

Bildungsbereiche	<b>1   KÖNNEN</b> Fähigkeiten und Fertigkeiten	2   WISSEN	3   HALTUNG UND MOTIVATION	4   BERUFSFELD
<b>FF1</b>	<b>FF1-01</b>	<b>FF1-02</b>	<b>FF1-03</b>	<b>FF1-04</b>
Psychische Belastbarkeit	Selbstregulation	Durchhaltevermögen und Ausdauer	Konfliktfähigkeit	Stressmanagement

<b>Nr.</b>	<b>Anhaltspunkt Niveaustufe A</b>	<b>Anhaltspunkt Niveaustufe B</b>	<b>Anhaltspunkt Niveaustufe C</b>
<b>1</b>	Ich weiß, dass es Belastungsfaktoren gibt und kann einige benennen.	Ich kann wahrnehmen und formulieren, was mich überlastet.	Ich minimiere Überlastung, indem ich aktiv eingreife.
<b>2</b>		Ich spreche eigene Bedürfnisse zur rechten Zeit an.	Ich vermeide Überlastung, indem ich vorausschauend denke und handle.
<b>3</b>		Ich ordne meine Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.	Ich filtere meine Aufgaben so, dass ich sie nach einem von mir erstellten Plan bewältigen kann.
<b>4</b>	Ich kenne und beherrsche Techniken zum Stressabbau.	Ich kann zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten zum Stressabbau auswählen und finde die für mich geeignete.	Ich setze situationsbezogen die für mich geeignete Technik ein.