

Gewahrsein – Bewusstsein

Die Schülerinnen und Schüler kultivieren mehr Aufmerksamkeit und Gewährsein für ihre eigenen Gedanken und Gefühle, ein tieferes Verständnis für andere und deren mentales Erleben; ein stärker ausgeprägtes Bewusstsein für Wechselwirkungen (Interdependenzen), die sich auf ihr eigenes Leben und auf die weiteren Systeme (Lebensbereiche) beziehen in denen sie leben.

Mitgefühl

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln Fähigkeiten der Selbstfürsorge, Empathie und mutiges Mitgefühl für andere sowie eine nachhaltige Anerkennung der gemeinsamen Menschlichkeit, die alle Menschen überall wertschätzt.

Engagement

Die Schülerinnen und Schüler pflegen zunehmend differenziertere Selbstregulierungsfähigkeiten, ein feinfühliges Verhalten, das für sich selbst und für andere von Nutzen ist und die Fähigkeit, konstruktiv und fürsorglich mit anderen zu kommunizieren, und sich effektiv und selbstbewusst auf einer breiteren Gemeinschafts- und globalen Ebene für sozialen Nutzen einzusetzen.

Nachhaltige Fähigkeiten

Persönliche Ebene

Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung (1A)

1. Wahrnehmung von Körper und Empfindungen - Spüren und beschreiben von Körperempfindungen, insbesondere diejenigen, die mit Stress und Wohlbefinden zusammenhängen.
2. Emotionen und Gefühle wahrnehmen - Emotionen in ihrer Art und Intensität wahrnehmen und identifizieren und zwar im Moment, in dem diese entstehen.
3. Landkarte der Emotionen - Kategorisieren der Emotionen anhand von Emotionsmodellen, einschließlich des Kontinuums von vorteilhaft bis potenziell schädlich.

Selbstmitgefühl (1C)

1. Emotionen im Kontext verstehen - Emotionen erkennen, wenn sie entstehen, und verstehen, wie sie innerhalb eines Kontextes auftauchen, einschließlich zu grunde liegender Bedürfnisse, Wahrnehmungen und Einstellungen.
2. Selbstakzeptanz – Sich selbst und die eigenen Emotionen akzeptieren, indem der Kontext, in welchem diese entstanden sind, berücksichtigt wird, was wiederum erlaubt das Selbsturteil etwas zu lockern.

Selbstregulation (1E)

1. Gleichgewicht des Körpers - Regulierung des Körpers und des Nervensystems, besonders bei Aktivierung, Stress oder Belastung, Energiemangel, zur Förderung/Verbesserung des Wohlbefindens.
2. Kognitive Kontrolle und Impulskontrolle - Aufmerksamkeit auf ein Objekt, eine Aufgabe oder Erfahrung richten und dort ruhen lassen; dabei Ablenkung vermindern.
3. Umgang mit Emotionen (oder Emotionsregulation) – Impulsen und Emotionen konstruktiv begegnen sowie Verhaltensweisen und Einstellungen kultivieren, die das Wohlbefinden langfristig fördern.

Soziale Ebene

Zwischenmenschliches/Interpersonelles Gewahrsein (2A)

1. Wahrnehmen der sozialen Wirklichkeit - Unsere inhärent soziale Natur erkennen und auf die Gegenwart anderer und die Rolle, die sie in unserem Leben spielen, achten.
2. Bewusstsein für die gemeinsame Wirklichkeit mit anderen - das, was wir mit anderen teilen, auf einer grundlegenden Ebene zu schätzen wissen, wie z. B. Glück zu wollen und Leiden zu vermeiden versuchen, Emotionen und Körperempfindungen und andere gemeinsame Erfahrungen.
3. Vielfalt und Unterschiedlichkeit schätzen – Anerkennen und schätzen, dass Teil unserer gemeinsamen Realität die Vielfalt, Einzigartigkeit und Verschiedenheit von Individuen und Gruppen ist, und lernen, diese Verschiedenheit und die Art und Weise, wie sie zu unserem kollektiven Leben beitragen, zu respektieren.

