

MASTERSTUDIUM MSC (CE)

Mindfulness & Sustainability

Kompetenzen für eine regenerative Transformation.

Wo wissenschaftliche Fundierung auf transformative Praxis trifft – für Wegbereiter:innen einer nachhaltigen Zukunft.

6 Semester	120 ECTS	März 2027	St. Pölten
BERUFSBEGLEITEND	ANRECHNUNGSPUNKTE	START	PRÄSENZ MIT ONLINE-EINHEITEN

Ein Studium der KPH Wien/Niederösterreich in Kooperation mit der Achtsamkeits-Akademie Wien

achtsamkeits-akademie.at



Die Krisen unserer Zeit greifen ineinander. Wer den Wandel gestalten will, braucht einen klaren Blick, eine starke Gemeinschaft und Vertrauen, das aus dem Inneren wächst.

Mitten im Umbruch

Ökologische, soziale und psychosoziale Krisen greifen ineinander – und stellen die Frage, was wirklicher Wandel hin zu einer lebenswerten Zukunft heute braucht.

Wer in diesen Tagen einen Blick in die Nachrichten wirft, bekommt einen Eindruck von den Krisen unserer Zeit: Klimaerwärmung, Artensterben, soziale Ungleichheit, politische Polarisierung, fragile Wirtschaftssysteme, Kriege. Wir befinden uns in einer Weltlage überlappender, ineinandergreifender, sich gegenseitig verstärkender Krisen. In den letzten Jahren hat sich dafür der Terminus „Polykrise“ durchgesetzt.

Denn was wir gerade erleben, ist nicht einfach eine Krise. Nicht „nur“ die ökologische Krise, deren Ausmaß wir noch gar nicht abschätzen können: Klimaerwärmung, Artensterben, Verlust von Lebensräumen, Umweltverschmutzung, Ressourcenknappheit. Es ist auch nicht „nur“ eine Demokratiekrise, in der Vertrauen brüchiger wird, Gesellschaften sich polarisieren und Menschen einander immer schneller als Gegner, Lager oder Bedrohung wahrnehmen. Und es ist auch nicht „nur“ eine psychosoziale Krise: eine Krise von Einsamkeit, Erschöpfung, Angst, Überforderung und dem Gefühl, mit all dem allein gelassen worden zu sein. Es ist alles davon, und zwar gleichzeitig.

Diese Diagnose ist folgenschwer: Sie ruft nach sofortigem Handeln, denn die Zeit drängt, wenn wir unvorhersehbare Kettenreaktionen verhindern wollen. Und gleichzeitig ist sie so komplex, dass sie nach sorgfältigem Abwägen und einer tiefgreifenden Veränderung bestehender Systeme ruft. Nicht nur nach Reform, sondern nach Transformation.

Im gleichen Maße, in dem wir die Komplexität dieses Krisengeflechts erahnen, erleben wir einen Zuwachs an Bemühungen um einfache Lösungen: Rückzug ins Private, eine Rückkehr zu Nationalismus und Identitätspolitik, eine Abkehr von internationaler Zusammenarbeit. Deutlich wird dies etwa im Umweltschutz: Klimaschutzmaßnahmen erfahren mehr und mehr Gegenwind; in Politik wie Wirtschaft rückt Nachhaltigkeit auf der Prioritätenliste nach unten.

Wer sich beruflich oder privat für eine lebenswerte Zukunft einsetzt, erlebt das unmittelbar: in einer Nachrichtenlage, die kaum mehr zu überblicken ist; in Argumenten, die weniger Gehör finden als noch vor einigen Jahren; und in der leisen Frage, wie lange sich das eigene Engagement durchhalten lässt. Überforderung, Trauer und Ohnmacht führen manche in den Rückzug, andere in einen Aktionismus ohne Pausen. Beides ist zutiefst menschlich, und beides zehrt auf Dauer an den Kräften. Und so stellt sich unweigerlich die Frage:

Was braucht es für einen Wandel hin zu einer Welt, in der wir wieder in intakter Verbindung leben – regenerativ mit der Natur, solidarisch miteinander und im Bewusstsein unserer eigenen Fähigkeiten und Grenzen?

