es Menschen ermöglichen, mit Herausforderungen des Lebens umzugehen. Nun zeigt diese Studie, dass diese Kompetenzen zueinander positiv korrelieren, was darauf hinweist, dass sie ein gemeinsames Ziel dienen.

Um mit den Herausforderungen des Lebens klarzukommen, benötigt man ein breites Spektrum von Fähigkeiten. Viele bezwecken die Stärkung der Resilienz, andere steuern die Haltung und das Selbstverständnis, mit denen wir die Welt und uns selbst begegnen.

Kompetenzfördernde Aktivitäten sind eine wertvolle Investition in das zukünftige Leben der Heranwachsenden. Im optimalen Fall trainiert man Kompetenzen in einem wohlwollenden und 'fehlerverzeihenden' Setting (wie in einer Schule oder in der Jugendarbeit) mit praxisbezogenen Tätigkeiten und weniger mit Theorie.

Eine Aktivität kann gleichzeitig mehrere oder nur einzelne Kompetenzen fördern. Entscheidend dabei ist nicht nur, welche Aufgabe man vorschlägt, sondern wie diese von den Teilnehmenden interpretiert wird. Die gleiche Aktivität kann von zwei Personen zu unterschiedlichen Schlussfolgerungen und somit zum Training verschiedener Kompetenzen führen. Wichtig dabei ist, dass man die Aktivitäten gut plant und strukturiert, damit sie ihr maximales Potential zur Kompetenzförderung ausschöpfen und dass die Perspektive der jungen Menschen abgeholt und thematisiert wird.

Ein breites Spektrum von Aktivitätsideen kann Erwachsene unterstützen, mehrmals für eine längere Zeitachse die Kompetenzen Jugendlicher zu trainieren. Das ist sinnvoll, denn auch für die Lebenskompetenzen gilt die Redewendung: «Die Übung macht den Meister». Daher sei willkommen, wenn mehrere Organisationen kompetenzfördernde Tätigkeiten vorschlagen, mit denen junge Menschen auf ihrem Weg für mehr Lebenskompetenz unterstützt werden.

5. Selbsteinschätzung der globalen Lebenskompetenz

Die in dieser Studie erfassten Kompetenzen lassen sich mit einem globalen Lebenskompetenz-Wert ausdrücken, wenn man aufgrund aller 13 Durchschnittswerte einen Mittelwert berechnet. So ergibt sich, dass die befragten Jugendlichen ihre globale Lebenskompetenz mit einem Durchschnitt und Median von 3,6 sowie mit einer Standardabweichung von 0,44 Punkte einschätzen. Der tiefste Mittelwert ist 2,37 und der höchste Wert beträgt 4,8. Der Verlauf ähnelt diesem einer Normalverteilung. Die Skala bewegt sich von 1 (Nie) bis 5 (Immer).

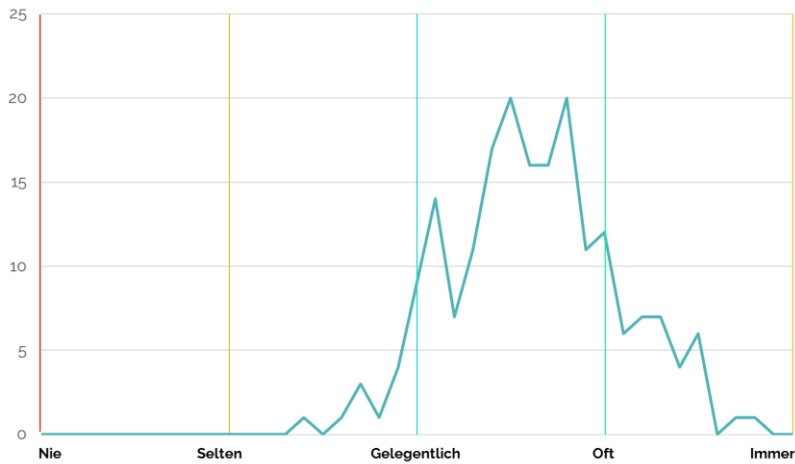


Abb. 15: Verlauf der Selbsteinschätzung der globalen Lebenskompetenz, der aufgrund der Durchschnittswerte der 13 erfassten Kompetenzen berechnet wurde. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5). Die Mehrzahl der befragten Jugendlichen schätzt ein, gelegentlich bis oft lebenskompetent zu sein.

