

Selbst- und Sozialkompetenz bestehen aus einer Fülle von Einzelkompetenzen, z.B.

- Anderssein respektieren
- zuhören
- eigene Meinung vertreten
- Vereinbarungen einhalten
- Vereinbarungen aushandeln
- Gefühle wahrnehmen
- um Hilfe bitten
- Selbstsicherheit gewinnen
- kritische Selbstwahrnehmung
- präsentieren
- kooperieren
- andere unterstützen
- Verantwortung übernehmen
- mit Ängsten umgehen
- Konflikte konstruktiv bearbeiten
- entspannen

