



# SELBSTREGULATION

Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen  
verstehen und steuern

Autorregulação

---

Autorregulación

---

Self-regulation

---

Αυτορρύθμιση

---

Autoregolazione

---

Autocontrol

---

Samokontrola

---

Auto-regulació



Wie fühle ich mich heute?

Kann ich die Signale verstehen, die mein Körper mir sendet?

Verstehe ich meine Gefühle? Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

Bin ich optimistisch, was mein Lernen angeht?



**Aktivität 1:**

Wer bin ich?

**Aktivität 2:**

Kreuzungen



Eine Fortbildung zu einem schwierigen Thema kann eine Herausforderung und sogar frustrierend sein. Es ist wichtig, diese Gefühle zu erkennen und optimistisch zu bleiben.

Wenn Sie sich überfordert fühlen, müssen Sie Prioritäten setzen, um herauszufinden, was Sie kontrollieren können und was nicht, denn das hilft Ihnen, Ihre Gefühle, Gedanken, Werte und Verhaltensweisen zu regulieren.

Wenn Sie sich in einer stressigen Situation befinden, müssen Sie erkennen, was Sie fühlen, um optimal reagieren zu können.



# FLEXIBILITÄT

Sich an Veränderungen anpassen und neue  
Lösungen finden

Flexibilitat

---

Flexibilidad

---

Flexibility

---

Ευελιξία

---

Flessibilità

---

Flexibilitatea

---

Felksibilnost

---

Flexibilitat



Wie fühle ich mich, wenn sich die Dinge ändern?  
Kann ich meine Meinungen und Handlungen ändern,  
wenn ich neue Informationen erhalte?  
Bin ich in der Lage, mein Verhalten zu ändern, wenn  
plötzliche Veränderungen in meinem Umfeld eintreten?  
Bin ich in der Lage, in eine andere Lebensphase  
überzugehen und trotzdem meine Ziele zu verfolgen?



**Aktivität 1:**  
Flexibilität  
entwickeln  
**Aktivität 2:**  
Durch  
Veränderungen  
navigieren



Wenn Sie eine neue Stelle antreten, müssen Sie möglicherweise neue  
Arbeitsweisen erlernen und sich an die Kultur des Arbeitsplatzes und an neue  
Menschen anpassen, selbst wenn Sie Experte bzw. Expertin für die Stelle sind.

Wenn Sie mit anderen Menschen sprechen und neue Informationen erhalten,  
müssen Sie vielleicht über diese Informationen nachdenken und Ihren Standpunkt  
ändern.

Wenn Sie ein neues Programm, eine neue Anwendung oder ein neues System auf  
Ihrem Computer oder Smartphone installiert haben, müssen Sie sich  
möglicherweise etwas Zeit nehmen, um die Bedienung zu erlernen.



# WOHLBEFINDEN

Gesund und glücklich sein mit  
Freunden, Familie und Nachbarn

Bem-estar

---

Bienestar

---

Well-being

---

Ευεξία

---

Benessere

---

Starea de bine

---

Dobrobit

---

Benestar



Was mache ich bereits, um mich zu entspannen?  
Wie oft tue ich Dinge, die mir helfen, mich zu entspannen?  
Wenn es mir nicht gut geht, weiß ich, auf welche Dienste/Menschen ich mich verlassen kann?



**Aktivität 1:**  
Aufladen und  
Entspannen



Wenn Sie Stress oder Angstzustände erleben, ist es wichtig zu wissen, was Sie tun können, um sich besser zu fühlen, oder welche Dienste Ihnen helfen können.

Wenn Sie freie Zeit haben und etwas Gesundes tun wollen, machen Sie etwas, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt.

Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich entspannen können, müssen Sie herausfinden, welche Aktivitäten Ihnen helfen, sich zu entspannen, und welche gesund für Sie und die anderen sind.