Zwischen Mädchen und Knaben sowie zwischen den 13-, 14- und 15-Jährigen können keine statistisch signifikanten Unterschiede festgestellt werden. Ebenso sind die Unterschiede zwischen den Gemeinden, in denen die Umfrage stattgefunden hat, kaum von praktischer Bedeutung.

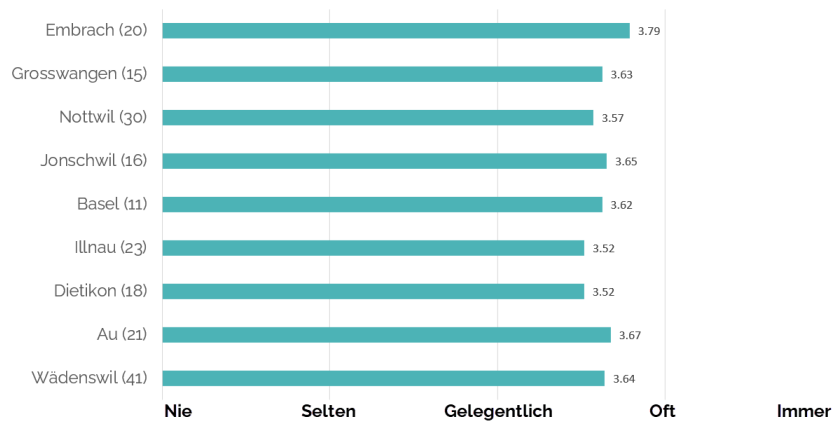


Abb. 16: Die befragten Schüler*innen haben ihre globale Lebenskompetenz in 9 Gemeinden ähnlich eingeschätzt (N zwischen 11 und 41). Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5).

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich Studienteilnehmende mit einem 'tiefen' Selbstvertrauen als weniger lebenskompetent einschätzen (3.42) als jene mit einem 'hohen' Selbstvertrauen (3.74) [p=0] (für die Definition vom hohen und tiefen Selbstvertrauen, siehe S.22).

Interpretation

Der Nachteil der Lebenskompetenzen ist, dass es viele davon gibt: Offiziell 10, in dieser Studie sogar 13. Wenn man die Ergebnisse abbildet, wird man mit Zahlen und Balken überschwemmt, was die Interpretation erschwert, vor allem wenn man Daten zwischen einzelnen Personen oder zwischen Gruppen vergleichen will.

So sei willkommen, wenn die Lebenskompetenz einer Person oder einer Gruppe nur mit einer Zahl ausgedrückt wird. Diese Zahl bietet Orientierung und erleichtert Vergleiche zwischen Individuen oder zwischen Gruppen. Sie reicht aber nicht für Schlussfolgerungen und sicher nicht, um Massnahmen einzuleiten.

Wenn man ein detailliertes Verständnis haben will, in welchem Ausmass sich Menschen und Gruppen in verschiedenen Bereichen lebenskompetent fühlen, ist erforderlich die Selbsteinschätzung aller Lebenskompetenzen zu untersuchen, anstatt sich nur mit einem globalen Wert zufrieden zu geben.

6. Selbsteinschätzung Jugendlicher und Perspektive der Lehrpersonen

Als Trend zeigt sich, dass Lehrpersonen die Kompetenzen ihrer Schüler*innen weniger gut bewerten als wie sich die Schüler*innen selbst einschätzen.

Für viele Kompetenzen sind die Unterschiede dennoch klein und kaum von Bedeutung. Nur für das kritische Denken (f), die Stressbewältigung (i), die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen (k) aber auch für die Einschätzung des Selbstvertrauens (x) stellt man zwischen Selbst- und Fremdperspektive Unterschiede von mindestens 0.5 Punkten fest.

