

Das SEE Learning
BEGLEITHEFT

**SOZIALES,
EMOTIONALES
& ETHISCHES
LERNEN**

Bildung von Herz und Verstand



Center for
Contemplative Science and
Compassion-Based Ethics



EMORY
UNIVERSITY

Copyright © Emory University 2019.
ISBN 978-0-9992150-3-6

Layout und Umschlaggestaltung: Estella Lum Creative Communications
Übersetzung: Christine Mauch, Silvia Wiesmann, Corina Aguilar-Raab
Deutsches Layout: Birgit Beißel

Soziales, Emotionales, and Ethisches Lernen (SEE Learning) ist ein Programm des Zentrums für Kontemplation
Science and Compassion-Based Ethics, Emory University, Atlanta, GA 30322.

Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte **compassion.emory.edu**

Für mehr Informationen senden Sie eine E-mail an:

Deutschland und Schweiz: info@see-learning.de | info@see-learning.ch

2

Die Drei Dimensionen und Drei Bereiche

SEE Learning stützt sich grundsätzlich auf drei Dimensionen, die im Wesentlichen die Art von Wissen und Kompetenzen umfassen, die es in den Schüler*innen fördern will: (1) Gewährsein (2) Mitgefühl und (3) Engagement. Darüber hinaus können diese drei Dimensionen in drei Bereichen umgesetzt werden: (1) Persönliche, (2) Soziale und (3) Systemische. Dieser Rahmen baut auf der evidenzbasierten Arbeit von SEL auf und entspricht dem Modell, das in Goleman's und Senge's „*The Triple Focus*“ vorgeschlagen wurde: ein Fokus auf sich selbst, ein Fokus auf andere und ein Fokus auf Interdependenz (wechselseitige Abhängigkeit) und Systeme.

Die drei Dimensionen von SEE Learning – Gewährsein, Mitgefühl und Engagement – sind eng miteinander verbunden und werden im Schaubild entsprechend überlappend dargestellt. Jede Dimension umfasst eine Reihe spezifischer Kompetenzen, die zwar einzeln geschult werden können, sich im Gesamtzusammenhang jedoch am besten erschließen (*siehe Abbildung 1*).

Um konstruktiv handeln zu können – einzeln oder kollektiv – muss man sich zunächst des Sachverhalts oder Problems bewusst werden. Zweitens muss man sich kümmern und eine emotionale Beteiligung entwickeln, welche wiederum die Bereitschaft zum Handeln weckt. Und letztendlich muss man geschickt handeln.

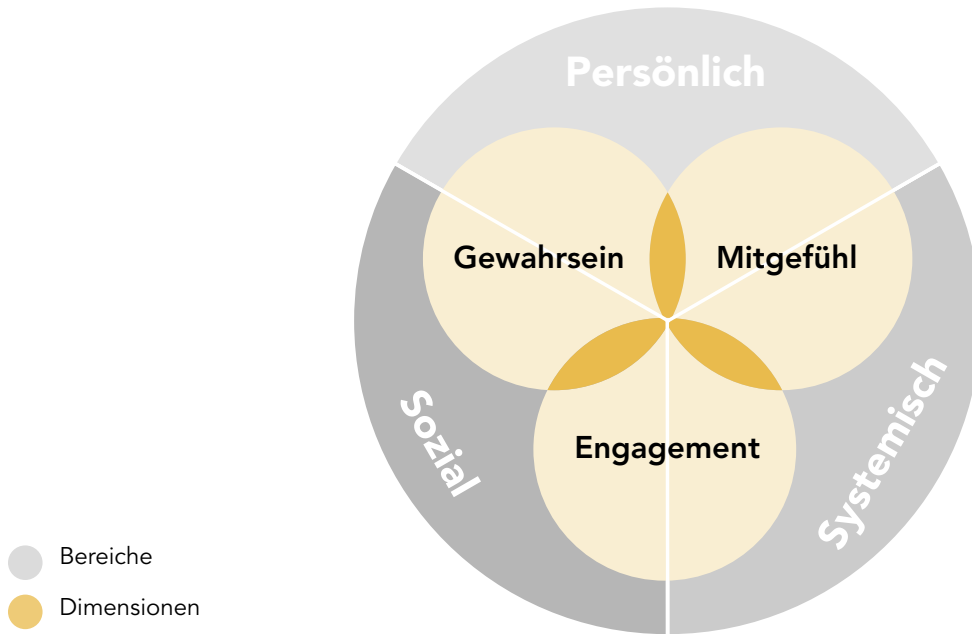


Abbildung 1: Dimensionen und Bereiche

Es ist das Zusammenspiel von Gewahrsein, Mitgefühl und geschicktem Engagement, das die besten Ergebnisse für sich selbst und andere bringen kann.

Dies entspricht der Idee von „Kopf“, „Herz“ und „Hand“, wie bereits Johann Heinrich Pestalozzi (Schweizer Pädagoge) dies 1746-1827 formulierte. SEE Learning gliedert die Inhalte in diese Dimensionen, um den Schüler*innen zu helfen, jeden dieser Inhalte einzeln und schließlich insgesamt zu erfassen. Die Abschnitte dieses Kapitels beschreiben kurz die drei Bereiche und drei Dimensionen. Sie werden in den Kapiteln 4-6, die jeweils eine einzelne Domäne ausführlich behandeln, näher beschrieben.

Mitgefühl

Das SEE Learning Framework basiert auf dem Grundsatz des Mitgefühls, das im Mittelpunkt der drei Dimensionen des SEE Learning steht. Mitgefühl bedeutet, eine Haltung des Wohlwollens, der Empathie und der Fürsorge für sich selbst und andere – ein echtes Anliegen für das Glück und Leid aller Menschen – zu kultivieren. Da die Werte im SEE Learning nicht auf regelhafte Anweisungen, sondern auf persönlicher Einsicht und Verständnis basieren, kann die Entfaltung von Mitgefühl und Wohlwollen nicht dadurch erfolgen, dass man von den Schüler*innen einfach verlangt, sich mitfühlend zu verhalten. Hinterfragendes Denken ist entscheidend für die Dimension des Mitgefühls. Es handelt sich nicht um irgendeine Art von Hinterfragen, sondern es geht um eine spezifische Denkweise, die versucht, die individuellen Bedürfnisse, Wünsche und Werte von sich selbst und anderen zu verstehen. Dazu gehört auch die Fähigkeit zu erkennen, was das eigene und das langfristige Wohlergehen anderer fördert. Wenn diese Denkweise über uns selbst hinaus erweitert wird, beinhaltet sie das Erkennen und Identifizieren der Bedürfnisse anderer und schließlich das Erkennen der gemeinsamen Menschheit auf einer größeren Ebene.

In vielerlei Hinsicht unterstützen die anderen beiden Dimensionen die Dimension des Mitgefühls: Das Gewahrsein bzw. Bewusstsein um unsere eigene psychische Verfassung und die psychische Situation anderer – insbesondere ihre Erfahrungen von Glück und Leid – ist wesentlich für die Entfaltung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl für andere. Genauso verhält es sich mit dem Gewahrsein und dem Verständnis für wechselseitige Abhängigkeit und größere Systemzusammenhänge, innerhalb derer wir selbst und andere leben. Sie sind Voraussetzung für ein effektives Engagement von „Welt-Bürgern“, die sich an Mitgefühl orientieren. In ähnlicher Weise müssen die eigentliche Umsetzung von Engagement ebenso wie die Fertigkeiten erlernt werden, die für Mitgefühl unabdingbar sind: Selbstfürsorge sich selbst gegenüber oder Fürsorge für andere in der unmittelbaren Umgebung bzw. weiter gefasste Gemeinschaften – erst so werden sie zum Ausdruck und gleichzeitig wichtige Unterstützer echten Mitgefühls und Fürsorge.