Den Wandel navigieren

Wie dieser Masterstudiengang Wissen, Erfahrung und Handlungsfähigkeit verbindet – und warum es ihn gerade jetzt braucht.

Eine Welt, in der wir regenerativ mit der Natur, solidarisch miteinander leben und Systeme mitgestalten, die Lebendigkeit, Vielfalt und Erneuerung hervorbringen: Diese Richtung hat einen Namen, der im Zentrum dieses Masterstudiums steht.

Regenerative Transformation bezeichnet einen tiefgreifenden Wandel von Wirtschaft, Gesellschaft und Lebensweisen, der über das Bewahren hinausgeht. Ökologische und soziale Systeme sollen sich erneuern können, Schäden werden geheilt, und es wird mehr zurückgegeben, als entnommen wurde (Reed, 2007; du Plessis, 2012). Im Masterstudiengang „Mindfulness & Sustainability“ verstehen wir diesen Wandel als Zusammenspiel von äußerer Veränderung und innerer Entwicklung – getragen von Menschen, die ihre eigenen Kräfte dabei ebenso erneuern wie die Systeme, in denen sie wirken.

Wie lässt sich ein so tiefgreifender Wandel anstoßen? Fachwissen, technische Lösungen und politische Rahmenbedingungen sind und bleiben dafür unverzichtbar. Zugleich zeigt die Nachhaltigkeitsforschung immer deutlicher, wo die wirksamsten Hebel für Veränderung liegen. Die Systemforscherin Donella Meadows prägte dafür den Begriff der Leverage Points: Stellen in einem System, an denen ein kleiner Impuls große Wirkung entfalten kann (Meadows, 1999).

Die tiefsten dieser Hebel liegen in den Denkweisen, Werten und Paradigmen, aus denen heraus Menschen, Organisationen und Gesellschaften handeln (Abson et al., 2017). Innere Transformation gilt deshalb als Deep Leverage Point für nachhaltigen Wandel (Woiwode et al., 2021) und zugleich als einer der bislang am wenigsten genutzten (Ives et al., 2020). Gerade jetzt, da der Gegenwind wächst, braucht es Menschen, die diese Hebel nutzen können. Hier setzt unser Masterstudiengang „Mindfulness & Sustainability – Kompetenzen für eine regenerative Transformation“ an.



Transformative Skills: Wissen, das Kopf, Herz und Körper verbindet

Erfahren, Wissen und Handeln als Säulen des Masterstudiengangs.

Wenn die tiefsten Hebel für Wandel in unseren Denkweisen, Werten und Paradigmen liegen, stellt sich eine entscheidende Frage: Welche Fähigkeiten brauchen wir, um diese Muster überhaupt zu erkennen, sie zu hinterfragen und daraus Einstellungen und Handeln tatsächlich zu verändern? Internationale Rahmenwerke geben darauf eine gemeinsame Antwort. Das Future-Skills-Konzept (Ehlers, 2020), der europäische Kompetenzrahmen GreenComp (Bianchi et al., 2022) und die Inner Development Goals (2021) stellen neben das Fachwissen transformative Fähigkeiten: systemisches Denken, Ambiguitätstoleranz, Selbstreflexion, Kooperation und die Fähigkeit, auch in Unsicherheit klar zu entscheiden.

Solche Fähigkeiten entstehen dort, wo Denken, Fühlen und Handeln zusammenkommen. Genau diese Verbindung macht diesen Masterstudiengang aus: Er ist in dieser Form österreichweit einzigartig und der erste Masterstudiengang im deutschsprachigen Raum, der wissenschaftliche Fundierung zu regenerativer, systemischer Transformation konsequent mit erfahrungsbasierter persönlicher Entwicklung verbindet. Drei Säulen bilden dafür die tragende Grundstruktur des Studiums.

SÄULE 1

Erfahren

Achtsamkeits- und Mitgefühlspraxis über alle sechs Semester: Hier wird Wissen spürbar und verkörpert.

SÄULE 2

Wissen

Aktuelle Forschung zu Regeneration, Systemen und innerem Wandel gibt Orientierung und eine gemeinsame Sprache.

SÄULE 3

Handeln

Eigene Projekte im Berufs- und Lebensfeld zeigen, was trägt, wenn Pläne auf die Wirklichkeit treffen.