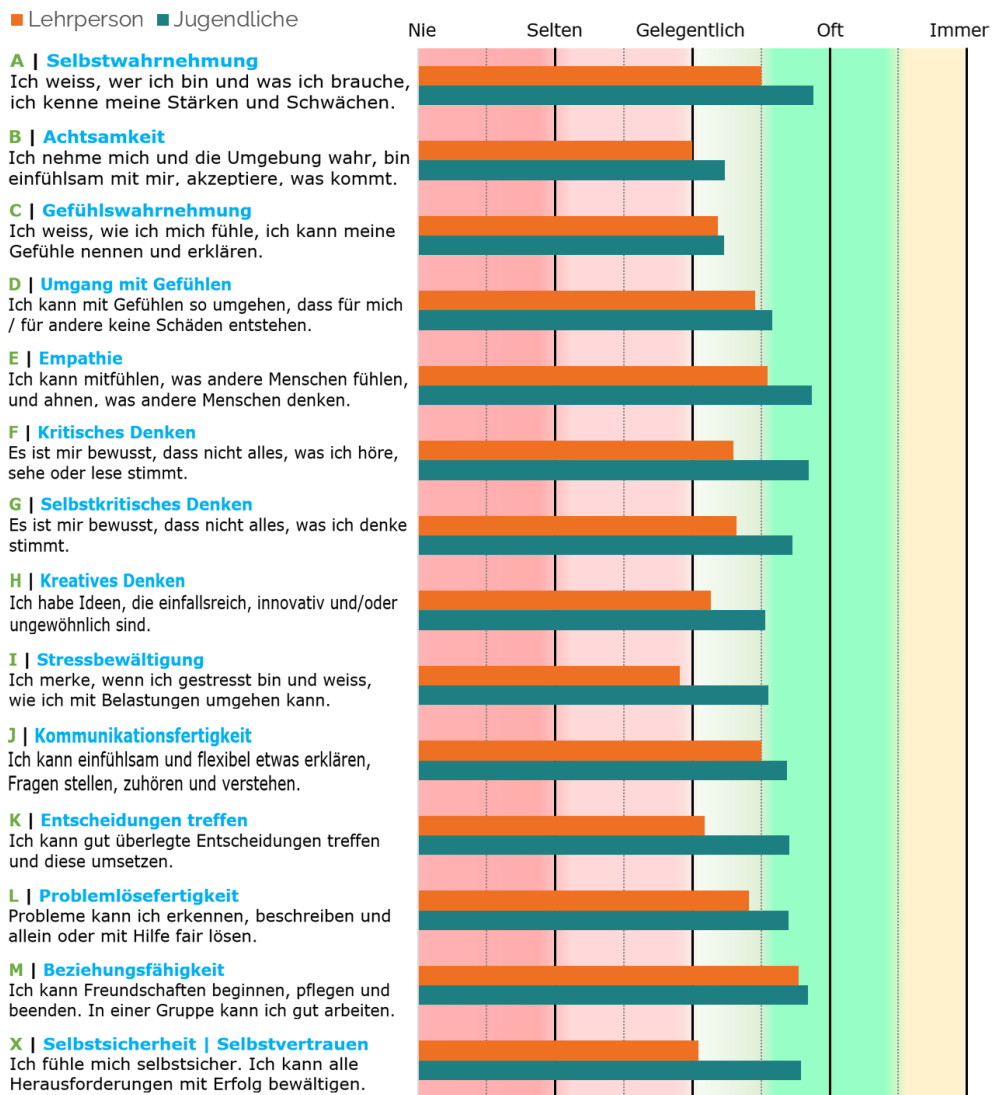


Abb. 17: Wie Lehrpersonen die Kompetenzen ihrer Schüler*innen und wie die Schüler*innen die eigenen Kompetenzen bewertet haben (). Unterschiede von 0,5 Punkten oder höher werden bei den Kompetenzen «Kritisches Denken» (f), «Stressbewältigung» (i), «Entscheidungen treffen» (k) und bei der Einschätzung des Selbstvertrauens (x) festgestellt. Die Skala bewegt sich zwischen Nie (1) und Immer (5).

