

Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen

Übersicht über den Hochschullehrgang mit
Abschluss „Master of Science“ (MSc)

Informationsabend für Lehrgangsbeginn 2021

**Einbettung
in den internationalen
Fach-Kontext**

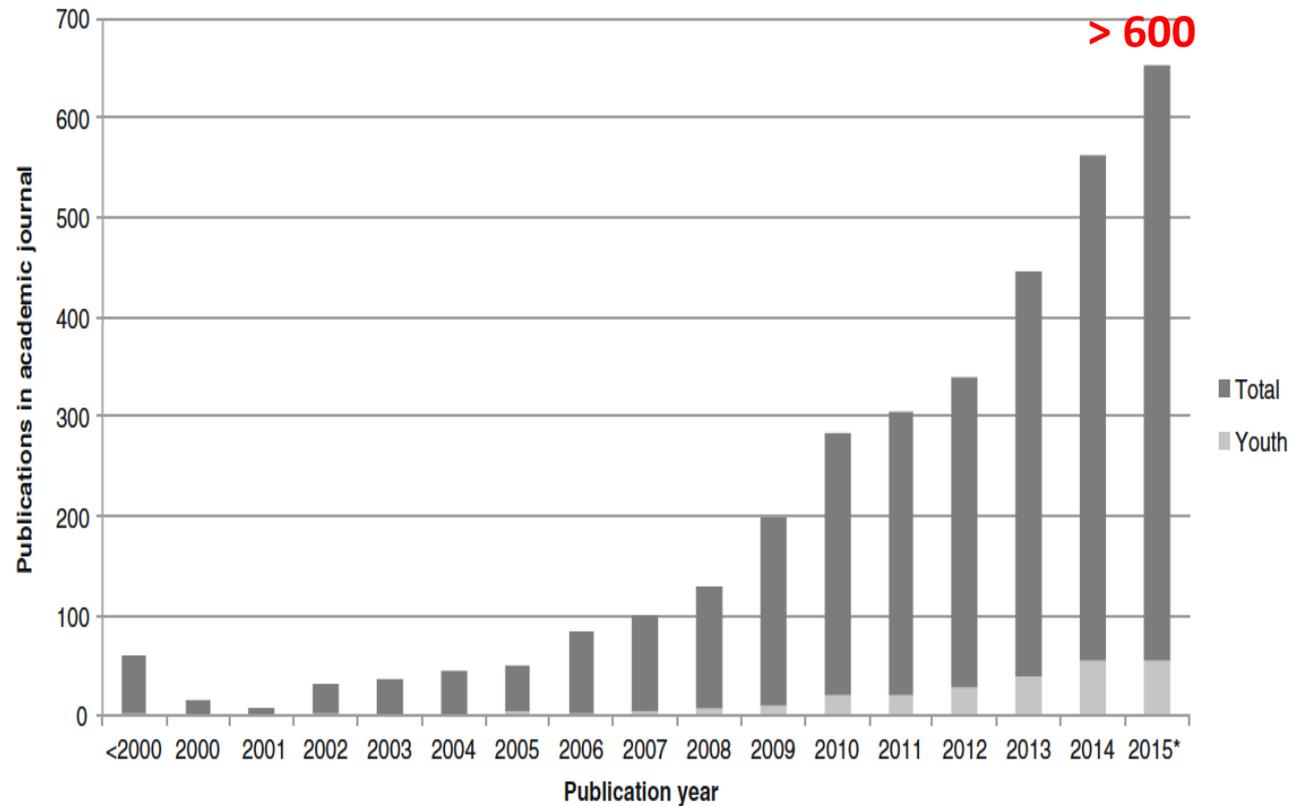
Mindfulness is ...

“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

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

Gibt es einen Megatrend Achtsamkeit?



Von
Matthias Horx

- **Der Omlne-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.

Achtsamkeit ist eine Art *Meta-Megatrend*.