Die drei Säulen wirken fortlaufend aufeinander ein: Erfahrung macht Wissen lebendig, Wissen schärft den Blick für das eigene Erleben, und im Handeln wird beides erprobt. Was sich in der Praxis zeigt, fließt zurück in die Reflexion. So entsteht ein Kreislauf, in dem Kopf, Herz und Körper gemeinsam lernen.

Die tiefsten Hebel für Wandel liegen in uns: in der Art, wie wir wahrnehmen, fühlen, entscheiden und einander begegnen.

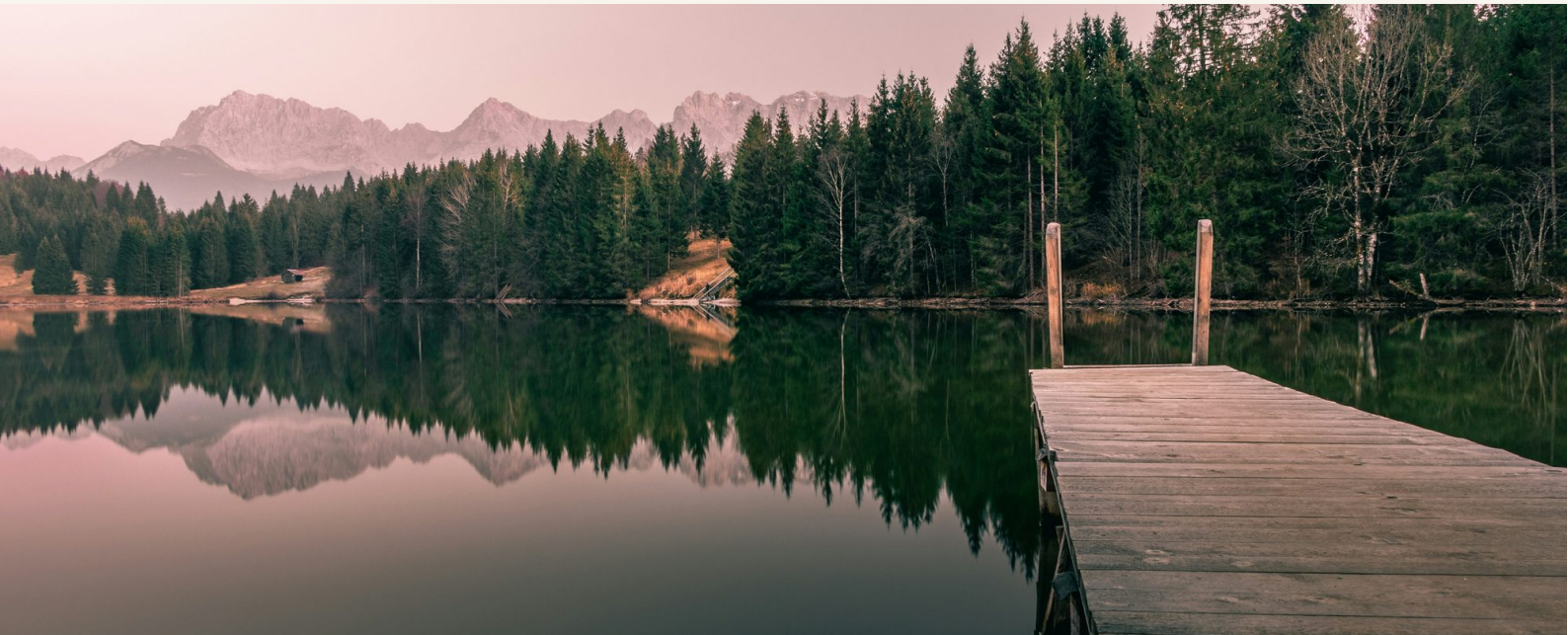
Erfahren: Achtsamkeit und Mitgefühl als Fundament

Innere Fähigkeiten wahrnehmen, kultivieren und verkörpern.