Dr. Thupten Jinpa, ein bekannter Experte für Mitgefühl und Entwickler des Compassion Cultivation Training Programms der Stanford University, definiert Mitgefühl als „ein Gefühl der Anteilnahme, das entsteht, wenn wir mit dem Leiden einer anderen Person konfrontiert werden und uns motiviert fühlen, dieses Leiden zu lindern.“ Dr. Jinpa führt weiter aus, dass „Mitgefühl die Möglichkeit bietet, auf das Leiden mit Verständnis, Geduld und Freundlichkeit zu antworten, anstatt, mit Angst und Abwehr... Mitgefühl verbindet das Gefühl der Empathie mit Taten der Güte, Großzügigkeit und anderen Ausdrucksformen unserer altruistischen Bestrebungen.“⁷

Allzu oft wird Mitgefühl mit Schwäche verwechselt – damit andere auf unsere Kosten bekommen, was sie wollen, oder gar, dass wir Mobbing oder andere negative Verhaltensweisen zulassen. In SEE Learning wird Mitgefühl jedoch immer als couragiertes Mitgefühl verstanden. Es bedeutet nicht Schwäche oder Unfähigkeit, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren, sondern im Gegenteil, es beschreibt eine Haltung der Betroffenheit und Rücksichtnahme gegenüber anderen, die sich aus einer größeren inneren Stärke ergibt und daraus resultiert. Da Ethik sich auf die Art und Weise bezieht, wie wir uns verhalten und miteinander interagieren, haben Wissenschaftler*innen erkannt, dass die Rücksichtnahme auf andere und ihre Erfahrungen von Wohlergehen und Leiden im Mittelpunkt allen ethischen Denkens steht.⁸ Herzstück von SEE Learning ist demnach ein Verständnis für das Wesen von Mitgefühl; dieses tiefere Verständnis soll sich neben den Lehrpersonen und den Schüler*innen und auch auf all diejenigen erstrecken, die am Lernumfeld beteiligt sind. Mitgefühl sollte idealerweise in jeder Phase des SEE Learning Programms spürbar und präsent sein. Es ist die Grundlage von SEE Learning und zugleich

⁶ Jinpa, Thupten. *Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen*. (O.W. Barth, 2016)

⁷ Jinpa, Thupten. *Mitgefühl: Offen und empathisch sich selbst und dem Leben neu begegnen*. (O.W. Barth, 2016)

⁸ Siehe beispielsweise die Arbeiten aus der Kultur- und Moralpsychologie von Richard Shweder and Walter Sinnott-Armstrong; in anderen Bereichen, wurde diese Aussage von Martin Buber, Emmanuel Levinas, Arthur Schopenhauer geäußert.

die Art und Weise, wie es in einer Schulsituation eingeführt und gelehrt wird; dabei wird jede Kompetenz, während sie vermittelt wird, erarbeitet und veranschaulicht. Zugleich ist Mitgefühl ein angestrebtes langfristiges Ergebnis von SEE Learning. Nämlich, dass die gesamte Schulgemeinschaft täglich größeres Mitgefühl zeigt, lebt und verkörpert, um das Gedeihen jedes Einzelnen und das der Gemeinschaft zu fördern und so einen Beitrag für die ganze Welt zu leisten.

Damit die einzelnen Kompetenzen von SEE Learning in den Schüler*innen und dem Lernumfeld größtmögliche Resonanz erfahren, muss in den Schulen, die SEE Learning umsetzen, Mitgefühl als bewusste Haltung etabliert werden. Leben Lehrkräfte, Eltern und alle anderen an der Schulgemeinschaft beteiligten Personen in ihrem Handeln und ihren Beziehungen untereinander sowie den Schüler*innen gegenüber mitfühlendes Verhalten vor, dann integriert sich diese Haltung in die allgemeine Schulschuleatmosphäre. Besteht Einigkeit über Mitgefühl als gemeinschaftlichen Wert, ist es für Lehrkräfte leichter, diesen Aspekt in ihren Schüler*innen zu stärken.

Es ist bekannt, dass die Bedingungen in der Lernumgebung einen wesentlichen Einfluss auf die Lernergebnisse der Schüler*innen haben können. SEE Learning befürwortet daher, dass Lehrer*innen und Verwaltungspersonal ebenso in die Erforschung der Konzepte und Praktiken des Programms investieren, damit sie positive Beziehungen zwischen sich und anderen pflegen und so das Curriculum verkörpern, das sie ihren Schüler*innen vermitteln. Wenn eine Schule SEE-Learning zwar unterrichtet, aber eine begrenzte Integration der Werte, Kompetenzen und grundlegenden Prinzipien von SEE Learning an den Tag legt, wie z.B. durch das Verhalten ihrer Lehrkräfte und Verwaltungsangestellten sowie durch die Schulstrukturen, dann werden die Schüler*innen diese Diskrepanz erkennen. Diese Dissonanz kann dazu führen, dass es Schüler*innen schwerer fällt, sich mit dem pädagogischen Material auseinanderzusetzen und es zu verinnerlichen. Ein kürzlich veröffentlichter Artikel zum Schulklima verweist auf die Vorteile eines positiven Schulklimas, einschließlich der Verminderung von Gewalt und Mobbing sowie einer besseren Lernumgebung. Es wird weiter ausgeführt: „Der Prozess des Lehrens und Lernens basiert grundsätzlich auf Beziehung“. Die Normen, Ziele, Wertvorstellungen und Interaktionen, welche die Beziehungen in der Schule prägen, stellen einen wesentlichen Faktor im Schulklima dar. Einer der wichtigsten Aspekte der Beziehungen an Schulen ist, wie verbunden sich die Menschen miteinander fühlen. Aus psychologischer Sicht verstehen wir unter Beziehung nicht nur den Bezug zu anderen, sondern zu uns selbst – wie wir über uns selbst denken und auf uns achtgeben.“⁹ Bei Kindern, die eine erhöhte Anfälligkeit für Risikofaktoren aufweisen, konnte gezeigt werden, dass eine ungünstige Umgebung häufiger zu negativen Resultaten führte, während eine günstige Um-

⁹ Thapa, A., Cohen, J., Higgins-D'Alessandro, A., & Guffey, S. (2012). School climate research summary: August 2012. School Climate Brief, 3, 1-21.

gebung positive Ergebnisse zeitigte.¹⁰ In der Forschung wird zunehmend der günstige Einfluss von Wohlwollen und Fürsorge auf die Ausschüttung von Stresshormonen und Immunfunktionen bei Kindern und selbst bei Tieren nachgewiesen.¹¹ Im Hinblick sowohl auf Lernerfolge als auch auf die physische Gesundheit sind Mitgefühl und Wohlwollen demnach von größter Bedeutung.

Gewahrsein

Gewahrsein bedeutet, ein fein abgestimmtes, auf persönlicher Erfahrung beruhendes Verständnis für Gedanken, Empfindungen und Gefühle zu kultivieren. Es betrifft die Fähigkeit, innere und äußere Phänomene zunehmend sorgfältig und differenziert wahrzunehmen, u.a. das eigene Innenleben, die Gegenwart und Bedürfnisse anderer sowie Interdependenz als unabänderliche Eigenschaft des eigenen Lebens und der Systeme, innerhalb derer wir existieren. Diese Art von Bewusstheit zu schulen erfordert Übung und ein Verfeinern der Aufmerksamkeit; im Rahmen von SEE Learning wird Aufmerksamkeit als Fertigkeit betrachtet, die wie jede andere auch gefördert werden kann. Indem wir lernen, auf eigene innere Zustände, auf die Gegenwart anderer sowie auf größere Bezüge zu achten, sind wir in der Lage, das zu entwickeln, was Daniel Goleman „inneren, anderen und äußeren Fokus“¹² nennt.

Engagement

Man mag ein Bedürfnis oder eine Gelegenheit erkennen, oder auch ein Gefühl der Fürsorge und Anteilnahme haben, jedoch dennoch nicht in der Lage sein, geschickt zu handeln und sich effektiv zu engagieren. Engagement meint die Methoden, mit denen Erkenntnisse und Erfahrungen, die in den Dimensionen von Gewährsein und Mitgefühl gewonnen wurden, praktisch umgesetzt werden. Bei dieser Dimension geht es darum, entsprechende Verhaltensweisen zu lernen und Haltungen, Veranlagungen und Kompetenzen, die persönliches, soziales und das Gemeinwohl begünstigen, zur Gewohnheit werden zu lassen. Dazu gehören Selbstregulation im persönlichen Bereich, soziale Kompetenzen und die Fähigkeit, sich auf andere zu beziehen; im sozialen Bereich und im systemischen Bereich ist es ein Engagement als global empfindende Bürger*innen, die sich größerer Zusammenhänge bewusst sind und innerhalb dieser Systeme verantwortlich und mitfühlend agieren.

¹⁰ Bakermans-Kranenburg M.J., van Ijzendoorn M.H. Research Review: genetic vulnerability or differential susceptibility in child development: the case of attachment. *J Child Psychol Psychiatry*. 2007 Dec;48(12):1160-73.