Was die Durchschnittswerte verbergen, sind die grossen Differenzen der Bewertung zwischen den Lehrpersonen. Exemplarisch werden auf dieser Seite zwei Beispiele gezeigt. Eine junge Lehrerin aus dem Kanton Luzern hatte die Kompetenzen ihrer Schüler*innen als deutlich ausgeprägter eingeschätzt als wie sich die jungen Menschen selbst bewertet haben.

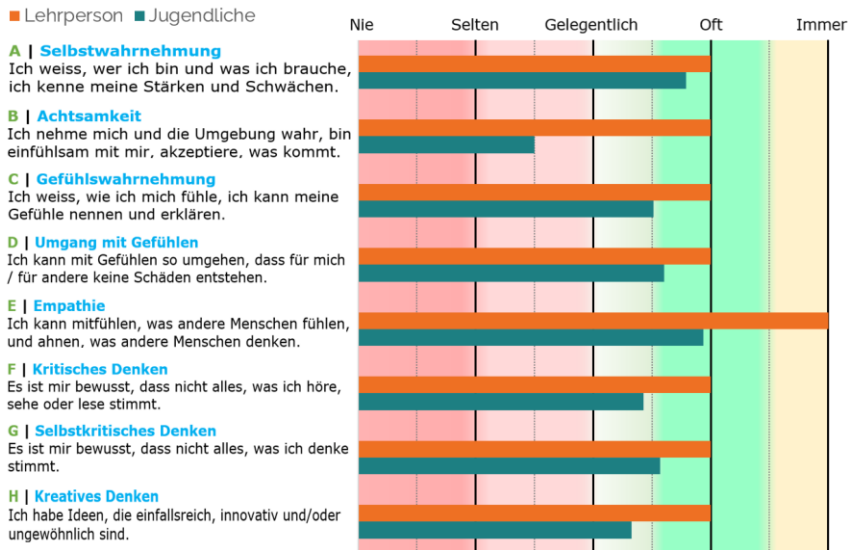


Abb. 18: In dieser Klasse hatte die Lehrerin von den Kompetenzen ihrer Schüler*innen eine deutlich bessere Meinung als die Schüler*innen von sich selbst.

Anders sieht es in dieser Klasse aus. Die Kompetenzen dieser Schüler*innen wurden vom Lehrer deutlich schlechter bewertet als wie sich die Schüler*innen selbst eingeschätzt haben.

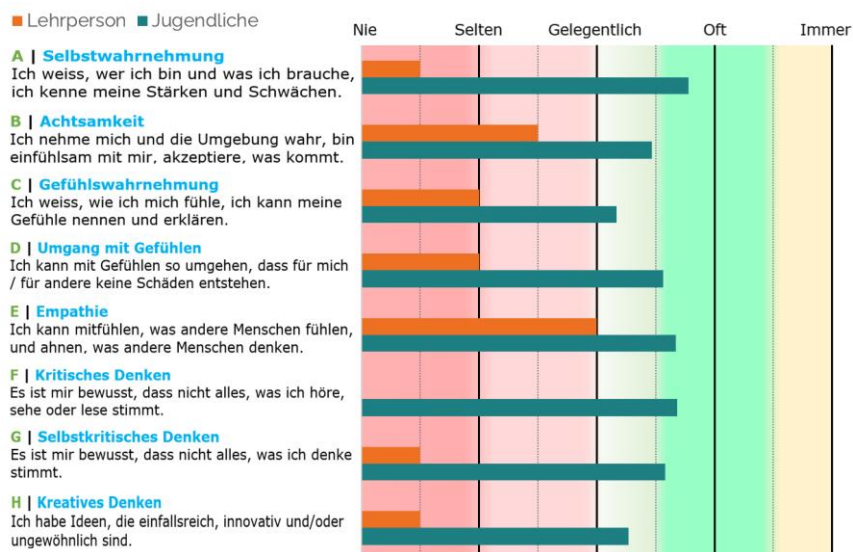


Abb. 19: In dieser Klasse hatte der Lehrer von den Kompetenzen seiner Schüler*innen eine deutlich schlechtere Meinung als die Schüler*innen von sich selbst.