Viele der transformativen Fähigkeiten, die internationale Rahmenwerke beschreiben, haben eine gemeinsame Wurzel. Wer Widersprüche aushalten, die eigenen Annahmen erkennen, wirklich zuhören oder in Unsicherheit klar entscheiden will, braucht zuerst die Fähigkeit, wahrzunehmen, was im eigenen Inneren und im Gegenüber geschieht, und sich dem mit Offenheit und Wohlwollen zuzuwenden. Genau das kultivieren Achtsamkeit und Mitgefühl. Die Inner Development Goals führen Präsenz und Mitgefühl deshalb selbst als Kernfähigkeiten an (Inner Development Goals, 2021). Achtsamkeit und Mitgefühl bilden so den Boden, auf dem transformative Fähigkeiten wachsen können.

Achtsamkeit bedeutet nach der klassischen Definition, „auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen“ (Kabat-Zinn, 1994, S. 4). Sie schafft Klarheit im Umgang mit Komplexität und öffnet einen Spielraum zwischen Reiz und Reaktion. In diesem Spielraum werden eingeschliffene Routinen sichtbar und damit veränderbar. Die Forschung zeigt zudem, dass Achtsamkeit das Wohlbefinden stärken und materialistische Wertorientierungen abschwächen kann – zwei Faktoren, die als Grundlage für nachhaltigere Lebensweisen gelten (Geiger et al., 2019).

Mitgefühl, verstanden als die Zuwendung zu Leid, verbunden mit dem Wunsch, es zu lindern, geht nach neurowissenschaftlichen Befunden mit positiven Gefühlen und Handlungsmotivation einher und schützt so vor Erschöpfung (Singer & Klimecki, 2014). Zugleich wirkt es über den zwischenmenschlichen Bereich hinaus: Menschen, die Mitgefühl für andere empfinden, zeigen stärkere umweltfreundliche Werte und Absichten, und experimentell ließ sich ein ursächlicher Zusammenhang nachweisen (Pfattheicher et al., 2016). Mitgefühl verbindet so die soziale mit der ökologischen Dimension von Nachhaltigkeit.



Achtsamkeit als New Leadership Skill

Die Qualität dessen, was wir bewirken, hängt von der Qualität der Aufmerksamkeit ab, aus der heraus wir handeln. Otto Scharmer hat diesen Gedanken mit der Theorie U für Führung und Organisationen fruchtbar gemacht (Scharmer, 2016). Wer ein Team, ein Projekt oder einen Veränderungsprozess leitet, prägt mit der eigenen Aufmerksamkeit, was in einer Gruppe möglich wird: welche Stimmen gehört werden, welche Fragen Raum bekommen, wie mit Unsicherheit umgegangen wird. Achtsamkeit wird so zu einer zentralen Führungskompetenz in Zeiten des Umbruchs.

Das Besondere an dieser Kompetenz: Sie ist in jedem Menschen bereits angelegt. Jede und jeder kennt Momente, in denen wir ganz präsent sind oder uns einem anderen Menschen mitfühlend zuwenden. Und sie lässt sich gezielt stärken. Wie andere Kompetenzen wachsen Achtsamkeit und Mitgefühl mit regelmäßiger Übung; Trainingsstudien belegen messbare Veränderungen in Wahrnehmung, Emotionsregulation und Verhalten (Singer & Klimecki, 2014). Im Masterstudium werden sie über alle sechs Semester geübt – Schritt für Schritt, in einem klar strukturierten Rahmen. Eine eigene Praxis ist Voraussetzung für die Teilnahme, denn weitergeben lässt sich am besten, was man selbst erfahren hat.

Achtsamkeit und Mitgefühl prägen in diesem Masterstudiengang auch die Art, wie gelernt wird. Lernen geschieht im fortlaufenden Wechselspiel von Begriff und Erleben: Ein Konzept wie Ambiguitätstoleranz oder Verbundenheit wird in der eigenen Praxis erfahrbar, und aus dieser Erfahrung erwachsen Fragen und Einsichten, die das Verständnis des Konzepts vertiefen. Die Lernforschung beschreibt Lernen genau so: als Prozess, in dem Wissen durch die Verarbeitung von Erfahrung entsteht (Kolb, 1984).

Die persönliche Auseinandersetzung mit einem Konzept bildet die Basis für eine vertiefte wissenschaftliche Auseinandersetzung – und schlägt die Brücke zur zweiten Säule, dem Wissen.