¹¹ Miller, J. G., Kahle, S., Lopez, M., & Hastings, P. D. (2015). Compassionate love buffers stress-reactive mothers from fight-or-flight parenting. *Developmental psychology*, 51(1), 36. Keltner, Dacher. "Darwin's Touch: Survival of the Kindest." *Psychology Today*, February 11, 2009. Albers, E. M., Marianne Riksen Walraven, J., Sweep, F. C., & Weerth, C. D. (2008). Maternal behavior predicts infant cortisol recovery from a mild everyday stressor. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(1), 97-103.

¹² Goleman and Senge, *The Triple Focus*.

Die Drei Bereiche

Wird Mitgefühl als Grundlage des Bildungsansatzes von SEE Learning akzeptiert, ist der Boden bereitet, der den Schüler*innen hilft, in Bezug auf ihr physisches und verbales Handeln achtsamer zu werden und von Handlungen Abstand zu nehmen, die ihnen und anderen Schaden zufügen. Das führt zum ersten Bereich von SEE Learning, dem persönlichen Bereich, bei dem es um Selbstfürsorge geht. Der zweite Bereich – der soziale Bereich – erweitert dies und fördert die Entwicklung von Bewusstheit, Empathie und Mitgefühl für andere sowie effektive zwischenmenschliche Kompetenzen im gegenseitigen Umgang. Der systemische Bereich schließlich ist darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche dabei zu begleiten, die Art von Bewusstsein, Werten und Fähigkeiten zu entwickeln, die größere Gemeinschaften und die Welt als Ganzes betreffen, so dass sie zu verantwortungsvollen Entscheidungen in der Lage sind und zu kompetenten globalen Bürger*innen heranwachsen.

Der Persönliche Bereich

SEE Learning ist darauf ausgerichtet, Kinder und Jugendliche zu unterstützen: auf der persönlichen Ebene, im Umgang untereinander und mit ihrer Familie und als globale Bürger*innen, die verantwortungsvolle Entscheidungen treffen, von denen sie selbst und andere profitieren. Obschon jeder dieser drei Bereiche für sich genommen und in beliebiger Reihenfolge angesprochen werden kann, werden der soziale und der systemische Bereich in beträchtlichem Maß vom persönlichen Bereich unterstützt. Um die Belange anderer berücksichtigen und sich mit differenzierten ethischen Entscheidungen auseinandersetzen zu können, müssen die Schüler*innen auch lernen, sich um sich selbst zu kümmern. Sollen sie lernen, sich um die Bedürfnisse ihrer Mitmenschen und größerer Gemeinschaften – sogar der ganzen Welt – zu kümmern, so müssen sie zuerst lernen, sich um ihre eigenen Bedürfnisse und ihr eigenes Innenleben zu kümmern. Im Kontext von SEE Learning sprechen wir von „emotionaler Grundausbildung“; Das bedeutet, emotionale Kompetenz mitsamt den sie begünstigenden Fähigkeiten, zum Beispiel Aufmerksamkeit, zu entwickeln. Emotionale Kompetenz hat zahlreiche Aspekte, auf die in diesem Abschnitt näher eingegangen wird. Sie besteht in der Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und einzuordnen, sie in einem größeren Kontext – zu dem auch die eigenen Bedürfnisse zählen – zu verstehen, ein Gespür für ihre Auswirkungen zu entwickeln und schließlich erfolgreich mit ihnen umzugehen. Letztendlich ermöglicht emotionale Kompetenz den Schüler*innen, reaktives und impulsives Verhalten, das ihnen selbst und anderen schaden könnte, zu unterlassen, während sie gleichzeitig über die nötige mentale Ruhe für fundierte Entscheidungen verfügen, die langfristig gesehen in ihrem eigenen Interesse liegen. Emotionale Kompetenz stellt damit eine wesentliche Fähigkeit für das Gedeihen der Schüler*innen dar.

Der Soziale Bereich

Emotionale Kompetenz und die Fähigkeit zur Selbstregulation sind Fertigkeiten, die den Kindern und Jugendlichen sowohl während der Schulzeit als auch in ihrem späteren Leben zweifellos von Nutzen sein werden. Da wir Menschen von Natur aus soziale Wesen sind, ist es darüber hinaus ebenso wichtig, zu guten Beziehungen zu anderen in der Lage zu sein. In der Vergangenheit wurde diese Fähigkeit oft als angeboren und unveränderlich erachtet, wissenschaftliche Untersuchungen legen hingegen zunehmend den Schluss nahe, dass prosoziale Züge durch Lernen, Reflexion und absichtsvolles Üben kultiviert werden können. Zu den Resultaten einer solchen Förderung gehören messbare Veränderungen in Gehirn, Körper und Verhalten, die mit positiven Auswirkungen auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden einhergehen. Angesichts der steigenden Evidenz sollte Schüler*innen nicht nur die Fähigkeit zu Selbstregulation vermittelt werden, sondern auch wesentliche Fertigkeiten zur Förderung des sozialen Miteinanders. „Sozial“ steht hier für unmittelbare zwischenmenschliche Begegnungen.

Der Systemische Bereich

Wir begegnen uns nicht nur im persönlichen Kontakt. Mitgefühl allein reicht nicht aus, um das entscheidene Ziel – effektives ethisches Engagement in der Welt – zu erreichen; es muss um eine verantwortliche Entscheidungsfindung ergänzt und vervollständigt werden, die auf einem Verständnis für die größeren Systeme beruht, innerhalb derer wir leben. Wenn wir nicht wissen, wie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln anzugehen ist, wenn wir nicht in der Lage sind, Handlungen einschließlich ihrer längerfristigen möglichen Konsequenzen einzuschätzen, können von Wohlwollen motivierte Taten unbeabsichtigte negative Folgen haben. Die Welt, in der die Schüleri*nnen aufwachsen, ist zunehmend komplex, global und von wechselseitiger Abhängigkeit durchdrungen. Gegenwärtige und zukünftige Generationen sehen sich umfassenden und weitreichenden Herausforderungen gegenüber; zu ihrer Lösung bedarf es einer neuen Art von Denk- und Lösungsansätzen: Sie müssen sich als gemeinschaftlich, interdisziplinär und systemorientiert erweisen.

Systemorientiertes Denken ist eine neue Möglichkeit der Problemlösung, welche für die moderne Welt besonders relevant ist. Anstatt zu versuchen, komplexe Situationen auf ein einziges Problem zu reduzieren und dann zu versuchen, dieses Problem isoliert anzugehen, was oft ineffektiv oder nur kurzfristig wirksam ist, nutzt man im systemorientierten Denken eine Betrachtungsweise, die versucht, die Ursachen und Bedingungen zu verstehen, die zu einem Problem in seinem Kontext führen. Zusätzlich werden Aspekte und Prozesse des Systems selbst angesprochen, damit nicht nur das aktuelle Problem, sondern ebenso mögliche zukünftige Erscheinungsweisen damit gelöst werden. Dieser Ansatz und wie er mit Schüler*innen verschiedenen Alters erforscht werden kann, wird im folgenden Kapitel, das sich mit Systemen und systemorientiertem Denken beschäftigt, näher erläutert.

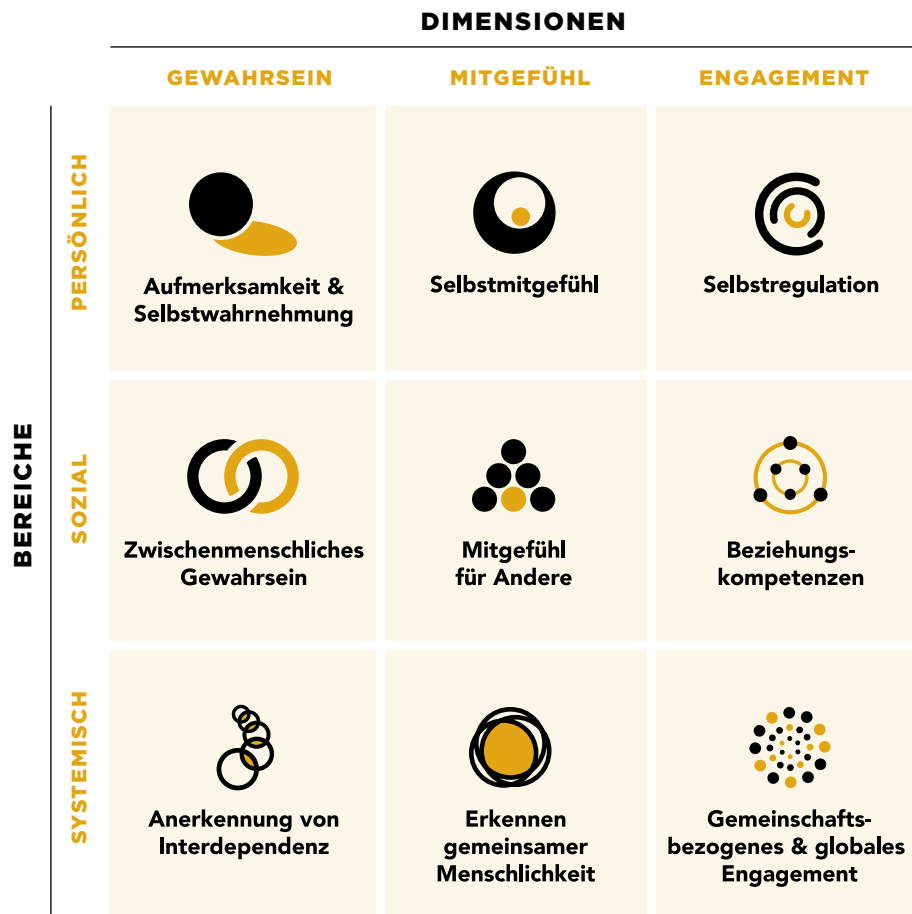


Abbildung 2: Die drei Dimensionen und drei Bereiche von SEE Learning lassen sich in einer Matrix zusammenfassen, aus der sich neun Komponenten ergeben.