Hochschulen mit Master Degrees in Mindfulness

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

MA in Mindfulness

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

MEd Mindfulness for Educators

- **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

- **Coventry University (GB)**

MSc Mindfulness and Compassion

Schools of Education /

Pädagogische Hochschulen

Psychotherapie/Psychiatrie

Health and Life Sciences

University of Aberdeen

Semester 1: **Mindfulness**

Semester 2: **Compassion**

Semester 3: **Insight and Wisdom**

Semester 4: **Professional Enquiry**

Semester 5+: **Work-Based Project / Dissertation**

Aufbau des Studiengangs an der KPH Wien/Krems

KPH Wien: Gesamtaufbau

42 Themen (+ Masterarbeit/Defensio)

14 Module (+ Masterarbeit/Defensio)

5 Semester

14 Module

1. Semester

Einführung in
Achtsamkeit und
Mitgefühl

Gesundheits-
förderung,
Stressmanagement,
Trauma &
Resilienzförderung

Kommunikation,
Konflikt- &
Emotionsregulation

2. Semester

AuM
als Gegenstand
wissenschaftlicher
Forschung & in den
Weltreligionen

AuM als Antwort auf
existenzielle
Kernthemen,
meditative
Grundlagen von
AuM

AuM-basierte
Interventionen in
ausgewählten
Anwendungs-
bereichen

3. Semester

Achtsamkeit und
Mitgefühl in Bildung
und Führung

Achtsamkeit und
Mitgefühl als
Voraussetzung von
Glück & Elternschaft

Themenbezogene &
formale Grundlagen
wissenschaftlichen
Arbeitens

4. Semester

Achtsames Lehren,
aktuelle
Forschungsbefunde
& Anwendungs-
bereiche in
Coaching &
Beratung

Embodied Presence,
Gesundheit II &
betriebliche
Gesundheits-
förderung

Achtsamkeit & Ethik
in der Gesellschaft,
achtsame
Raumwahrnehmung
am Arbeitsplatz

5. Semester

AuM als Basis zur
Förderung von
Weisheit

Mastermodul

Masterarbeit

Didaktik

- Wissenschaftsbasiert
- Erfahrungsbezug + Contemplative Teaching + Achtsamkeitspraxis
- Verbindung zu beruflicher und persönlicher Praxis
- Interaktiv + persönlich + auf Augenhöhe
- Unterstützende Begleitung der Persönlichkeitsentwicklung
- Rückmeldegespräche: 1 x pro Semester
- Vorbereitende Leseaufgaben (+ ggf. schriftliche Hausaufgaben)
- Moodle: Download der Materialien
- Literaturliste: mindestens 1 pro LV + 1 Gesamtliste
- Prüfungen: 10 LV mit Prüfung, Prüfungsmodus: nach Maßgabe der Lehrenden

Entwicklungsteam



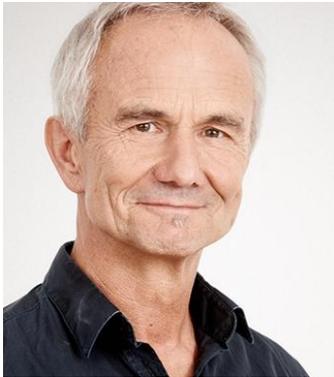
Unsere 21 Lehrenden ab KH 5

- **Boschert** Friedhelm, Dr.
- **Draszczyk** Martina, Dr.ⁱⁿ MA
- **Esberger-Chowdhury** Martina, Dr.ⁱⁿ Mag.^a
- **Göbl** Doris, Mag.^a
- **Hofmann** Peter, Mag.
- **Hölzel** Britta, Drin. Dipl.-Psych.
- **Johnson** Dennis, Mag.
- **Kirchmayr** Klaus, Mag.
- **Luger-Schreiner** Helga, Mag.^a
- **Malzer-Gertz** Margarete, Dr.ⁱⁿ
- **Mangold** Jörg, Dr.
- **Nagl** Wolf-Dieter Dr.
- **Ott** Ulrich, Dr.
- **Prein** Martin, Dr.
- **Rameder** Christa MA
- **Schwiglhofer** Petra, Mag.^a
- **Steinwender** Sigrid, DI.ⁱⁿ
- **Strobach** Susanne, MSc
- **Valtl** Karlheinz, Dr.
- **Weghaupt** Dominik, Mag.
- **Zimmermann** Philipp, MMag.

Bücher unserer Lehrenden



Bücher unserer Lehrenden



DIE EFFEKTE
ACHTSAMKEITS-
BASIERTER
INTERVENTIONEN
IM BILDUNGS-
WESEN

Dr. Kerthand Vollrath

Martin Prein

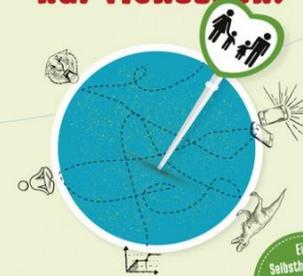


Weil der Tod
ein Thema ist

S

Wir
Eltern sind auch
nur Menschen!

