

## Lebens- und Gesundheitskompetenz

Alle Kategorien Fachwissen Spielformen

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-testen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-testen->

**[Spielform «Grenzen testen» \(https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-testen-\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-testen-)**

Spielformen

(6)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klar-kommunizieren->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klar-kommunizieren->

## **Spielform «Klar kommunizieren» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klar-kommunizieren->)**

Spielformen

(4)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Balance-halten>

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Balance-halten>

## **Spielform «Balance halten» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Balance-halten>)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Eigene-Gef-hle-erkennen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Eigene-Gef-hle-erkennen->

## **Spielform «Eigene Gefühle erkennen» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Eigene-Gef-hle-erkennen->)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Situationen-bewerten->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Situationen-bewerten->

## **Spielform «Situationen bewerten» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Situationen-bewerten->)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Feedback-geben->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Feedback-geben->

## **Spielform «Feedback geben» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Feedback-geben->)**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Fehler-finden->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Fehler-finden->

## **Spielform «Fehler finden» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Fehler-finden->)**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-erkennen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-erkennen->

## **Spielform «Grenzen erkennen» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-erkennen->)**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Konfliktl-sung->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Konfliktl-sung->

## **Spielform «Konfliktlösung» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Konfliktl-sung->)**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--L-sungsans-tze-finden->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--L-sungsans-tze-finden->

## **Spielform «Lösungsansätze finden» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--L-sungsans-tze-finden->)**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Sich-im-Alltag-wahrnehmen>)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Sich-im-Alltag-wahrnehmen>)

**<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Sich-im-Alltag-wahrnehmen>**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Empathie>)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Empathie>)

**<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Empathie>**

Fachwissen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Das-eigene-Tun-in-Frage-stellen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Das-eigene-Tun-in-Frage-stellen->

**<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Das-eigene-Tun-in-Frage-stellen->**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Ideen-finden->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Ideen-finden->)

## **Spielform «Ideen finden» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Ideen-finden->)**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klare-Mimik-->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klare-Mimik-->)

## **Spielform «Klare Mimik» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Klare-Mimik-->)**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleme-l-sen->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleme-l-sen->)

## **Spielform «Probleme lösen» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleme-l-sen->)**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Regeln-aushandeln->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Regeln-aushandeln->

## **Spielform «Regeln aushandeln» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Regeln-aushandeln->)**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Umgang-mit-Frustrationen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Umgang-mit-Frustrationen->

## **Spielform «Umgang mit Frustrationen» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Umgang-mit-Frustrationen->)**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Umgang-mit-Gef-hlen>

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Umgang-mit-Gef-hlen>

## **Umgang mit Gefühlen (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Umgang-mit-Gef-hlen>)**

Fachwissen

(1)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/  
Umgang-mit-Stress](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Umgang-mit-Stress))

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/  
Umgang-mit-Stress](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Umgang-mit-Stress))

## **Umgang mit Stress (https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/ Umgang-mit-Stress)**

Fachwissen

(1)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/  
Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen))

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/  
Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Die-zehn-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen))

## **Die zehn Lebens- und Gesundheitskompetenzen (https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/ Die-zehn-Lebens-- und-Gesundheitskompetenzen)**

Fachwissen

(9)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/  
F-rderung-der-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen0](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/F-rderung-der-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen0)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/  
F-rderung-der-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen0](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/F-rderung-der-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen0)

## **Förderung der Lebens- und Gesundheitskompetenzen ([https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/ F-rderung-der-Lebens-- und-Gesundheitskompetenzen0](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/F-rderung-der-Lebens--und-Gesundheitskompetenzen0))**

Fachwissen

(9)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--  
Negative-Gef-hle-ablegen-](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Negative-Gef-hle-ablegen-)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--  
Negative-Gef-hle-ablegen-](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Negative-Gef-hle-ablegen-)

## **Spielform «Negative Gefühle ablegen» ( [https://www.coolandclean.ch/de/themen/ Lebens--und-Gesundheitskompetenz/ Spielform--Negative-Gef-hle-ablegen-](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Negative-Gef-hle-ablegen-))**

Spielformen

(8)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--  
Atmen-gegen-Stress-](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Atmen-gegen-Stress-)