Die drei Dimensionen und drei Bereiche können in einem Diagramm (siehe Abbildung 2) veranschaulicht werden. Da jede Dimension in jedem Bereich behandelt wird, ergeben sich insgesamt neun „Komponenten“, die zum leichteren Verständnis einzeln benannt werden.

Im Unterrichten von SEE Learning-Programmen wird es für die Vermittlung einzelner Themen und Komponenten manchmal sinnvoll sein, linear vorzugehen, da gewisse Themenbereiche auf anderen aufbauen und zu einem gewissen Grad von ihnen abhängen. Fortschritte im persönlichen Bereich, beispielsweise ein gewisses Maß an emotionaler Kompetenz, bereiten den Übergang zum sozialen und systemischen Bereich vor, wo die Kompetenz, die sich die Schüler*innen im Erkunden ihrer eigenen Gefühle erworben haben, auf weiter gefasste Systeme angewandt wird. In ähnlicher Weise werden beim Übergang zu den Dimensionen von Mitgefühl und Engagement in der Dimension des Gewährseins (wie die Schulung der Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung) erworbene Fertigkeiten angewandt und erweitert. Es ist jedoch nicht notwendig, einer streng linearen Vorgehensweise zu folgen: Letztendlich geht es darum, Kompetenzen über alle neun Komponenten hinweg zu fördern, da sie alle aufs Engste miteinander verbunden sind.

Abbildung 6: Nachhaltige Fähigkeiten

Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung

- 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 in dem Moment, in dem diese entstehen.
- 3 Landkarte der Emotionen**
Kategorisieren der Emotionen anhand von Emotionsmodellen, einschließlich des Kontinuums von vorteilhaft bis potenziell schädlich.



Selbstmitgefühl

- 1 Emotionen im Kontext verstehen**
Emotionen erkennen, wenn sie entstehen und verstehen, wie sie innerhalb eines Kontextes auftauchen, einschließlich zugrunde 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

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



Zwischenmenschliches Gewahrsein

- 1 Wahrnehmen der sozialen Wirklichkeit**
Unsere inhärente 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 andere**
Das, was wir mit anderen teilen, auf einer grundlegenden Ebene zu schätzen wissen, wie z. B. Glück zu wollen und Leiden zu vermeiden versuchen, oder auch Emotionen und Körperempfindungen und andere gemeinsame Erfahrungen zu haben.
- 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

- 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 Herzenswärme und Mitgefühl**
Vorteile von Güte und Mitgefühl wertschätzen und sie als Disposition vertiefend und erweitert kultivieren.
- 3 Weitere ethische Veranlagungen wertschätzen und pflegen**
Ethische Veranlagungen und prosoziale Emotionen wie Vergebung, Geduld, Zufriedenheit, Großzügigkeit und Demut wertschätzen und pflegen.



Beziehungskompetenzen

- 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 stärkt.
- 3 Anderen helfen**
Anderen je nach Bedarf und den eigenen Fähigkeiten resp. Möglichkeiten entsprechend Hilfe anbieten.
- 4 Konfliktbewältigung**
Konstruktiver Umgang mit Konflikten durch Förderung von Zusammenarbeit, Versöhnung und friedfertigen Beziehungen.



Annerkennung von Interdependenz

- 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

- 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 Missstände aufrechterhalten.



Gemeinschaftsbezogenes und globales Engagement

- 1 Ergünden 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 gesellschaftliche und globale Lösungsansätze**
Erforschung und Reflexion kreativer und gemeinschaftlicher Lösungen für Probleme, welche die eigene Gemeinschaft oder die Welt betreffen.



Nachhaltige Fähigkeiten

„Nachhaltige Fähigkeiten“ sind vergleichbar mit übergeordneten Lernergebnissen. Sie beschreiben detailliert, was die Schüler*innen im Laufe des Programms und mit der Zeit besser bewältigen lernen. Sie sind jedoch nicht vergleichbar mit spezifischen, an Alter und Jahrgangsstufen gebundenen Lernerfolgen. Nachhaltige Fähigkeiten sind Kompetenzen und Erkenntnisse, auf die Schüler*innen im Verlauf ihrer Schulzeit und ihres gesamten Lebens immer wieder zurückgreifen können (siehe *Abbildung 6*). In den folgenden Kapiteln werden diese Fähigkeiten unter den einzelnen Bausteinen des Frameworks erläutert; wobei hier zur Orientierung eine Liste zur Verfügung gestellt wird.

Hinsichtlich jeder einzelnen Komponente werden die Lehrkräfte im Unterricht bemüht sein, das Lernen auf allen drei Ebenen – erworbenes Wissen, entscheidende Einsicht und verkörpertes Verständnis zu begünstigen. Zuerst werden die Inhalte eingeführt und daraufhin werden die Schüler*innen unterstützt, ihr Wissen so zu erweitern, dass wichtige persönliche Einsichten möglich werden. Das Wissen und die persönlichen Einsichten werden durch wiederholtes praktisches Üben zunehmend verankert. Ungeachtet der spezifischen Ausführungen zu Schlüsselthemen und nachhaltigen Fähigkeiten, legt SEE Learning keine normativen Vorgaben fest. Solange den Lehrkräften die allgemeinen Ziele des Programms und die Einsichten, die erlangt werden sollen, bewusst sind, kann ein breites Spektrum von Ansätzen zum Einsatz kommen; letzten Endes obliegt es den Unterrichtenden, Wege zu finden, mit denen die Schüler*innen besonders adäquat persönliches Wissen und Kompetenzen zu den Inhalten von SEE Learning entwickeln können. Darüber hinaus sind die vorgeschlagenen Übungen und Materialien zwar darauf angelegt, die mit den Zielen einer bestimmten Dimension assoziierten Fähigkeiten und Werte auszubilden, es sollte jedoch nicht vergessen werden, dass sich Inhalte über die Dimensionen hinweg gegenseitig bestärken: Wird im Unterricht ein Thema innerhalb einer Dimension angesprochen, kann es gleichzeitig in einen Bezug zu denen gesetzt werden, die mit den beiden anderen Gebieten zusammenhängen. Eine der Stärken von SEE Learning besteht darin, dass es spezifische Strategien zur Entwicklung von Kernkompetenzen in allen drei Dimensionen bietet und diese sich so gegenseitig verstärken.

