Das Lehrmittel unterstützt Sie, wichtige Kompetenzen zu fördern, die im Lehrplan 21 verankert sind:

- **NMG-Kompetenzen:** Körper und Sinne bewusst wahrnehmen, Zusammenhänge mit dem eigenen Wohlbefinden erkennen sowie Verantwortung für sich und andere übernehmen
- **Personale Kompetenzen:** Eigene Bedürfnisse und Stärken wahrnehmen und das eigene Verhalten zunehmend selbst regulieren
- **Soziale Kompetenzen:** Unterschiedliche Bedürfnisse und Sichtweisen respektieren sowie Dialog-, Kooperations- und Beziehungsfähigkeit stärken
- **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE):** Zusammenhänge und die Wirkung des eigenen Handelns erkennen, den eigenen Platz in der Welt reflektieren und Verantwortung für Gemeinschaft und ein friedliches Miteinander übernehmen

Für Sie als Lehrperson bedeutet das:

- Sie können direkt beginnen: Die Lektionsimpulse, Übungen und Achtsamkeits-Hacks lassen sich ohne aufwendige Vorbereitung in den Unterricht integrieren.
- Sie finden Worte für das, was im Schulalltag oft spürbar, aber schwer benennbar ist: unterschiedliche Bedürfnisse, Energieniveaus und Reaktionen.
- Sie unterstützen Ihre Klasse dabei, innezuhalten, sich neu zu fokussieren und in herausfordernden Situationen bewusster miteinander umzugehen.
- Sie machen sichtbar, was jedes Kind beitragen kann, und stärken so Wertschätzung, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit in der Klasse.

Wo und wie Sie damit arbeiten können

Die Inhalte lassen sich flexibel in NMG, Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE), Deutsch, den Klassenrat oder andere Lerngelegenheiten integrieren. Sie können einzelne Übungen situativ einsetzen, bestehende Unterrichtsthemen vertiefen oder die Kapitel als zusammenhängenden Entwicklungsweg gestalten.

Die «ZKM-Lebensschule 2» führt den mit der «ZKM-Lebensschule 1» begonnenen Weg weiter. Beide Lehrmittel ergänzen sich, können jedoch unabhängig voneinander eingesetzt werden. Für die Arbeit mit der «ZKM-Lebensschule 2» sind keine Vorkenntnisse erforderlich.