Wenn man 0,5 Punkte als «Mindestens-Unterschiedswert» bestimmt, stellt man fest, dass mindestens die Hälfte der befragten Lehrpersonen ihre Schüler*innen für die Kompetenzen Empathie (e), kritisches Denken (f), selbstkritisches Denken (g) und kreatives Denken (h) aber auch für die Bewertung des Selbstvertrauens (x) schlechter eingeschätzt haben als die Jugendlichen sich selbst. Besser eingeschätzt als die Jugendlichen sich selbst wurde von den Lehrpersonen die Kompetenz der Gefühlswahrnehmung (c). Übereinstimmend war vor allem die Bewertung der Fähigkeiten der Selbstwahrnehmung (a) und der Achtsamkeit (b).

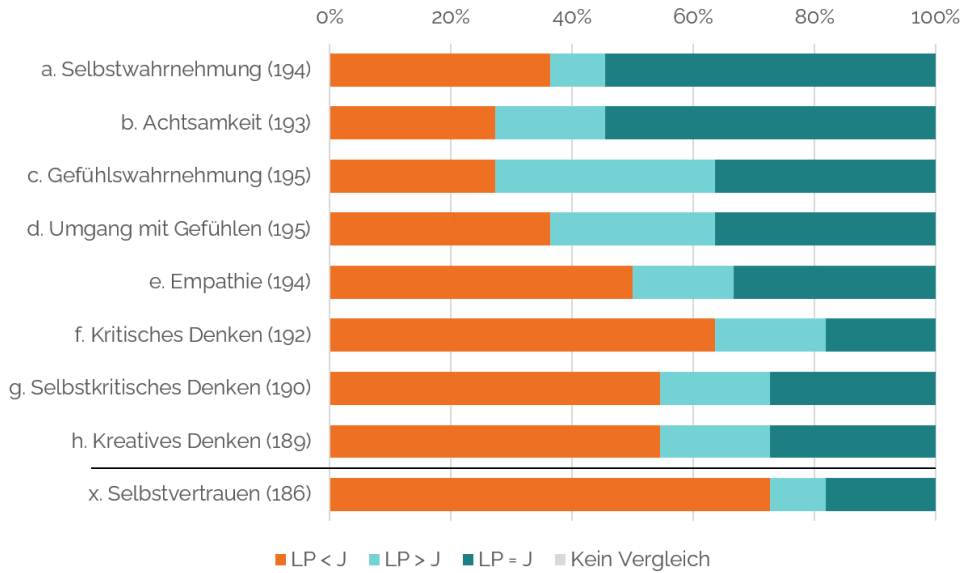


Abb. 20: Prozentuale Verteilung der Lehrpersonen, die die Kompetenzen ihrer Schüler*innen schlechter (LP < J), besser (LP > J) oder gleich (LP = J) einschätzen als die Selbsteinschätzung der betreuten Jugendlichen (12 Klassen).

Folgende 5 Kompetenzen konnten nur mit 9 Klassen erfasst werden. Auffällig dabei ist die grosse Überstimmung zwischen Lehrpersonen und Schülern*innen bei der Selbsteinschätzung der Beziehungsfähigkeit (m).

