

Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

Übersicht über den Hochschullehrgang mit
Abschluss „Master of Science“

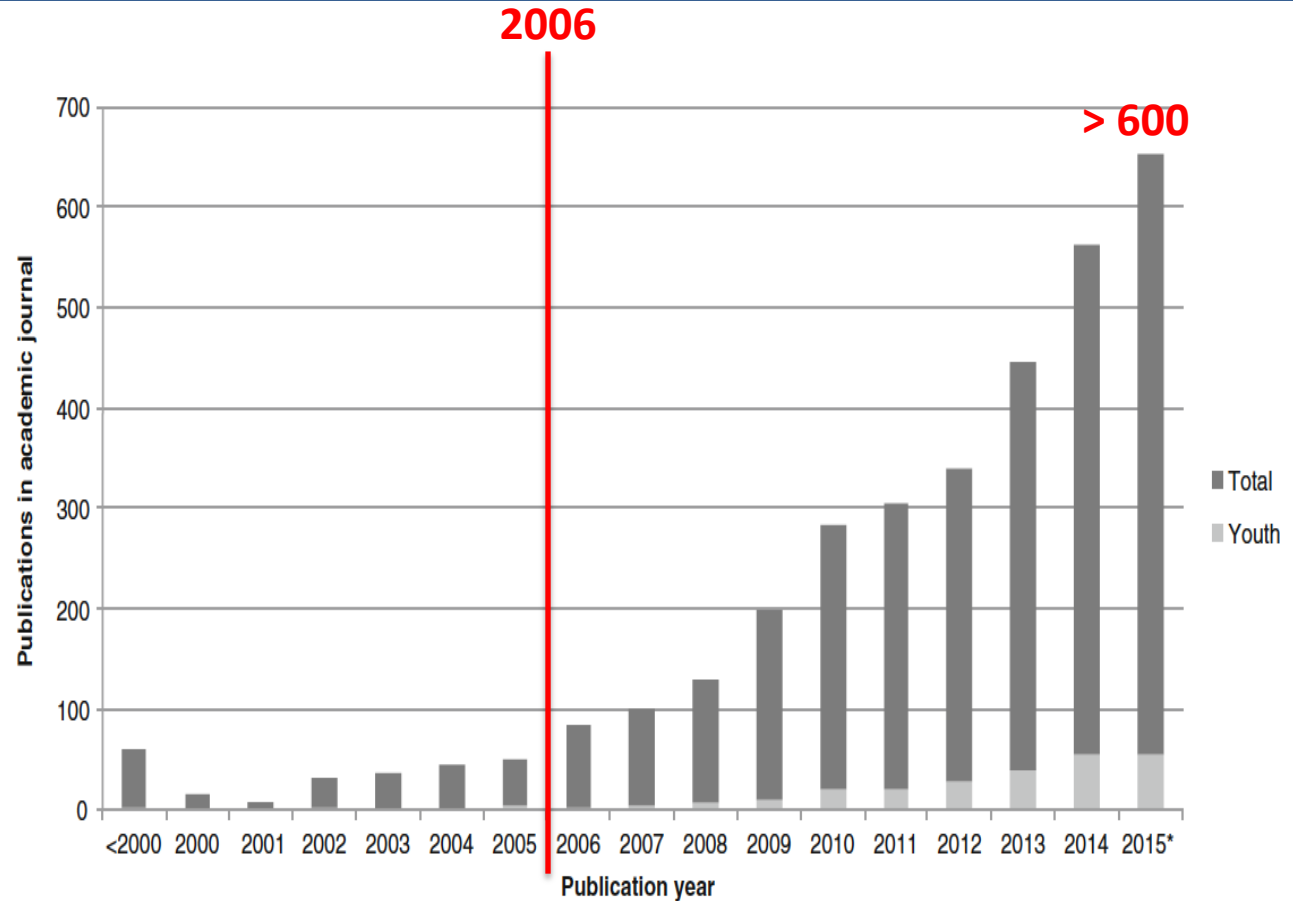
Dr. Karlheinz Valtl

Einbettung in den internationalen Kontext

Bedeutung
des Themas Achtsamkeit
in der internationalen
wissenschaftlichen Diskussion

Wissenschaftliche Artikel mit Stichwort „Mindfulness“

Fig. 1 Publications in academic journals with keyword “mindfulness”



aus: FELVER/JENNINGS,
2016, S. 2

*Note. Publications displayed represented through November 2015

Zu erwartende Bedeutung
des Themas Achtsamkeit
in der Zukunft

Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit?