# EMPATHIE

Die Perspektive von anderen einnehmen  
und ihre Emotionen erkennen

Empatia

---

Empatía

---

Empathy

---

Ενσυναίσθηση

---

Empatia

---

Empatie

---

Empatija

---

Empatia



Kann ich mich in die Lage eines anderen hineinversetzen? Kann ich Unterschiede wie ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung, Religion etc. verstehen und respektieren?

Achte ich auf das, was die Menschen mir sagen wollen, höre ich aufmerksam zu, schaue ich ihnen in die Augen und zeige ich echtes Interesse?



**Aktivität 1:**

Was wäre, wenn ich es wäre?

**Aktivität 2:**

Sich in andere hineinversetzen

**Aktivität 3:**

Beschreiben und erzählen!



Wenn Sie mit jemandem sprechen, der anderer Meinung ist, müssen Sie sich der Gefühle, Erfahrungen und Werte der anderen Person bewusst sein.

Wenn Sie eine negative Antwort von jemandem erhalten, ist es wichtig zu verstehen, warum.

Wenn Sie einen Konflikt mit jemandem haben, ist es wichtig, sich zu überlegen, wieso die andere Person vielleicht anders denken könnte.



CITIZENS XELERATOR



# KOMMUNIKATION

Gespräche führen und mit anderen Menschen  
interagieren

Comunicação

---

Comunicación

---

Communication

---

Επικοινωνία

---

Comunicazione

---

Comunicare

---

Komunikacija

---

Comunicació



Bin ich ein\*e gute\*r Zuhörer\*in?  
Kommuniziere ich auf eine gute und respektvolle Weise? Kann ich die Art und Weise, wie ich mit verschiedenen Menschen an verschiedenen Orten spreche, ändern?  
Bin ich gut darin, die Körpersprache anderer Menschen zu verstehen?



**Aktivität 1:**  
Lassen Sie uns kommunizieren!

**Aktivität 2:**  
Konfliktmanagement



In Ihrem Beruf ist es wichtig, dass Sie mit Ihren Kolleginnen und Kollegen, sowie Ihren Vorgesetzten, umgehen können.

Wenn Sie in einem Restaurant Essen bestellen, müssen Sie sich klar ausdrücken und Ihre Ausdrucksweise an den Kontext anpassen.

Wenn Sie zum Arzt gehen, müssen Sie sich klar ausdrücken und die Art und Weise, wie Sie sprechen, dem Kontext anpassen.



# ZUSAMMENARBEIT

Gemeinsam auf die gleichen Ziele hinarbeiten

Colaboração

---

Colaboración

---

Collaboration

---

Συνεργατικότητα

---

Collaborazione

---

Colaborare

---

Suradnja

---

Col·laboració



Fühle ich mich motiviert, mit anderen Menschen an Aktivitäten und Projekten zu arbeiten?  
Bin ich der Meinung, dass Respekt und Gleichheit im Umgang mit anderen Menschen wichtig sind?  
Bin ich in der Lage, mit Meinungsverschiedenheiten oder Konflikten mit meinen Teammitgliedern umzugehen?



**Aktivität 1:**  
Zusammenarbeit

**Aktivität 2:**  
Es braucht ein Dorf...



Wenn Sie eine Gruppenaktivität, z. B. im Unterricht, durchführen, müssen Sie mit anderen zusammenarbeiten.

Wenn Sie an einem generationenübergreifenden Projekt mit Menschen aller Altersgruppen arbeiten, zum Beispiel bei der Reinigung eines Parks, müssen Sie zusammenarbeiten.

Wenn Sie ein gemeinsames Problem in einer Stadtversammlung diskutieren, müssen Sie die Ansichten und Meinungen aller berücksichtigen, um eine gemeinsame Lösung zu finden.



# AUF WEITERENTWICKLUNG AUSGERICHTETE HALTUNG

Erlernen neuer Fähigkeiten und  
Aufbau von Selbstvertrauen

Mentalidade de  
crescimento

---

Predisposición de  
crecimiento

---

Growth mindset

---

Νοοτροπία  
ανάπτυξης

---

Mentalità di crescita

---

Mentalitatea de  
creștere

---

Razmišljanje koje  
donosi rast

---

Predisposició al  
creixement



Glaube ich, dass Menschen in der Lage sind, neue Dinge zu lernen und ihre Fähigkeiten durch Engagement und Arbeit zu verbessern?  
Fühle ich mich motiviert, zu lernen und meine Fähigkeiten zu verbessern?  
Sehe ich das Scheitern als eine Möglichkeit, zu wachsen und meine Fähigkeiten zu verbessern?