Wissen: Aktuelle Forschung zu regenerativer Transformation

Theorien, Konzepte und Studien verstehen, einordnen und anwenden.

Die Herausforderungen unserer Zeit lassen sich keiner einzelnen Disziplin zuordnen, und so ist auch dieses Masterstudium transdisziplinär angelegt. Schon das Leitungsteam vereint unterschiedliche fachliche Kernkompetenzen und Praxisfelder. Ergänzend bringen Expert:innen aus Wissenschaft, Wirtschaft, Bildung, Politik und Zivilgesellschaft ihr Wissen in einzelne Module ein. So begegnen sich im Studium Perspektiven, die sonst selten miteinander ins Gespräch kommen.

Das Studium bleibt dabei immer am aktuellen Stand der Forschung: Neue Erkenntnisse und Fragestellungen gehen laufend in die Lehre ein, unter anderem aus diesen Feldern:

1

Nachhaltigkeits- und Transformationsforschung

Regeneration, Leverage Points und die innere Dimension der Nachhaltigkeit: Wie entsteht tiefgreifender Wandel, und wo setzt er an?

2

Psychologie und Achtsamkeitsforschung

Wirkungen von Achtsamkeit und Mitgefühl, Resilienz, Motivation und die Lücke zwischen Wissen und Handeln – in ihrer Evidenz und ihren Grenzen.

3

Systemtheorie und Organisationsforschung

Komplexität, Kulturwandel und transformationale Führung: Wie verändern sich Organisationen, und wie lässt sich dieser Wandel begleiten?

4

Politik- und Sozialwissenschaften

Demokratie, Polarisierung, Governance und soziale Gerechtigkeit: die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen von Transformation.

5

Wirtschaftswissenschaften

Suffizienz, zirkuläre Prozesse und alternative Wirtschaftsmodelle: Wie kann Wirtschaften regenerativ werden, und welches Wachstum braucht es?

6

Bildungswissenschaften

Transformatives Lernen und Bildung für nachhaltige Entwicklung: Wie Lernräume Wandel in Schulen, Hochschulen und Institutionen ermöglichen.

Einblicke aus der Forschung

1

Die politische Dimension innerer Arbeit

Achtsamkeit kann politische Haltungen und Formen des Engagements prägen (Ramstetter, 2021). Im britischen Parlament haben seit 2013 Hunderte Abgeordnete aller Parteien Achtsamkeitskurse absolviert und berichten von mehr Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und einem konstruktiveren Umgang mit gegensätzlichen Positionen (Bristow, 2019). Eine randomisierte Studie zeigt, dass ein achtwöchiger Kurs die emotionale Polarisierung rund um den Brexit verringerte (Simonsson et al., 2022).

Erste experimentelle Befunde deuten darauf hin, dass achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Trainings kollektives Klimahandeln stärken (Ramstetter et al., 2023). Wirksame Klimapolitik muss das Politische und das Persönliche zusammendenken (Wamsler & Osberg, 2022).

2

Achtsamkeit in einer sich verändernden Welt

Achtsamkeit hilft, dem Ausmaß der ökologischen Krise standzuhalten, ohne davor auszuweichen. Der Buddhismusforscher Bhikkhu Anālayo beschreibt, wie leicht wir angesichts der Klimakrise in Vermeidung, Zorn oder Resignation geraten und wie achtsames Beobachten diese Reaktionen erkennbar macht (Anālayo, 2019). Er verbindet das mit dem Bild zweier Akrobaten: Erst das eigene Gleichgewicht ermöglicht es, andere zu stützen.

Die Nachhaltigkeitsforschung beschreibt ähnliche Zusammenhänge. Achtsamkeit geht mit höherem Wohlbefinden und schwächeren materialistischen Wertorientierungen einher, zwei Faktoren, die als Grundlage nachhaltigerer Lebensweisen gelten (Geiger et al., 2019). Nachhaltiges Handeln wird so von Werten, Wahrnehmung und Beziehungsfähigkeit getragen (Wamsler et al., 2021).