Von
Matthias Horx

- **Der Omline-Trend**
beschreibt die Übersetzung des Achtsamkeits-Denkens in die digitale Sphäre.
- **Createups**
bilden eine neue Kategorie von Startups, die zukunftsweisende Unternehmenskulturen in der Netzwerkökonomie etablieren.
- **Die blaue Ökologie**
überträgt den ökologischen Gedanken in eine ganzheitlichere Dimension und befreit ihn vom Schuldgehäuse der Umweltsünde.
- **Experience Marketing**
besinnt sich auf die Ansprache der wirklich relevanten menschlichen Bedürfnisse im Zeitalter der Vernetzung.
- **Das Dollar Street Project**
weckt das Bewusstsein dafür, wie vielfältig – und wie überraschend ähnlich – unsere globalisierten Lebenswelten gestaltet sind.
- **Procruting**
überwindet die alte Unsitte der Taylorisierung von Menschen zum Zwecke der Anpassung an „Arbeitsplätze“.
- **Die Next Economy**
beginnt, wenn wir verstanden haben, dass wir die alte Idee des quantitativen Wachstums loslassen können, ohne dass wir morgen verarmen.
- **Human Smart Tech**
zielt nicht auf das technologisch Machbare, sondern auf das menschlich Sinnvolle.
- **Metatrends**
sind eine neue Trendkategorie, die uns die Evolution von Zukunft komplexer beobachten lässt.

**9 von 14 Megatrends stehen nach Matthias Horx in Verbindung zu Achtsamkeit.
Diese stellt so einen Meta-Megatrend dar.**

Die Neuheit:

Der erste Master-Abschluss
zum Thema Achtsamkeit
im deutschsprachigen Raum



Hochschulen mit Master Degrees in Mindfulness

- **Lesley University, Boston (US)**

MA in Mindfulness

- **Antioch University New England (US)**

MEd Mindfulness for Educators

Schools of Education /

Pädagogische Hochschulen

- **University of Aberdeen (GB)**

MSc in Studies in Mindfulness

- **KPH Wien Krems (AT)**

MSc Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

- **Oxford University (GB)**

Master of Studies in MBCT

Psychotherapie/Psychiatrie

Health and Life Sciences

- **Coventry University (GB)**

MSc Mindfulness and Compassion

Aufbau des Studiengangs an der KPH Wien/Krems

KPH Wien: Gesamtaufbau

Ebene 3 Semester: 5

Ebene 2 Module: 14 (+ Masterarbeit/Defensio)

Ebene 1 Themen: 51 (+ Masterarbeit/Defensio)