Glossar

Achtsamer Dialog	Eine Anleitung zum gemeinsamen Reflektieren und Mitteilen, in dem eine Person eine Reihe von Fragen stellt und aufmerksam zuhört, ohne die andere Person zu unterbrechen oder eigene Kommentare beizufügen, wobei nach ca. 60-90 Sekunden die Rollen gewechselt werden.
Achtsamkeit	Etwas im Geiste behalten, sich erinnern und nicht vergessen, dabei nicht abgelenkt sein oder es zu vergessen. Kann durch Aufmerksamkeitsschulung kultiviert werden. Beachten Sie, dass sich die Definition von Achtsamkeit bei SEE Learning von einigen geläufigen Definitionen von Achtsamkeit unterscheidet, die sie als nicht urteilendes Gewahrsein für den gegenwärtigen Moment definieren.
Affektiv	Emotionen oder Gefühle betreffend. Oft im Gegensatz zu kognitiv, was sich auf Kognition oder Denken bezieht.
Aufmerksamkeit	Der psychische Prozess der Fokussierung auf oder des Gewahrseins von etwas. Im Rahmen von SEE Learning geht es darum zu lernen, besonders auf die eigenen inneren Zustände, auf die Gegenwart anderer und auf größere Systeme zu achten.
Aufmerksamkeits-training	Systematische Schulung und Methoden um zu lernen, auf die Gefühle, Gedanken und Impulse zu achten, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Im SEE Learning bezieht sich das Aufmerksamkeitstraining darauf zu lernen, sich der eigenen inneren Zustände, der Gegenwart anderer und größerer Systeme gewahr zu werden bzw. zu sein.
Aus erster Hand/ persönlich	Wie etwas einem Menschen durch seine eigenen Sinneserfahrungen und sein eigenes Bewusstsein direkt erscheint; „Ich“-Sprache, wie „Ich fühle, ich merke, ich nehme wahr, ich denke“; im Gegensatz dazu etwas von Drittpersonen „objektiv“ über die Welt wissen. Im SEE Learning ist sowohl persönliches (aus erster Hand) als auch Wissen der dritten Person wertvoll. Das persönliche Wissen über Emotionen würde sich auf die eigene direkte Erfahrung von Emotionen im eigenen Leben beziehen. Das Wissen der dritten Person über Emotionen wäre das, was man über Emotionen von anderen lernt, aus Büchern und aus der Wissenschaft und so weiter.
Bedeutende bzw. entscheidende Einsicht	Eine persönliche Anerkennung von etwas als wahr für einen selbst. Dies kann schrittweise oder durch einen „Aha“-Moment der plötzlichen Erkenntnis geschehen. Im Gegensatz zu erworbenem Wissen, das sich auf das Lernen von Informationen von einer externen Quelle bezieht. Wiederholte Auseinandersetzung mit einer entscheidenden Einsicht kann im Laufe der Zeit zu einem verkörperten Verständnis führen.

Bedürfnisse	Dinge, die alle Menschen brauchen, um sich wohl zu fühlen und zu gedeihen, wie Sicherheit, Nahrung und Bindungen bzw. soziale Beziehungen.
Bereich	Ein bestimmtes Tätigkeitsfeld oder Wissen. Im SEE Learning Framework sind alle pädagogischen Inhalte in drei Bereiche unterteilt: die Bereiche persönlich, sozial und systemisch.
Bewertung	Die Bewertung einer Situation (oft positiv oder negativ), die zu einer emotionalen Reaktion führen kann, speziell wenn viel in die Situation investiert wurde.
Beziehungs- kompetenzen	Praktische Fähigkeiten in der Kommunikation und Interaktion mit anderen auf konstruktive und hilfreiche Art und Weise. Dazu gehören Kompetenzen zur Transformation von Konflikten, zuhören und kommunizieren können und die Fähigkeit zu helfen.
Burnout	Ein Zustand emotionaler Erschöpfung. Dies kann durch empathische Überforderung entstehen, wenn diese Empathie belastend wird (dann ist sie selbstorientiert) und sich nicht auf empathische Fürsorge bezieht (die auf andere gerichtet ist).
Dankbarkeit	Eine emotionale Resonanz, die dadurch entsteht, dass man die Art und Weise, wie viel Hilfreiches man von anderen erfährt; dies zu erkennen und zu schätzen. Dankbarkeit geht oft einher mit warmen Gefühlen gegenüber denen, die einen selbst geholfen haben, sowie dem Wunsch, ihre Güte zu erwidern und zurückzugeben.
Destruktiv	Sich selbst und anderen Schaden, anstatt Nutzen zu bringen (wird zur Beschreibung von Emotionen und Verhaltensweisen verwendet).
Dimension	Eine Seite oder Facette eines größeren Ganzen. Im SEE Learning Framework sind alle pädagogischen Inhalte in drei Dimensionen unterteilt: Gewahrsein, Mitgefühl und Engagement. Alle drei werden in jedem der drei Bereiche (persönlich, sozial und systemisch) erkundet.
Dysregulierung bzw. Fehlregulation	Bezieht sich darauf, dass das autonome Nervensystem in Ausgleich zwischen sympathischen und parasympathischen Zuständen aus der Balance gerät. Dies kann durch Stress oder Trauma, aber auch durch Krankheit, Ernährung oder Umweltfaktoren geschehen. Durch Fehlregulation wird eine Person leichter aus ihrer resilienten Zone „herausbefördert“. Das Gegenteil ist die Homöostase, bei der das autonome Nervensystem auf gesunde und regulierte Weise zwischen sympathischer und parasympathischer Aktivierung wechselt.

Einbezug von Ressourcen	Sich an eine Ressource so lebhaft erinnern, dass der Körper mit größerem Wohlbefinden reagiert. Das Nutzen von Ressourcen sollte mit dem Tracking von Empfindungen im Körper kombiniert werden.
Einsichtsaktivität	Eine Aktivität, die darauf abzielt, eine persönliche Erkenntnis im Hinblick auf eine nachhaltige Fertigkeit aus dem SEE Learning zu wecken bzw. zu unterstützen.
Emotionale Hygiene	In der Lage zu sein, sich um das eigene Gefühlsleben, die eigene Gesundheit und sein Glück zu kümmern, so wie man durch Körperhygiene zur körperlichen Gesundheit beiträgt. Kultivierung von Praktiken der emotionalen Unterscheidungsfähigkeit und Emotionsregulation zum eigenen und zum Wohl von anderen.
Emotionale Intelligenz	Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu erkennen, zu verstehen, zu regulieren und auszudrücken, sowie die Emotionen anderer zu erkennen und sensibel dafür zu sein.
Emotionale Kompetenz	Emotionen im eigenen Erleben und in anderen erkennen und verstehen. Eine Schlüsselkomponente der emotionalen Intelligenz und emotionalen Hygiene.
Emotionen	Eine affektive (gefühlsmäßige) Reaktion wie Wut, Angst, Traurigkeit oder Freude durch einen Reiz ausgelöst und auf der persönlichen Einschätzung der Situation basierend. Typischerweise sind Emotionen umso stärker, je mehr man in eine bestimmte Situation involviert ist. Emotionen unterscheiden sich von Empfindungen dadurch, dass sie auf der Bewertung von Situationen basieren und in der Regel nicht an einer bestimmten Körperstelle lokalisiert sind.
Empathie	Verständnis und Resonanz auf den emotionalen Zustand eines anderen. Empathie kann unterteilt werden in affektive Empathie, die das Gefühl oder die Resonanz mit dem emotionalen Zustand eines anderen ist, und kognitive Empathie, die das Erkennen oder Verstehen des emotionalen Zustandes eines anderen ist.
Empathie-Erschöpfung	Ein Zustand emotionaler Taubheit, der aus empathischer Not bzw. Bedrängnis entstehen kann.
Empathischer Distress	Sich vom Leiden einer anderen Person überwältigt oder gestört fühlen, und zwar in einer auf das Selbst bezogene Weise. Im Gegensatz zu empathischer Fürsorge, die zu echtem Mitgefühl und Handlungen anderen zu helfen führt, kann empathische Not emotionales Burnout verursachen; Maßnahmen werden ergriffen, um in erster Linie die eigene Not zu lindern, nicht das Leiden des anderen.
Empathisches Anliegen/empathische Fürsorge	Die Situation anderer verstehen und sich um ihr Wohlbefinden zu sorgen. Empathische Fürsorge ist auf andere ausgerichtet, im Gegensatz zu empathischem Distress, der selbst-orientiert ist.