3

Was Achtsamkeit in Organisationen bewirkt

Wandel in Organisationen beginnt bei den Menschen, die ihn führen. In einer qualitativen Studie berichteten Führungskräfte aus sechs Unternehmen nach einem zehnwöchigen Achtsamkeitstraining von Veränderungen in fünf Bereichen: achtsamer Umgang mit Aufgaben, Selbstfürsorge, Selbstreflexion, Beziehungsgestaltung und Anpassungsfähigkeit im Wandel. Die Effekte reichten über die Person hinaus bis in Teams und Organisationen (Rupprecht et al., 2019).

Diese Beobachtung deckt sich mit der Organisationsforschung, die die Qualität der Aufmerksamkeit als Voraussetzung für gelingende Veränderungsprozesse beschreibt (Scharmer, 2016). Aktuelle Ansätze in Nachhaltigkeitsbildung und Leadership verbinden deshalb persönliche Entwicklung, kollektives Lernen und systemische Wirkung (Wamsler et al., 2024).

Handeln: Die eigene Rolle finden und wirksam werden

Projekte entwickeln, erproben und gemeinsam weitertragen.

Ein Schwerpunkt liegt auf Agency: der Fähigkeit, auch angesichts komplexer Krisen wirksam zu handeln. Viele beginnen dieses Studium mit der offenen Frage, wo ihr eigener Beitrag zum Wandel liegen könnte. Der Masterstudiengang gibt dieser Frage von Beginn an einen festen Platz. Schon im Aufnahmeverfahren reflektieren Bewerber:innen ihre Stärken, Motivation und Entwicklungsfelder und erhalten im persönlichen Gespräch ein erstes Feedback.

Im Modul zur Handlungsermächtigung erkunden die Studierenden, was ihre Handlungsfähigkeit stärkt und was sie hemmt – auch mit verkörperten Methoden wie dem Social Presencing Theater (Hayashi, 2021). In Projektwerkstätten und Praxisseminaren entwickeln sie eigene regenerative Projekte, erproben sie und werten sie gemeinsam aus.

Regelmäßiges Peer-Feedback und die Masterarbeit schärfen das eigene Profil weiter. So wird die eigene Rolle Schritt für Schritt klarer – im Arbeitsumfeld, in einer Organisation oder auf gesellschaftlicher Ebene.

Lernen von gelungener Praxis

Exkursionen führen zu Projekten und Initiativen, in denen regenerative Transformation bereits gelebt wird, und eine mehrtägige Naturexkursion macht die Verbundenheit von Mensch und Natur unmittelbar erfahrbar. In Praxisseminaren geben Expert:innen Einblick in gelungene Vorhaben, etwa zu Ernährung, Demokratieentwicklung, Umgang mit Geld, Wirtschaft und urbanem Raum. Sie teilen dabei auch ihre Hindernisse und Umwege – denn gerade daraus lässt sich für die eigenen Projekte am meisten lernen.



Eine Gemeinschaft, die Wandel ermöglicht

In diesem Masterstudium entsteht eine Gemeinschaft von Akteur:innen aus Gesellschaft und Wirtschaft: Führungskräfte, Lehrende, Coaches und Berater:innen, Aktivist:innen sowie Menschen in beruflichem oder persönlichem Umbruch.

Für wirksames Handeln ist diese Gemeinschaft auf Dauer entscheidend. Wer allein für Veränderung eintritt, stößt schnell an Grenzen, und Engagement, das auf den Schultern Einzelner ruht, erschöpft sich. In einer Gruppe, die über sechs Semester zusammenbleibt, wachsen Vertrauen und gegenseitige Unterstützung. Sie bietet einen geschützten Raum, um Neues auszuprobieren, Rückschläge gemeinsam zu reflektieren und wieder anzusetzen. Erfolge und Zweifel werden geteilt, und aus einzelnen Vorhaben können gemeinsame Projekte entstehen.

Die Vielfalt der Perspektiven ist dabei eine zentrale Ressource, denn tragfähige Lösungen entstehen dort, wo unterschiedliche Erfahrungen einander begegnen. Wer aus der Schule kommt, lernt von der Organisationsentwicklerin; wer in der Verwaltung arbeitet, vom Aktivisten – und umgekehrt.