Mitgefühl für Andere (2C)

1. Gefühle und Emotionen anderer im jeweiligen Kontext verstehen - Gefühle anderer im Kontext begreifen und verstehen, dass andere - genau wie wir selbst - Gefühle haben, die durch Bedürfnisse verursacht werden.
2. Wertschätzen und Kultivieren von Güte und Mitgefühl - Vorteile von Güte und Mitgefühl wertschätzen und sie als Veranlagung kultivieren.
3. Weitere ethische Veranlagungen wertschätzen und pflegen - Ethische Veranlagungen und prosoziale Emotionen wie Vergebung, Geduld, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Demut wertschätzen und pflegen.

Beziehungsfähigkeiten/Beziehungskompetenzen (2E)

1. Empathisches Zuhören – Achtsam zuhören, um andere und ihre Bedürfnisse auf einer tieferen Ebene verstehen zu lernen.
2. Konstruktive Kommunikation – Mitfühlend und auf eine Art und Weise kommunizieren, die uns selbst und andere befähigt und stärkt.
3. Anderen helfen – anderen je nach Bedarf und den eigenen Fähigkeiten resp. Möglichkeiten entsprechend Hilfe anbieten.
4. Konfliktbewältigung – Konstruktiver Umgang mit Konflikten durch Erleichterung von Zusammenarbeit, Versöhnung und freundschaftlichen Beziehungen.

Systemische Ebene

Interdependenz schätzen (3A)

1. Interdependente Systeme verstehen - Zusammenhänge und Eigenschaften von Systemen verstehen, z. B. durch Erforschung von Ursachen- und Wirkungsketten.
2. Individuen in einem Systemkontext – Erkennen, wie wir alle in einem Systemkontext existieren, auf diesen einwirken und wiederum von diesem Kontext beeinflusst werden.

Gemeinsame Menschlichkeit erkennen (3C)

1. Würdigung der grundlegenden Gleichheit aller - Erweiterung der Erkenntnis grundlegender Gleichheit sowie gemeinsamer Menschlichkeit auf Menschen außerhalb der unmittelbaren, eigenen Gemeinschaft und letztlich auf die Welt, indem wir Dinge anerkennen, die allen Menschen gemeinsam sind - wie unser

Streben nach Glück und Wohlergehen sowie dem Wunsch, Leiden zu vermeiden.

2. Wertschätzen, wie Systeme das Wohlbefinden beeinflussen – Erkennen, wie Systeme das Wohlbefinden auf kultureller und struktureller Ebene fördern oder beeinträchtigen können, z. B. indem sie positive Werte fördern oder problematische Überzeugungen und Misstände aufrechterhalten.

Gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement (3E)

1. Ergründen des eigenen Potenzials für positive Veränderungen in Gemeinschaft und Welt – Anerkennen des eigenen Potenzials, positive Veränderungen aufgrund persönlicher Fähigkeiten und Möglichkeiten alleine oder in Zusammenarbeit mit anderen bewirken zu können.
2. Engagement gemeinschaftliche und globale Lösungsansätze – Erforschung und Reflexion kreativer und gemeinschaftlicher Lösungen für Probleme, welche die eigene Gemeinschaft oder die Welt betreffen.

		Dimensionen		
		Gewahrsein	Mitgefühl	Engagement
Bereiche	persönlich	Aufmerksamkeit & Selbstwahrnehmung (1A)	Selbst-Mitgefühl (1C)	Selbstregulation (1E)
	sozial	Zwischenmenschliches Gewährsein (2A)	Mitgefühl für andere (2C)	Beziehungsfähigkeiten (2E)
	systemisch	Anerkennung gegenseitiger Abhängigkeit (3A)	Anerkennung Gemeinsamer Menschlichkeit (3C)	Gemeinschaftsbezogenes & globales Engagement (3E)