Empfindung	Körperliches Feedback bzw. Signal, das in einem bestimmten Teil des Körpers zu spüren ist, wie z.B. Wärme, Kälte, Schmerzen, Taubheitsgefühl, Lockerheit, Enge, Schwere, Leichtigkeit und so weiter. Empfindungen können als angenehm, unangenehm oder neutral empfunden werden.
Engagement	Eine der drei Dimensionen des SEE Learning Curriculums neben Gewahrsein und Mitgefühl, die sich auf konstruktives Verhalten, das man in Bezug auf sich selbst, andere oder große Systeme hat, und die damit einhergehenden Fertigkeiten.
Engagiertes Lernen	Lernstrategien und -methoden, die für die Studierenden aktiv, partizipativ und verkörpert sind, im Gegensatz zu Ansätzen, bei denen die Studierenden einfach passiv und statisch Informationen erhalten.
Epistemische Bescheidenheit	Erkennen, dass die eigene Perspektive, Erfahrung und das eigene Verständnis teilweise, begrenzt und potenziell unvollkommen ist. Ebenso die Einsicht, dass die eigenen Ansichten und das Verständnis sich mit der Zeit verändern und wachsen können. Dies führt zu der Bereitschaft, anderen zuzuhören, unterschiedliche Standpunkte zu berücksichtigen und für neue Informationen offen zu sein.
Erregte Zone	Ein Zustand der Übererregtheit in Körper und Geist, in dem man Angst, Wut, Frustration, Hilflosigkeit oder Stress empfindet und keine Kontrolle spürt. Im Gegensatz dazu in der resilienten Zone zu sein.
Erworbenes Wissen	Wissen, das auf Informationen von anderen (z.B. Lehrpersonen oder Büchern) oder erfahrungsorientiertem Lernen basiert, aber noch nicht ein solches Wissen ist, das wir für uns selbst, auf eine zutiefst persönliche Weise realisiert oder verinnerlicht haben.
Ethisch	Im SEE Learning bezieht sich Ethik auf das, was zu dem langfristigen Nutzen und Wohlbefinden des Einzelnen und anderer führt, in einer Weise, die mit grundlegenden menschlichen Werten übereinstimmt. Dies ist eine universelle Definition von Ethik, die mit religiösen Systemen und ohne religiösen Bezug, vereinbar ist.
Ethische Kompetenz	Eine Fähigkeit, sich mit Urteilsvermögen mit Argumenten und Diskursen mit Themen zu befassen, die das Leiden und Wohlergehen von uns selbst, anderen und von größeren Gemeinschaften betreffen. In den fundamentalen menschlichen Werten wie Mitgefühl und Demut und einer Vielzahl von fundierten Perspektiven verankert zu sein.

Ethisches Engagement	Handlungen, die zum langfristigen eigenen oder Nutzen von anderen führen sollen und nicht gegen menschliche Grundwerte verstoßen (z.B. anderen keinen Schaden zuzufügen oder das Wohlbefinden anderer zu behindern).
Evidenzbasierte Bildungsprogramme	Programme, deren positive Wirkweisen durch Forschung und Datenerhebung gestützt werden.
Fühlen	Ein Emotion oder körperliches Empfinden. Fühlen ist im SEE learning ein breiterer Begriff, der sowohl Emotionen als auch Empfindungen beinhaltet. Emotionen werden von Empfindungen dadurch unterschieden, dass erstere auf der Bewertung von Situationen basieren und in der Regel nicht an einer bestimmten Stelle im Körper lokalisiert sind.
Gedeihen	Wohlbefinden einer Person, Gemeinschaft oder Umwelt; die ständig wachsende Entfaltung des eigenen Potenzials.
Gemeinsame Menschlichkeit	Das Prinzip, dass alle Menschen, unabhängig von ihren Unterschieden, auf einer grundlegenden menschlichen Ebene ähnlich und damit gleich sind. Zu diesen Gemeinsamkeiten gehören das Geborensein, Altern und Sterben; der Wunsch glücklich zu sein und unnötiges Leiden vermeiden zu wollen; Emotionen zu haben; einen Körper zu haben; auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein, um zu wachsen und zu überleben.
Gerechtigkeit	Fairness und Unparteilichkeit auf individueller und systemischer Ebene; eine Perspektive der Gerechtigkeit sucht nach Wegen, wie jede Person ihr größtes Potenzial entfalten kann, unabhängig von den Umständen, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen.
Gewahrsein	Etwas Äußeres oder Inneres wahrnehmen oder wissen. Im SEE-Lernen bezieht sich Gewahrsein vor allem auf das Erkennen und Verstehen von Gedanken, Empfindungen und Emotionen auf der persönlichen Ebene, das Wahrnehmen und Verstehen der Emotionen und Bedürfnisse anderer auf der sozialen Ebene und das Erkennen von Interdependenz und gemeinsamer Menschlichkeit auf der Systemebene.
Hinterfragendes Denken	Etwas für sich selbst analysieren, untersuchen und hinterfragen, indem man das Beste aus den eigenen Ressourcen herausholt. Dies kann bedeuten, dass man mehrere Perspektiven einnimmt, verfügbare Informationen sammelt und berücksichtigt, mit anderen diskutiert und debattiert und weitere Methoden anwendet. Im SEE Learning ist die wichtigste Form des hinterfragenden Denkens zu erkennen, was langfristig den eigenen und den Interessen anderer von Nutzen ist.

Identität	Ein Aspekt dessen, wer wir sind. Jede Person hat eine Vielzahl von Identitäten und Rollen, von denen viele kontextabhängig sind und ein Verständnis in Relation zu anderen beinhaltet.
Interdependenz	Das Prinzip, dass Objekte und Ereignisse aus einer Vielzahl anderer Ursachen und Bedingungen entstehen und somit Dinge auch über weite Entfernungen oder Zeiträume hinweg miteinander verbunden sein können. Ein Verständnis dafür, dass unser Leben nicht in einem Vakuum existiert und dass es eine inhärente Beziehung zwischen uns und weiteren Systemen von Menschen gibt. Interdependenz ist ein wesentliches Merkmal von Systemen, bei denen ein Teil eines Systems mehrere andere Teile durch Ketten kausaler Zusammenhänge beeinflussen kann; sein Gegenteil ist, die Dinge als unabhängig, isoliert und nicht mit etwas Anderem verbunden oder von etwas Anderem abhängig zu sehen.
Irreführende Perspektiven	Ansichten, die nicht mit der Realität übereinstimmen; Vorurteile, falsche Annahmen, falsche Vorstellungen und unrealistische Erwartungen. Irreführende Perspektiven führen oft zu emotionaler Reaktivität und nicht hilfreichen Verhalten. Hinterfragendes Denken und Lernen ist notwendig, um fehlerhafte bzw. irreführende Perspektiven zu beseitigen.
Kognition	Mentale Prozesse wie Gewahrsein, Bewertung, Anerkennung und Erinnerung. Während selbst das bloße Gewahrsein ein kognitiver Prozess ist, wird dieser Begriff in der Regel verwendet, um sich auf kognitive Prozesse höherer Ordnung wie z.B. dem Denken zu beziehen.
Kognitive	In Bezug auf Kognition oder Denken. Oft im Kontrast zu affektiv, was sich auf Gefühle und Emotionen bezieht.
Kompetenzen	Lebenslange Kompetenzen und Verständnis in bestimmten Bereichen, welche die Schüler*innen im Laufe der Zeit entwickeln. Im SEE Learning sind sie in der Liste der nachhaltigen Fähigkeiten zusammengefasst.
Konfliktbearbeitung	Der Vorgang, einen Konflikt nicht nur zu lösen oder zu beenden, sondern dies auch in einer Weise zu tun, damit sich die Beziehungen zwischen allen Parteien zu ihrem Vorteil verändern. Als Fertigkeit bezieht sich dies auf die Möglichkeit der Schüler*innen, konstruktiv auf Konflikte zu reagieren und Zusammenarbeit, Versöhnung und friedvolle Beziehungen zu begünstigen.
Konstruktiv	Zum Nutzen für sich selbst und andere führend, anstatt zum Schaden (zur Beschreibung von Emotionen und Verhaltensweisen verwendet).
Konstruktive	Sichtweisen, die realistisch bzw. realitätsnah sind und die eher dazu dienen,