So wächst ein Netzwerk von Transformationsgestalter:innen, das über das Studium hinaus verbunden bleibt: eine Gemeinschaft, auf die man auch später zurückgreifen kann, wenn der Gegenwind stärker wird.



Transformation ist ein Gemeinschaftswerk. Sie wächst dort, wo Menschen gemeinsam fragen, forschen und ausprobieren. Dieses Studium lädt dazu ein, gemeinsam zu lernen, Neues zu entdecken und zu erfahren, was möglich wird, wenn innere Klarheit und gemeinsames Handeln zusammenkommen. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Für wen ist dieser Masterstudiengang?

Für Menschen, die Wandel mitgestalten wollen.

Dieses Studium richtet sich an Menschen, die ihre Rolle im gesellschaftlichen Wandel bewusst wahrnehmen und weiterentwickeln möchten – ob in einer Schule, einem Unternehmen, einer Behörde oder einer Initiative.

Bildung und Pädagogik

Lehrer:innen aller Fächer, elementarpädagogische Fach- und Führungskräfte, Erwachsenenbildner:innen und Hochschullehrende finden Ansätze transformativen Lernens, die im Unterricht und in der ganzen Institution wirksam werden.

Gesundheit und Soziales

Fachkräfte im Gesundheitsbereich, Sozialarbeiter:innen und psychosoziale Berufe stärken ihre Resilienz und lernen, soziale und ökologische Fragen zusammenhängend zu bearbeiten.

Wirtschaft und Unternehmen

Führungskräfte, ESG- und Nachhaltigkeitsverantwortliche, People-&-Culture-Rollen und Organisationsentwickler:innen verankern Nachhaltigkeit in Kultur und Strategie – auch bei nachlassendem Rückenwind.

Verwaltung und öffentlicher Sektor

Entscheidungsträger:innen und Koordinator:innen gewinnen Klarheit für Entscheidungen unter Unsicherheit und Werkzeuge, um Beteiligungsprozesse gut zu begleiten.

Zivilgesellschaft und Aktivismus

Mitarbeitende und Führungspersonen in NGOs, NPOs und Stiftungen sowie Aktivist:innen finden Wege zu einem Engagement, das über Jahre trägt.

Beratung, Coaching und Training

Berater:innen, Coaches und Moderator:innen vertiefen ihre Arbeit wissenschaftlich, lernen neue Fähigkeiten und schärfen so ihr Profil im Feld regenerativer Transformation.

Menschen im Übergang

Alle, die beruflich oder persönlich an einem Wendepunkt stehen und Erfahrung, Wissen und Werte in eine sinnstiftende Tätigkeit einbringen möchten und sich eine Gemeinschaft Gleichgesinnter wünschen, mit denen sie gemeinsam neue Wege gehen können.

Die Vielfalt macht den Masterstudiengang aus

In der Gruppe begegnen sich unterschiedliche Erfahrungen, Sprachen und Sichtweisen – daraus entsteht ein Lernen, das keine Disziplin allein ermöglichen könnte.

„Eine andere Welt ist nicht nur möglich, sie ist bereits unterwegs.“

ARUNDHATI ROY, SCHRIFTSTELLERIN UND AKTIVISTIN

Gemeinsam lernen wir, eine Zukunft zu gestalten, die regenerativ ist für die Natur, gerecht für die Menschheit und tragfähig für uns selbst.

Voraussetzungen und Aufnahme

Formale Voraussetzung

Abgeschlossenes Hochschulstudium (Bachelor, Master/Magister, Doktorat) oder ein vergleichbares abgeschlossenes Studium, etwa ein Lehramtsstudium.

Erfahrung in der Kultivierung von Achtsamkeit und Mitgefühl

Achtsamkeit und Mitgefühl sind menschliche Grundfähigkeiten, die jede und jeder aus dem eigenen Leben kennt. Für den Masterstudiengang ist entscheidend, dass Sie erste Erfahrungen darin haben, sie bewusst und regelmäßig zu kultivieren – etwa durch einen mehrwöchigen Kurs wie MBSR, MSC oder ähnliche achtsamkeitsbasierte Formate (z. B. Mühelose Achtsamkeit).