Bottom up



14 Module

1. Semester

Einführung in
Achtsamkeit und
Mitgefühl

Gesundheitsfürsorge
Stressmanagement
und Life-Balance

Kommunikation und
Emotionsregulation

2. Semester

AuM
als Gegenstände
wissenschaftlicher
Forschung

AuM als Antwort auf
existenzielle
Kernthemen

AuM-basierte
Interventionen in
ausgewählten
Anwendungs-
bereichen

3. Semester

Achtsamkeit und
Mitgefühl in Bildung
und Selbstbildung

Achtsamkeit und
Ethik in
Organisationen und
Gesellschaft

Praxisblock:
Meditative und
körperbezogene
Grundlagen von
AuM

4. Semester

Achtsames Lehren
und Embodied
Presence

Praxis und Didaktik
von AuM
im sozialen, urbanen
und betrieblichen
Raum

Themenbezogene
und formale
Grundlagen
wissenschaftlichen
Arbeitens

5. Semester

Praxis-Transfer: AuM
in den persönlichen
und beruflichen
Alltag bringen

Mastermodul

Masterarbeit

30 Inhaltliche LV (I)

- Achtsame Formen des Lehrens (**Contemplative Teaching**)
- Achtsame Elternschaft (**Mindful Parenting**)
- Achtsame **Kommunikation**
- Achtsame **Raumwahrnehmung am Arbeitsplatz**
- Achtsame **Auseinandersetzung mit Sterben und Tod**
- Achtsamkeit im **interkulturellen Kontext**
- Achtsamkeit im sozialen Handeln (**Mindful Citizenship**)
- Achtsamkeit in **Kunstpädagogik & Kreativitätsentwicklung**
- Achtsamkeit und Mitgefühl als **Voraussetzung von Glück**
- Achtsamkeit und Mitgefühl in **Coaching und Beratung**
- Achtsamkeit und Mitgefühl in den **Weltreligionen**
- Achtsamkeit und Mitgefühl in **Organisationen**
- **Aktuelle Forschungsbefunde** zu Achtsamkeit und Mitgefühl
- **Caring im Gesundheitswesen**
- **Emotionen und Emotionsregulation**

30 Inhaltliche LV (II)

- **Didaktik der Achtsamkeitsschulung**
- **Förderung von Weisheit** durch Achtsamkeits- und Mitgeföhlpraxis
- **Gesundheit und Betriebliche Gesundheitsfürsorge**
- **Internationale Schulprogramme** zu Achtsamkeit und Mitgeföhl
- **Exkursion zu ausgewählten Praxisprojekten**
- Konflikte und achtsame **Konfliktregulation**
- Konzepte achtsamer Führung (**Mindful Leadership**)
- **Kritik der aktuellen Rezeption von Achtsamkeit**
- **Neurowissenschaftliche Grundlagen** von Achtsamkeit und Mitgeföhl
- **Pädagogische Grundlagen**
- Praxis der Achtsamkeit im **urbanen Umfeld**
- **Resilienz und Resilienzförderung**
- **Schulung der Sinne**
- **Stress und Stressbewältigung**
- **Wirkungsforschung** zu Achtsamkeit und Mitgeföhl

6 Persönlichkeitsbildende LV

- **Grundlegende Praktiken** der Achtsamkeitsschulung
- **Retreat:** Metta, Vergebung und Vipassana
- Praxis-Transfer: **Integration der Achtsamkeitspraxis i. d. Alltag**
- Praxis der **Körperarbeit: Yoga I + II**
- **Achtsames Selbstmitgefühl I/II:** Grundlagen der Burn-Out-Prävention + Forschung und Selbsterfahrung
- **Achtsames Essen I/II:** Achtsamkeitserfahrung im Alltag + Selbstregulation bei Essstörungen

8 Verlaufs begleitende LV

- **Lehrgangseinführung**
- **Praxisaustausch und Portfoliobetreuung** (1 pro Semester)
- **Einführung in wissenschaftliches Arbeiten**
- **Zwischenreflexion** zum Lehrgang
- **WS zur Themenentwicklung der Masterarbeiten**
- **Workshop zur Optimierung der Konzeptionen** der Masterarbeiten
- **Präsentation und Reflexion** der Masterarbeiten
- **Abschluss** des Lehrgangs

3 Querschnittsthemen

- 1. Neurowissenschaftliche und psychologische Grundlagen**
Ergebnisse der Wirkungsforschung +
Kritik an populärer Rezeption
- 2. Religiöser und religionswissenschaftlicher Hintergrund**
Historische Entstehungsbedingungen im religiösen
Kontext + Verhältnis zu wissenschaftlichem Wissen
- 3. Aktuelle Rezeption im Kontext
der digitalen und beschleunigten Gesellschaft**
gesellschaftlich Bedeutung des Themas +
Kritik an pervertierenden Rezeptionsformen

Termine: 31 Blöcke (WE) – (I)