Perspektiven	sich selbst und anderen zu helfen als zu schaden.
Konstruktivistische Pädagogik/ Konstruktivismus	Ein Lehr- und Lernansatz, der darauf abzielt, dass die Schüler*innen allmählich zu ihren eigenen Schlussfolgerungen und Erkenntnissen kommen, und zwar durch einen Prozess des Erforschens und Entdeckens, anstatt passiv Informationen oder "richtige" Antworten von einer externen Autorität zu erhalten. SEE Learning bevorzugt diesen konstruktivistischen Ansatz gegenüber einem rein didaktischen.
Kontemplative Praxis	Reflexionspraktiken und die innere Kultivierung von Werten, die darauf abzielen, neue Erkenntnisse zu wecken und bestehende Erkenntnisse zu festigen, so dass sie zu verkörperten Einsichten werden. Im SEE Learning sind es kontemplative Praktiken säkularer (nicht religiöser) Natur und werden unter dem Begriff der reflektierenden Praktiken zusammengefasst.
Körperkompetenz/ Körperwahrnehmungsschulung	Gewahrsein für Empfindungen im Körper und sie beschreiben bzw. benennen können. In SEE Learning trägt die Körperkompetenz dazu bei, dass die Schüler*innen in der Lage sind, ihr autonomes Nervensystem besser zu regulieren und sich Stress und dem Umgang damit bewusst sind.
Kulturelle Bescheidenheit	Eine Haltung, in der man die eigene kulturelle Sichtweise und ihre Grenzen (an-)erkennt und gleichzeitig offen für das Kennenlernen anderer Menschen und deren kultureller Hintergründe und Perspektiven ohne Klischees und Vorurteile ist. Im SEE Learning ist dies ein Beispiel für epistemische Bescheidenheit.
Kulturelle Resilienz	Die Werte, Überzeugungen und Praktiken einer Gemeinschaft oder Gesellschaft, die das Wohlergehen und Glück ihrer Mitglieder auch angesichts von Widrigkeiten unterstützt (wie z.B. der Glaube an die Menschenrechte, Gleichberechtigung, der Wert des Mitgefühls...).
Landkarte des Geistes	Ein konzeptionelles Modell des Geistes und der psychischen Zustände, das in Subtilität und Finesse wachsen kann und das genutzt werden kann, um die eigenen Emotionen und Erfahrungen besser zu regulieren. Obwohl dieses Modell zunächst auf äußeren Informationen, die wir erhalten haben, basiert, sollte es auf persönlichen Erfahrungen, Beobachtungen und hinterfragendem Denken beruhen.
Liebe	Der Wunsch, dass eine andere Person wirklich glücklich ist. Echte Liebe ist auf andere ausgerichtet und konzentriert sich nicht darauf, was jemand für uns selbst tun kann. Liebe (Wohlergehen für andere zu wünschen) ist die Stütze von Mitgefühl (wünschen, dass andere frei von Leiden sind).
Menschliche	Universelle Werte, die sich aus gesundem Menschenverstand, gemeinsamer

Grundwerte	Erfahrungen und der Wissenschaft ableiten, wie Mitgefühl, Selbstdisziplin, Dankbarkeit, Großzügigkeit, Vergebung und Fairness..
Meta-Gewahrsein	Zu bemerken, was im Kopf und in der eigenen Erfahrung auftaucht. Das Gewährsein des Gewährsein selbst. Dies ist eine Schlüsselfertigkeit im SEE Learning, da es den Schüler*innen ermöglicht, psychische Prozesse, körperliche Empfindungen und andere Erfahrungen bewusst wahrzunehmen, bevor sie handeln oder reagieren.
Meta-Kognition	Gewahrsein für die eigenen kognitiven Prozesse, wie z.B. Gedanken. Eng verbunden mit dem Meta-Gewahrsein.
Mitgefühl	Mitgefühl ist eine Emotion, die den Wunsch beinhaltet, das Leiden anderer aus echter Fürsorge um ihr Wohlbefinden und ein Gefühl der Zuneigung und Sorgfalt für sie zu lindern oder zu verhindern. Mitgefühl als dauerhafte Fähigkeit bezieht sich auf die Pflege von Freundlichkeit bzw. Warmherzigkeit, Empathie und Fürsorge in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Menschheit als Ganzes und auf das Interesse für das eigene Glück und Leiden und das der anderen.
Mitgefühlsbasierte Ethik	Ein Ethikansatz, bei dem grundlegende menschliche Werte wie Mitgefühl aus gesundem Menschenverstand, gemeinsamen Erfahrungen und der Wissenschaft abgeleitet werden, und nicht aus einer bestimmten Religion oder Ideologie. Diese Form der Ethik sollte mit Personen ohne oder mit irgendeinem religiösen Glauben vereinbar sein.
Nachbesprechung	Fragen, die am Ende einer Übung oder Aktivität stehen, um den Teilnehmer*innen zu helfen, das Erlebte oder Gelernte zu reflektieren, zu verarbeiten und zu teilen.
Nachhaltige Fähigkeiten	Fähigkeiten und Wissen, auf welche die Schüler*innen, während ihrer Bildungslaufbahn und ihres gesamten Lebens zurückgreifen, reflektieren und tiefer verankern können. Die Hauptinhalte von SEE Learning sind unterteilt in eine Reihe von nachhaltigen Fähigkeiten.
Niedrige Zone	Ein Zustand des Hypo-Arousal bzw. der Lethargie in Körper und Geist, in dem man sich träge, traurig, depressiv, einsam, desinteressiert oder ohne Lebenskraft fühlen kann. Im Gegensatz zur resilienten Zone.
Pädagoge/Pädagogin	Lehrkräfte, Berater*innen, Verwalter*innen oder andere Erwachsene, die mit Schüler*innen in pädagogischer Funktion arbeiten.
Parasympathisches	Einer der zwei Teile des autonomen Nervensystems; der Parasympathikus, der

Nervensystem (PNS)	die Körpersysteme, wie Atmung und Herzfrequenz entspannt, und Systeme wie die Verdauung aktiviert. Manchmal wird es als „Ruhe- und Verdauungs-System“ bezeichnet, im Gegensatz zum sympathischen Nervensystem („Flucht oder Kampf“).
Persönlicher Bereich	Der Aspekt des Wissens und der Fähigkeiten, die sich mit dem Selbst oder dem Individuum beschäftigt, wie z.B. Selbstwahrnehmung, Selbstmitgefühl und Selbstregulation.
Reflektierende Praxis	Aktivitäten, bei denen die Studierenden die Aufmerksamkeit nachhaltig und strukturiert auf ihre innere Erfahrung lenken, um ein tieferes persönliches Verständnis zu entwickeln und bestimmte Fertigkeiten und Themen zu vertiefen und zu verinnerlichen.
Regulation (des Nervensystems)	Wenn die beiden Teile des vegetativen Nervensystems – Sympathikus und Parasympathikus – in der Lage sind, sich auf gesunde (homöostatische) Weise auszugleichen. Die Resilienzfähigkeiten in SEE Learning helfen den Schülern, ihr Nervensystem zu regulieren, was ihnen wiederum hilft, in ihre resiliente Zone zurückzufinden und dort zu bleiben.
Resiliente Zone	Ein Zustand des Wohlbefindens und der Regulation von Körper und Geist, in dem sich jemand selbstgesteuert fühlt und in der Lage ist, das Beste zu geben. In der resilienten Zone zu sein, steht im Gegensatz zu, in der hohen oder niedrigen Zone festzustecken, wo man sich nicht selbstgesteuert fühlt und unter Kontrolle hat und wo die eigenen Entscheidungen und Handlungen meist weniger produktiv sind. Auch bekannt als die Zone des Wohlbefindens oder die OK-Zone.
Resilienz	Die Fähigkeit, produktiv auf Herausforderungen, Stress, bedrohliche Situationen und unerwartete Ereignisse zu reagieren, die andernfalls eine Person aus dem Gleichgewicht werfen könnten. Resilienz im SEE-Learning kann auf individueller Ebene, auf zwischenmenschlicher Ebene (unterstützende Beziehungen), auf struktureller Ebene (Politik und Institutionen, die Wohlbefinden und Resilienz fördern) und auf kultureller Ebene (Werte, Überzeugungen und Praktiken, die Resilienz fördern) gepflegt werden.
Resilienz-basiert	Ein auf Stärken basierender Ansatz, der besagt, dass alle Individuen Widerstandsfähigkeit gegen Traumata und Stress haben; Widerstandsfähigkeit, die geholfen hat zu überleben und die mit Wissen und Übung weiter gestärkt werden kann.
Resilienz-Fähig-	Erdung, Einsatz von Ressourcen, Tracking und Strategien zur Soforthilfe, welche

keiten	die natürlichen Fähigkeiten des Körpers nutzen, um mit Stress umzugehen und das Wohlbefinden zu steigern.
Ressource	Etwas (ein Ereignis, eine Person, ein Ort, ein Objekt oder eine Aktivität – real oder vorgestellt), das man mit mehr Geborgenheit, Sicherheit, Glück oder Wohlbefinden verbindet.
Reziprozität	Eine Anerkennung, dass es Gegenseitigkeit und Fairness im Austausch zwischen Individuen oder Gruppen geben sollte; wenn man zum Beispiel möchte, dass einem Wohlwollen entgegengebracht wird, sollten man auch anderen gegenüber wohlwollend sein.
Riskante Emotionen	Emotionen, die das Potenzial haben, einem selbst oder anderen erheblichen Schaden zuzufügen, wenn sie zu stark werden oder nicht sinnvoll gehandhabt werden.
Säkulare Ethik	Ein nicht-sektiererischer Ansatz für eine universelle Ethik, die auf gesundem Menschenverstand, gemeinsamer Erfahrung und der Wissenschaft basiert und für Menschen mit jeglichem oder keinem religiösen Glauben akzeptabel ist. Säkulare Ethik ist der Ansatz von SEE Learning zur Ethik in der Bildung.
Schulklima	Wie sich eine Schule in Bezug auf die Atmosphäre zu Schüler*innen und Lehrer*innen „anfühlt“, wie z.B. freundlich, einladend, sicher, etc.
Schulkultur	Die Normen, Überzeugungen, Werte und Praktiken, die in einer bestimmten Schule als Standard gelten.
Selbstmitgefühl	Sanftheit bzw. Warmherzigkeit gegenüber den eigenen Grenzen und Schwierigkeiten, kombiniert mit dem Bewusstsein für die Fähigkeit, mehr Wohlbefinden und Resilienz zu entwickeln.
Selbstregulation	Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, das eigene Nervensystem und das eigene Verhalten so zu „navigieren“, dass das Wohlbefinden gefördert und Schaden für uns selbst und andere vermieden werden.
Selbstwirksamkeit	Die Überzeugung an die eigene Fähigkeit, seine Ziele erreichen zu können.
Sich erden	Körperliche Stabilität erlangen, indem man merkt, wie man spürt wie der Körper gestützt bzw. getragen wird; die physische Verbindung/Kontakt des Körpers mit einem Objekt, einer Oberfläche oder einem anderen Körperteil. Sich zu erden ist eine wichtige Resilienzfähigkeit und sollte von „Tracking“ begleitet werden.