Jörg Mangold

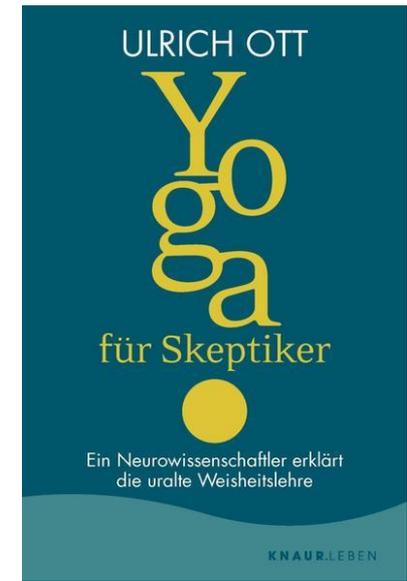
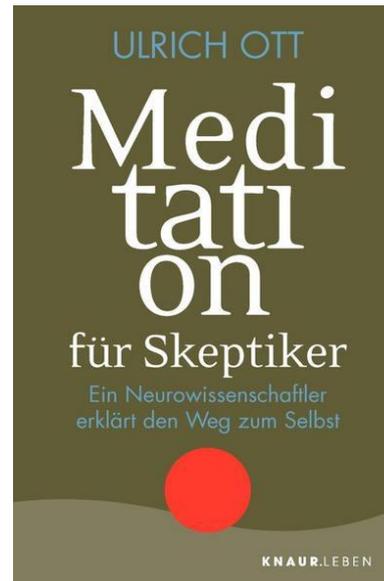
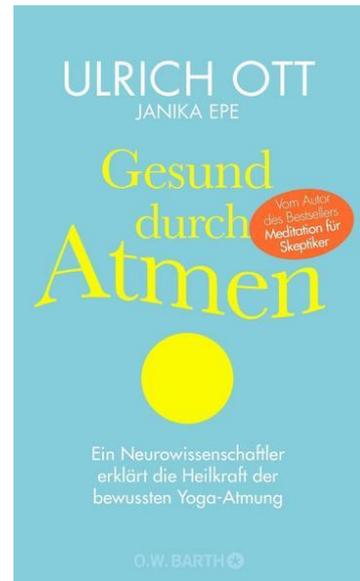


Selbstmitgefühl zwischen
Säbelzahniger und Smartphone

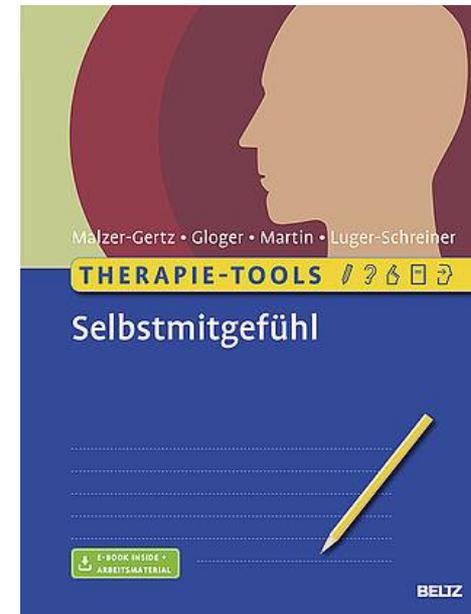
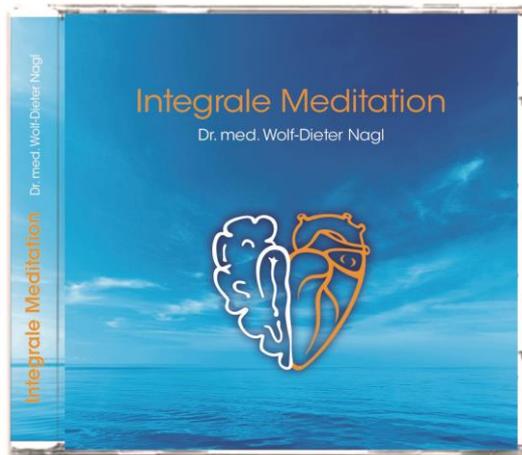
Ein
Selbsthilfebuch
Von der Neurowissenschaft
zur konkreten Anwendung
im Familienalltag

arbor

Bücher unserer Lehrenden



Bücher & CDs unserer Lehrenden





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