**Aktivität 1:**  
Was lernen wir aus schlechten Erfahrungen?

**Aktivität 2:**  
Wie ist Ihre Denkweise?



Wenn Sie sich für eine neue Stelle bewerben oder eine Tätigkeit aufnehmen, können Sie diese auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung (Growth Mindset) nutzen, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Wenn Sie Eltern oder Großeltern werden, müssen Sie neue Fähigkeiten erlernen.

Wenn Sie eine Ausbildung suchen, um eine Fähigkeit zu verbessern oder etwas Neues zu lernen, müssen Sie neugierig und motiviert sein.



# KRITISCHES DENKEN

Bewältigung von Unsicherheit,  
Komplexität und Wandel

Pensamento  
crítico

---

Pensamiento  
crítico

---

Critical thinking

---

Κριτική σκέψη

---

Pensiero critico

---

Gândire critică

---

Kritičko  
razmišljanje

---

Pensament critic



Kann ich den Unterschied zwischen Gerüchten, Meinungen und Fakten erkennen?  
Kann ich erkennen, ob eine neue Information, die ich erhalte, richtig oder falsch ist?  
Kann ich Lösungen für Probleme finden?  
Kann ich Beweise finden, um meine Meinung zu untermauern? Kann ich die Beweise nutzen, um zu argumentieren, wenn jemand meine Meinung anzweifelt?



**Aktivität 1:**  
Ist das eine Tatsache oder eine Meinung?  
**Aktivität 2:**  
Annahmen in Frage stellen  
**Aktivität 3:**  
Fake News



Wenn Sie Nachrichten im Internet lesen, müssen Sie in der Lage sein zu erkennen, ob etwas eine Tatsache oder die Meinung einer anderen Person ist.

Wenn Ihnen jemand Geschichten erzählt, müssen Sie erkennen, ob etwas eine Tatsache oder die Meinung einer anderen Person ist.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie von einem Thema halten sollen, sollten Sie so viele Informationen wie möglich einholen und dann eine Entscheidung treffen.





# LERNMANAGEMENT

Nachdenken und Diskutieren darüber,  
wie man am besten lernt

Gestão da  
aprendizagem

---

Gestión de  
aprendizaje

---

Managing learning

---

Διαχείριση της  
μάθησης

---

Gestione  
dell'apprendimento

---

Gestionarea  
învățării

---

Upravljanje  
učenjem

---

Gestió  
d'aprenentatge



Habe ich das Gefühl, dass ich noch lerne? Warum?  
Denke ich normalerweise darüber nach, was ich lernen möchte?  
Weiß ich, wo ich Unterstützung finden kann, um etwas Neues zu lernen?  
Denke ich für gewöhnlich darüber nach, was ich weiß oder was ich noch lernen muss?



**Aktivität 1:**  
Verkehrssampeln

**Aktivität 2:**  
Freies Lernen



Wenn Sie zu Hause ein neues Gerät bekommen und nicht wissen, wie Sie es benutzen sollen, probieren Sie es aus und holen Sie sich bei Bedarf Hilfe.

Wenn Sie eine neue Stelle antreten und noch nicht viel Erfahrung haben, müssen Sie herausfinden, welche Verantwortlichkeiten und Aufgaben Sie haben werden und was Sie lernen müssen, um Ihre Arbeit gut zu erledigen.

Wenn Sie mit dem Gedanken spielen, in einem anderen Land zu arbeiten, zu reisen oder zu studieren, ist es wichtig, mit dem Erlernen der Sprache zu beginnen und sich zu überlegen, wie und mit welcher Unterstützung Sie sie lernen wollen.