WE	Inhalt	Termin
1. Semester		
1	Lehrgangseinführung etc.	02. + 03.03.2018
2	Grundlegende Praktiken der Achtsamkeitsschulung etc.	16. + 17.03.2018
3	Pädagogische Grundlagen + Essen	13. + 14.04.2018
4	Stress + Mindful Self-Compassion I	04. + 05.05.2018
5	Resilienz + Gesundheit	25. + 26.05.2018
6	Achtsame Kommunikation + Praxisaustausch	15. + 16.06.2018
7	Konfliktmanagement, Emotionen	29. + 30.06.2018
2. Semester		
8	Neurowissenschaftliche Grundlagen	21. + 22.09.2018
9	Mindful Self-Compassion II	12. + 13.10.2018
10	Wirkungsforschung + Kritik + Weltreligionen	02. + 03.11.2018
11	Glück + Weisheit	23. + 24.11.2018
12	Caring im Gesundheitswesen + Sterben & Tod	14. + 15.12.2018
13	Internationale Schulprogramme etc.	11. + 12.01.2019
14	Coaching und Beratung + Praxisaustausch	01. + 02.02.2019

Termine: 31 Blöcke (WE) – (II)

WE	Inhalt	Termin
3. Semester		
15	Didaktik etc.	01. + 02.03.2019
16	Mindful Parenting + Zwischenreflexion	22. + 23.03.2019
17	Mindful Leadership + Mindful Citizenship	12. + 13.04.2019
18	Achtsamkeit & Mitgefühl in Organisationen	03. + 04.05.2019
19	Retreat	29.05.19 bis 01.06.19
20	Sinne + Yoga + Praxisaustausch	14. + 15.06.2019
4. Semester		
21	Achtsamkeit im Urbanen Umfeld + Exkursion I	20. + 21.09.2019
22	Achtsamkeit am Arbeitsplatz	11. + 12.10.2019
23	Interkulturellen Kontext + Exkursion	08. + 09.11.2019
24	Kunstpädagogik	29. + 30.11.2019
25	Masterarbeiten + Praxisaustausch	13. + 14.12.2019
26	Forschungsbefunde + Wiss. Arbeiten	10. + 11.01.2020
27	Contemplative Teaching + Wiss. Arbeiten	31.01. + 01.02.2020

Termine: 31 Blöcke (WE) – (III)

WE	Inhalt	Termin
5. Semester		
28	Praxis-Transfer	06. + 07.03.2020
29	Optimierung der Konzeption der Masterarbeiten	27. + 28.03.2020
30	Präsentation der Abschlussarbeiten	12. + 13.06.2020
31	Lehrgangsabschluss	26. + 27.06.2020