Soforthilfe- strategien	Strategien, um das vegetative Nervensystem in einen ausgeglicheneren Zustand zu versetzen, wie sich z.B. auf etwas zu schauen, auf Geräusche zu hören, ein Glas Wasser zu trinken, oder Druck gegen eine Wand zu spüren.
Soziale Bedrohung	Eine Situation, in der man wahrnimmt, dass man von anderen abgelehnt oder gemieden wird. Da das Nervensystem eine soziale Bedrohung ähnlich wie eine körperliche Bedrohung – das eigene Überleben betreffende – erlebt, kann eine soziale Bedrohung eine große Quelle von Stress und Trauma sein.
Soziale Intelligenz	Eine Fähigkeit, sich anderer bewusst zu sein und sich positiv und produktiv auf sie zu beziehen; die Fähigkeit, menschliche Interaktionen auf individueller und kollektiver Ebene zu verstehen.
Soziale Isolation	Ein Zustand, ohne enge Beziehungen zu anderen; ein wahrgenommener Zustand des Getrenntseins von anderen bzw. der Isolation.
Sozialer Bereich	Der Bereich des SEE Learning Framework, der sich auf die zwischenmenschlichen Beziehungen bezieht. Dazu gehört es, andere bewusst wahrzunehmen, Mitgefühl und andere prosoziale Emotionen zu pflegen und zu lernen, konstruktiv mit anderen in Beziehung zu sein.
Soziales und emotionales Lernen (SEL)	Ein lebenslanger Prozess, durch den Kinder und Erwachsene das Wissen, die Einstellungen und Fähigkeiten erwerben und effektiv anwenden, die notwendig sind, um Emotionen zu verstehen und damit umzugehen, positive Ziele setzen lernen und diese erreichen zu können, Empathie für andere zu empfinden und zu zeigen, positive Beziehungen aufzubauen und zu pflegen und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.
Stress	Körperliche oder emotionale Belastung oder Anspannung infolge widriger oder überfordernder Umstände. Da längerer oder intensiver Stress die körperliche und emotionale Gesundheit eines Individuums schädigt, betont SEE Learning die Kultivierung von Resilienz-Strategien zur Bekämpfung von Stress auf individueller und systemischer Ebene.
Subjektivität	Wie ein Individuum die Welt wahrnimmt und interpretiert; persönliche Perspektive.
Sympathisches Nervensystem (SNS)	Als einer von zwei Teilen des autonomen (vegetativen) Nervensystems bereitet das SNS den Körper auf Gefahren vor, indem es den Muskeltonus und die Herzfrequenz verändert und Systeme wie die Verdauung und die Fähigkeit des Körpers, sich zu entspannen und auszuruhen, ausschaltet. Es wird als "Kampf- oder Fluchtsystem" des Körpers bezeichnet. Übermäßiger Stress oder Bedrohung kann das SNS überfordern und zu einer Dysregulation bzw. Fehlregulation des vegetativen Nervensystems führen.

Systemdenken	Die Fähigkeit, zu verstehen, wie Objekte und Ereignisse in Abhängigkeit von anderen Objekten und Ereignissen in komplexen Netzwerken von Ursache und Wirkung existieren.
System-intelligenz	Die Fähigkeit, die Perspektive und die Kompetenz des System-bezogenen Denkens nutzen zu können, um Phänomene besser zu verstehen.
Tracking	Wahrnehmen und merken können, ob angenehme oder neutrale Empfindungen präsent sind und die Aufmerksamkeit darauf richten können.
Trauma	Eine natürliche Reaktion auf ein stressiges oder bedrohliches Ereignis (oder eine Reihe von Ereignissen), welche das Nervensystem einer Person und deren Sicherheitsgefühl überwältigt und zu anhaltenden, aber nicht unbedingt dauerhaften Auswirkungen auf Körper und Geist führt.
(auf) Trauma-Therapie basierend	Geleitet von einem Verständnis davon, wie sich Stress und Trauma auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden von Individuen und Gemeinschaften auswirken. Für SEE Learning bedeutet dies, ein sicheres Bildungsumfeld zu schaffen, das die individuelle und kollektive Resilienz unterstützt.
Verändern und bleiben	Wenn man ein unangenehmes Gefühl im Körper wahrnimmt, kann man die Aufmerksamkeit auf einen anderen Teil des Körpers lenken, der sich besser anfühlt („verändern“) und dann seine Aufmerksamkeit für einige Augenblicke dort verweilen lassen („bleiben“). Dieser Prozess kann das Nervensystem zurücksetzen und ein Sicherheitsgefühl im Körper erzeugen.
Vergänglichkeit	Das Prinzip, dass die Dinge (einschließlich Erfahrungen und Emotionen) nicht statisch sind, sondern sich in einem ständigen Zustand der Wandlung und der Veränderung befinden. Das Nachdenken über die Vergänglichkeit kann einer Person helfen zu erkennen, dass sich ihre aktuelle Situation oder Schwierigkeiten im Laufe der Zeit ändern können.
Verhalten	Wie eine Person sich in ihren körperlichen Handlungen oder ihrer Sprache verhält.
Verkörpertes Verständnis	Wissen, das verinnerlicht wurde. An dieser Stelle ist das Verstehen bzw. das Verständnis der Schüler*innen nicht nur flüchtig, sondern ist zu einer natürlichen Art und Weise geworden wie sie in der Welt leben und handeln. Dies ist die tiefste Ebene des Verständnisses im pädagogischen Modell von SEE Learning.
Wachsamkeit bzw. Geistesgegenwart	Umsichtig und vorsichtig zu sein in Bezug auf Dinge, die für einen selbst oder andere Probleme verursachen könnten.

Wahrnehmung/ Perspektive	Wie man sich selbst, eine Situation oder andere sieht. Da Emotionen aus der Art und Weise entstehen, wie man Dinge wahrnimmt, ist die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einzunehmen, eine wichtige Strategie im SEE Learning, um emotionalen und sozialen Intelligenz zu kultivieren.
Werte	Was ein Individuum oder eine Gesellschaft schätzt und für am wichtigsten hält; Prinzipien, die den Handlungen und Bestrebungen eines Individuums oder einer Gesellschaft zugrunde liegen und Orientierung ermöglichen.
Widrigkeiten	Schwierigkeiten oder Hindernisse, die eine Herausforderung darstellen, um in einem glücklichen oder gesunden Zustand zu sein. Diese Schwierigkeiten können physisch oder psychisch sein und können auf individueller oder kollektiver Ebene auftreten. Es können isolierte Ereignisse oder strukturelle und System-bezogen sein. Da Widrigkeiten in der frühen Kindheit die späteren Lebensergebnisse negativ beeinflussen können, legt SEE Learning Wert auf die Kultivierung der individuellen Resilienz und die Veränderung von Strukturen und Systemen, um das Risiko von Widrigkeiten zu minimieren.
Wohlbefinden	Ein Zustand des Glücks, der Gesundheit und Zufriedenheit; kann körperlich, emotional, sozial, kulturell und ökologisch sein.
Zurückhaltung	Sich zurückhalten, Dinge zu tun, die einem selbst oder anderen schaden könnten.
Zwischen- menschliches Gewahrsein	Die Fähigkeit, unsere angeborene soziale Natur zu erkennen und sich der Anwesenheit anderer und den Rollen, die sie in unserem Leben spielen, bewusst zu sein.