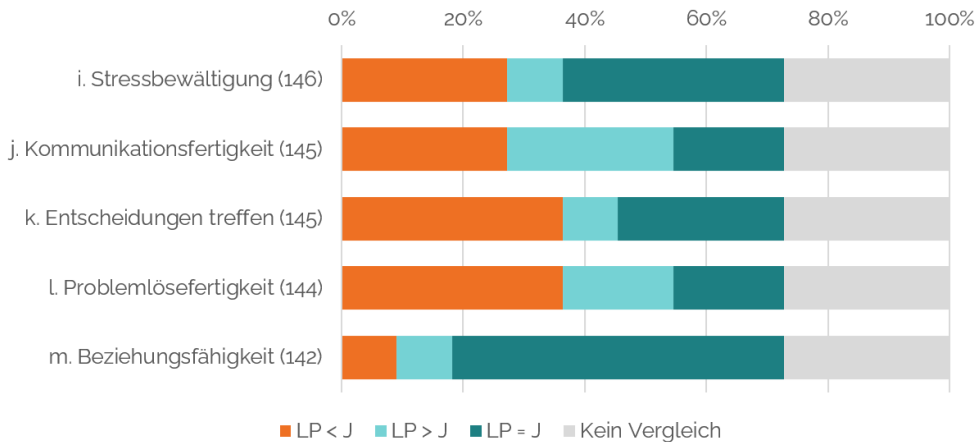


Abb. 21: Gleiche Beschreibung wie Abb. 20, aber mit 9 anstatt 12 Klassen. Für 3 Klassen war die Erfassung dieser Kompetenzen aus Zeitgründen nicht möglich (für mehr Infos, siehe S.11).

Interpretation

Die Jugendlichen haben jede ihrer Kompetenzen anhand von mehreren Fragen eingeschätzt. Die Lehrperson hatte stattdessen eine Frage pro Kompetenz für die ganze Klasse zu beantworten. Ob die so erfassten Angaben Jugendlicher und diese der Lehrpersonen einen Vergleich ermöglichen, ist eine methodische Frage, die offen bleibt. Besser wäre es gewesen, wenn die Lehrpersonen die Kompetenzen jedes*r Schülers*in individuell bewertet hätten, was dennoch in einer Strapazierung ihrer Bereitschaft zur Studienbeteiligung resultiert wäre.

Im Rahmen der Forschungstätigkeit aber auch der praktischen Erfahrung von feel-ok.ch (u.a. während dem Einsatz von Abenteuerinsel) konnten schon mehrmals Unterschiede zwischen der 'Fremdperspektive' der Lehrpersonen und der 'Selbstoperspektive' ihrer betreuten Jugendlichen festgestellt werden (siehe ein Beispiel im Bericht [feel-ok.ch/2019-e](https://www.feel-ok.ch/2019-e) auf Seite 24). Deswegen hat sich die Praxis etabliert, im Rahmen von Gesundheitsförderungsprojekten, beide Perspektiven zu erfassen, weil sie sich in einem Gesamtbild ergänzen.

Auch da wo Lehrpersonen und Jugendliche Kompetenzen unterschiedlich bewerten, heisst es noch nicht unbedingt, dass es substantielle Differenzen gibt. Womöglich fokussieren Lehrpersonen und Jugendliche unterschiedliche Ereignisse und Erfahrungen, um einzuschätzen, wie gut damit umgegangen wird. Daraus ergibt sich wie eine Spannbreite für jede Kompetenz, die auf ein mögliches minimales und maximales Potential hinweist, davon abhängig in welcher Situation eine bestimmte Kompetenz erforderlich ist.

Diskrepanzen in der Selbst- und Fremdwahrnehmung stellen auch eine Chance dar, wenn unterschiedliche Ansichten in einem entwicklungsfördernden Klima thematisiert werden. Dadurch, dass man respektvoll bespricht, wie es zu einer bestimmten Bewertung gekommen ist und man die Gegenseite aufmerksam und mit positiver Haltung zuhört, wertet man das selbstkritische Denken auf (g) und man erweitert die eigene Perspektive.

Der konstruktive Austausch verstärkt das gegenseitige Verständnis und wirkt respektfördernd. Er kann zur Schlussfolgerung führen, dass jemand doch lebenskompetenter ist als ursprünglich gedacht. Oder er kann auch zur Erkenntnis führen, dass man doch Schwächen hat, die Aufmerksamkeit und eine Verbesserung benötigen. Beide Prozesse können kurz- bis langfristig zu einer Stärkung der (Selbsteinschätzung der) Lebenskompetenz führen.