Leitungs- & Entwicklungsteam

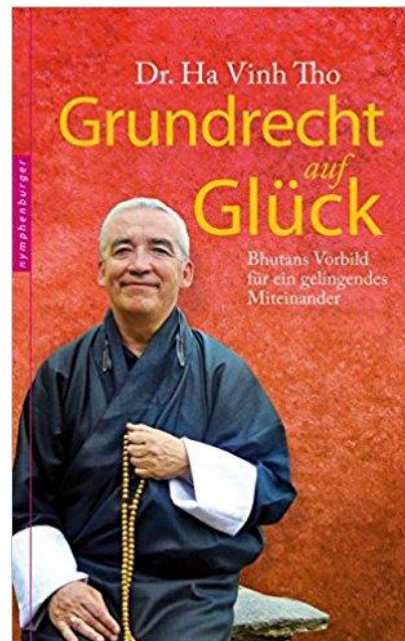


„MASTER-BRAIN“

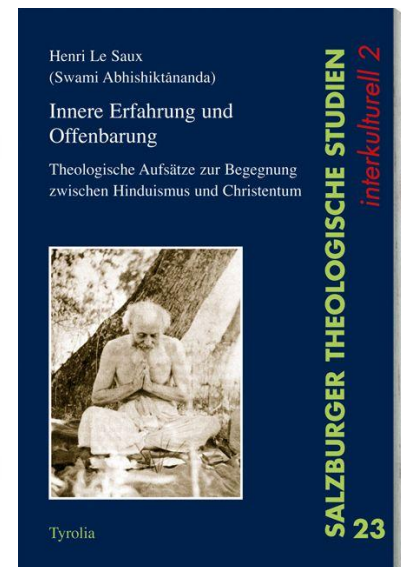
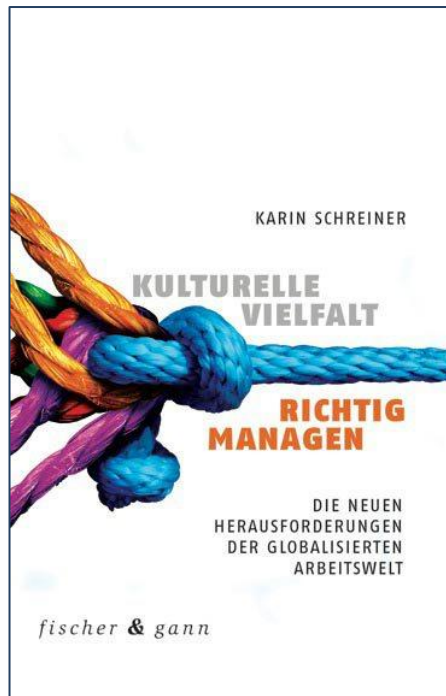
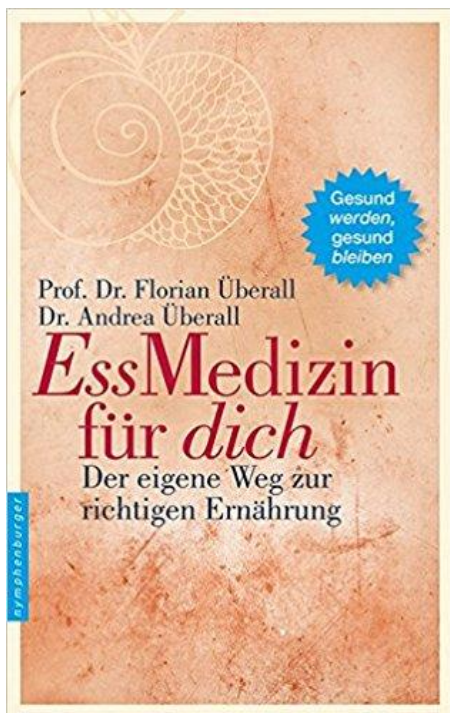
23 Lehrende

- **Bohlsen** Johanna
- **Boschert** Friedhelm, Dr.
- **Cencig** Karin
- **Draszczyk** Martina, Dr. MA
- **Esberger-Chowdhury** Martina, Dr. Mag.
- **Göbl** Doris, Mag.
- **Hackbarth-Johnson** Christian, Dr.
- **Hofmann** Peter, Mag.
- **Hölzel** Britta, Dr. Dipl.-Psych.
- **Kirchmayr** Klaus, Mag.
- **Luger-Schreiner** Helga, Mag.
- **Malzer-Gertz** Margarete, Dr.
- **Mangold** Jörg, Dr.
- **Milojevic** Laura, Mag.
- **Pastner** Ulrike, Dr. Mag.
- **Romhardt** Kai, Dr. Lic.Oec. HSG
- **Schreiner** Karin, Dr. MA
- **Steinwender** Sigrid, Dipl.-Ing.
- **Strobach** Susanne, MSc
- **Überall** Florian, Ao Univ.-Prof. Dr. Mag.PHD
- **Valtl** Karlheinz, Dr.
- **Vinh** Tho Ha, Dr.
- **Wehner** Lore, M.A.

Publikationen unserer Lehrenden



Publikationen unserer Lehrenden



Mindfulness is ...

“the **awareness** that emerges through **paying attention** on purpose, in the **present moment**, and **nonjudgmentally** to the **unfolding of experience** moment by moment.”

Jon Kabat-Zinn

A person wearing a dark suit and sandals is using a long-handled tool to sweep a blue carpet. The tool has a long wooden handle and a wide, flat, grey head. The person is standing on the right side of the frame, and the tool is positioned horizontally across the carpet. The carpet is a deep blue color with a textured surface. The background is a plain, light-colored wall.

Dr. Karlheinz Valtl
Universität Wien
Zentrum für LehrerInnenbildung
Porzellangasse 4
A - 1090 Wien
karlheinz.valtl@univie.ac.at