[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--  
Atmen-gegen-Stress-](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Atmen-gegen-Stress-)

## **Spielform «Atmen gegen Stress» ([https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/Spielform-- Atmen-gegen-Stress-](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Atmen-gegen-Stress-))**

Spielformen

(6)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Gef-hle-anderer-erkennen->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Gef-hle-anderer-erkennen->)

**Spielform «Gefühle anderer erkennen» (**  
**[https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Gef-hle-anderer-erkennen-)**  
**Spielform--Gef-hle-anderer-erkennen-)**

Spielformen

(5)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Rollenverteilung-im-Team->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Rollenverteilung-im-Team->)

**Spielform «Rollenverteilung im Team» (**  
**[https://www.coolandclean.ch/de/themen/](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Rollenverteilung-im-Team-)**  
**Lebens--und-Gesundheitskompetenz/**  
**Spielform--Rollenverteilung-im-Team-)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Unter-Druck->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Unter-Druck->)

**Spielform «Unter Druck» ([https://](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Unter-Druck-)**  
**[www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Unter-Druck-)**  
**und-Gesundheitskompetenz/Spielform--**  
**Unter-Druck-)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Umgang-mit-Stress->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Umgang-mit-Stress->

**<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Umgang-mit-Stress->**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Gute-Entscheidungen-treffen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Gute-Entscheidungen-treffen->

**<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Gute-Entscheidungen-treffen->**

Spielformen

(2)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Vom-Team-ausgeschlossen->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Vom-Team-ausgeschlossen->

**<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Vom-Team-ausgeschlossen->**

Spielformen

(9)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleml-sung-unter-Stress->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleml-sung-unter-Stress->

**Spielform «Problemlösung unter Stress» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleml-sung-unter-Stress->)**

Spielformen

(4)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-erkunden->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-erkunden->

**Spielform «Grenzen erkunden» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Grenzen-erkunden->)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Kommunizieren-ohne-Worte->

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Kommunizieren-ohne-Worte->

**Spielform «Kommunizieren ohne Worte» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Kommunizieren-ohne-Worte->)**

Spielformen

(3)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleme-gemeinsam-l-sen->)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleme-gemeinsam-l-sen->)

**Spielform «Probleme gemeinsam lösen» (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Spielform--Probleme-gemeinsam-l-sen->)**

Spielformen

(1)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Beziehungsf-higkeit>)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Beziehungsf-higkeit>)

**Beziehungsfähigkeit (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Beziehungsf-higkeit>)**

Fachwissen

(0)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Entscheidungsf-higkeit>)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Entscheidungsf-higkeit>)

**Entscheidungsfähigkeit (<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Entscheidungsf-higkeit>)**

Fachwissen

(0)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Lebenskompetenz-Kommunikationsf-higkeit>

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Lebenskompetenz-Kommunikationsf-higkeit>

## **Kommunikationsfähigkeit (https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/ Lebenskompetenz-Kommunikationsf-higkeit )**

Fachwissen

(0)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Kreatives-Denken>

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Kreatives-Denken>

## **Kreatives Denken (https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/ Kreatives-Denken)**

Fachwissen

(0)

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Kritisches-Denken>

<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Kritisches-Denken>

## **Kritisches Denken (https:// www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens-- und-Gesundheitskompetenz/ Kritisches-Denken)**

Fachwissen

(0)

[\(<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Probleml-sef-higkeit>\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Probleml-sef-higkeit)

[\(<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Probleml-sef-higkeit>\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Probleml-sef-higkeit)

## **<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Probleml-sef-higkeit>**

Fachwissen

(0)

[\(<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Selbstwahrnehmung>\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Selbstwahrnehmung)

[\(<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Selbstwahrnehmung>\)](https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Selbstwahrnehmung)

## **<https://www.coolandclean.ch/de/themen/Lebens--und-Gesundheitskompetenz/Selbstwahrnehmung>**

Fachwissen

(0)

Selbstwahrnehmung

Kommunikationsfähigkeit

Beziehungsfähigkeit

Empathie

Umgang mit Gefühlen

Umgang mit Stress

Entscheidungsfähigkeit

Kreatives Denken

Kritisches Denken

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>