Fazit und Anregungen

Aufgrund der Erkenntnisse aus dieser Studie und der Erfahrung mit der ersten Version von Abenteuerinsel ergeben sich folgende Anregungen für die Weiterentwicklung von feel-ok.ch:

- *Neue* Tätigkeiten zur Förderung der Lebenskompetenzen konzipieren, testen und verbreiten, denn die Übung macht den Meister. Dadurch, dass man praxistaugliche Instrumente und Anleitungen zur Verfügung stellt, können die Kompetenzen Jugendlicher auf vielfältigen innovativen oder kreativen Weisen gefördert werden.
- Für *alle* Kompetenzen Tätigkeiten vorschlagen, denn jede Kompetenz leistet einen Beitrag, um mit den Herausforderungen des Lebens klarzukommen. Denkbar sind sowohl Tätigkeiten, die gleichzeitig mehrere, sowie jene, die spezifische Fähigkeiten stärken. Dabei sollte nicht vergessen werden, dass die Interpretation der beteiligten jungen Personen entscheiden, welche Kompetenz mit einer Aufgabe gefördert wird.
- Entscheidend für die Lebenskompetenz einer Person ist nicht nur, was sie in der Lage ist, zu tun, sondern welche *Werte* ihre Wahrnehmung und ihre Haltung prägen. Das Thema «Werte» wird in Abenteuerinsel marginal auf Ebene 'Multiplikatoren*innen', aber nicht auf Ebene 'Jugendliche' angesprochen. Die Werte sind auch das, was dazu führt, dass eine Kompetenz zum Vor- oder Nachteil anderer Menschen eingesetzt wird und sollte daher als eine zentrale Dimension thematisiert werden, falls Abenteuerinsel weiterentwickelt wird.
- Zwischen Lebenskompetenzen und dem Selbstvertrauen erkennt man Interaktionen. Daher empfiehlt sich sowohl Tätigkeiten zur Förderung von Kompetenzen sowie Massnahmen zur Stärkung des Selbstvertrauens zu realisieren.
- Falls der Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen als Onlineinstrument für alle zur Verfügung gestellt wird, können Fachstellen und Multiplikatoren*innen es nutzen, um mit Jugendlichen ihre Kompetenzwahrnehmung zu reflektieren. Denkbar wären auch ergänzende Tool, die den Austausch und die Reflektion zu diesem Thema erleichtern.
- Es ist denkbar, dass dem Fragebogen zur Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen weitere Dimensionen fehlen, die für die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, entscheidend sind, wie z.B. der Selbstwert, die Sinnhaftigkeit (SOC) oder die Motivation. Wichtige Aspekte der Lebenskompetenz sollten in einer definitiven Version des Fragebogens vertreten sein.
- Es wäre interessant der Fragebogen mit anderen Gruppen einzusetzen, um zu prüfen, ob sich die Ergebnisse dieser Studie bestätigen oder Unterschiede zwischen verschiedenen soziodemographischen Gruppierungen erkennbar werden.

Download

Sie können die Arbeitsinstrumente herunterladen, die in dieser Studie eingesetzt wurden. Diese können Sie frei einsetzen und bei Bedarf anpassen.

- Fragebogen auf Papier für Jugendliche zur Selbsteinschätzung der Lebenskompetenzen und des Selbstvertrauens: [Word-Datei](#) | [PDF-Datei](#)
- Formular für Lehrpersonen zur Fremdeinschätzung der Lebenskompetenzen der Klasse. Das Formular kann auch für die Bewertung einzelner Schüler*innen eingesetzt werden. Das Formular kann zudem mit einigen Anpassungen in anderen Settings (z.B. in der Jugendarbeit) und von anderen Begleitern*innen (z.B. die Schulsozialarbeit) eingesetzt werden: [Word-Datei](#) | [PDF-Datei](#)