

# UNTERRICHTSFACH „STARK FÜRS LEBEN“

## 1. KLASSE UNTERSTUFE



***„Kinder brauchen Wurzeln, die ihnen Halt geben, und Flügel, die ihnen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen.“***

Das Unterrichtsfach „Stark fürs Leben“ begleitet Schülerinnen und Schüler der 1. Klasse dabei, zentrale persönliche und soziale Kompetenzen zu entwickeln, die sie für ihren Alltag, ihre schulische Laufbahn und ihr weiteres Leben stärken. Im Mittelpunkt stehen dabei insbesondere der achtsame Umgang mit sich selbst und anderen sowie die Entwicklung von innerer Stärke und Widerstandsfähigkeit.

Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt auf der Förderung von Resilienz.

Die Schülerinnen und Schüler lernen, ihre Gefühle bewusst wahrzunehmen und konstruktiv mit Herausforderungen, Unsicherheiten und Konflikten umzugehen. Dadurch werden Selbstvertrauen und Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Gleichzeitig bildet die Gewaltfreie Kommunikation eine zentrale Grundlage des Faches. Die Schülerinnen und Schüler üben, ihre Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse klar auszudrücken und respektvoll mitzuteilen. Sie lernen, aufmerksam zuzuhören, andere Perspektiven zu verstehen und Konflikte friedlich und lösungsorientiert zu gestalten.

Wertschätzung, Empathie und ein achtsamer Sprachgebrauch tragen wesentlich zu einem positiven und unterstützenden Miteinander im Schulalltag bei.

Darüber hinaus erwerben die Schülerinnen und Schüler wichtige Lebenskompetenzen, die ihre Selbstständigkeit stärken. Sie setzen sich mit Themen wie Selbstorganisation, Entscheidungsfähigkeit, gesunder Lebensweise und reflektierter Mediennutzung auseinander. Dabei lernen sie, Herausforderungen aktiv anzugehen, eigene Lösungswege zu entwickeln und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen.

Das Fach fördert zudem die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Die Schülerinnen und Schüler werden ermutigt, ihr Verhalten zu reflektieren, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und persönliche Ziele zu formulieren.

„Stark fürs Leben“ versteht sich als geschützter Raum, in dem die Schülerinnen und Schüler in einer wertschätzenden, respektvollen und unterstützenden Atmosphäre wachsen können. Ziel ist es, junge Menschen zu stärken, damit sie ihren Lebensweg selbstbewusst, sozial kompetent und verantwortungsvoll gestalten.

*Renate Glatz, Judith Meraner, Christina Mette*