Diese Erfahrung bildet die Basis für die kontinuierliche Praxis, die das Studium über alle sechs Semester begleitet. Wer noch keinen solchen Kurs besucht hat, kann ihn vor Studienbeginn absolvieren; Kontakte vermitteln wir gerne. Darüber hinaus bringen Studierende Neugier, Offenheit für Selbstreflexion und die Bereitschaft mit, Gelerntes im eigenen Feld zu erproben.

Aufnahmeverfahren

Das Aufnahmeverfahren ist zugleich ein erster Schritt der Orientierung. Es hilft Ihnen, für sich zu klären, ob der Masterstudiengang zu Ihrer aktuellen Lebens- und Berufssituation passt.

1 · Einblick gewinnen

In Online-Workshops oder einem persönlichen Gespräch lernen Sie das Studium und das Team kennen.

2 · Bewerbung

Sie schicken uns einen kurzen Lebenslauf und ein Motivationsschreiben.

3 · Aufnahme-gespräch

Online klären wir gemeinsam, wie sich die Anforderungen mit Ihren Ressourcen verbinden lassen.

4 · Aufnahme-entscheidung

Wir geben Ihnen zeitnah Bescheid über die Aufnahme.



Was Sie erwartet

Sechs Semester, drei Phasen, ein roter Faden.

Der Masterstudiengang begleitet Sie auf einem Weg, der bei der eigenen Praxis beginnt und sich Schritt für Schritt weitet: zu Beziehungen und Gemeinschaft, zur Verbundenheit mit der Natur, zu Organisationen und Gesellschaft und schließlich zur gemeinsamen Gestaltung von Zukunft. Jedes Modul folgt einer Leitfrage. Zusammen ergeben sie eine Bewegung von innen nach außen, die immer wieder zu Ihnen und Ihrem eigenen Handlungsfeld zurückführt.

PHASE 1 · SEM. 1–2

Grundlagen legen

Innere Ressourcen stärken und verstehen, wie innerer und äußerer Wandel zusammenhängen.

PHASE 2 · SEM. 3–4

Wirksam werden

Die eigene Rolle erkunden und Transformation in Natur, Organisationen und Gesellschaft verstehen.

PHASE 3 · SEM. 5–6

Gemeinsam gestalten

Von gelingender Praxis lernen, eigene Projekte umsetzen und Neues gemeinsam entstehen lassen.

„Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“

RAINER MARIA RILKE · BRIEFE AN EINEN JUNGEN DICHTER

Grundlagen legen

Innere Ressourcen stärken und verstehen, wie innerer und äußerer Wandel zusammenhängen.

1

Einführung Mindfulness & Sustainability 7 ECTS-AP

Was verbindet Achtsamkeit und Nachhaltigkeit – und welche Verantwortung erwächst daraus?

Grundlagen der Achtsamkeitsforschung und ihre kritische Reflexion · Mitgefühl und Empathie · Dimensionen regenerativer Transformation · Ethik und soziale Verantwortung

Innerer und äußerer Wandel 10 ECTS-AP

Warum führt Wissen so selten direkt zum Handeln – und was hilft, diese Lücke zu schließen?

Gesellschaftliche Transformation durch innere Transformation · Inner Development Goals · Knowledge-Action-Gap in der Polykrise · Einführung in systemisches Denken

2

Innere Ressourcen 8 ECTS-AP

Was hält mich handlungsfähig, wenn es schwierig wird?

Resilienz, Emotions- und Aufmerksamkeitsregulation · kollektive Resilienz und Co-Regulation · Positive Psychologie und Charakterstärken · achtsamkeitsbasierte Kommunikation

Interconnectedness – Achtsamkeit und soziale Verbundenheit

10 ECTS-AP

Wie gestalten wir Beziehungen und Gemeinschaft achtsam und gerecht?

Zyklisches Verständnis von Regeneration · soziale Gerechtigkeit, Intersektionalität und Machtverhältnisse · kritische Achtsamkeit · Reflexion der eigenen sozialen Positionierung

Wirksam werden

Die eigene Rolle erkunden und Transformation in Natur, Organisationen und Gesellschaft verstehen.

3

Handlungsermächtigung durch achtsamen Aktivismus 7 ECTS-AP

Wo liegt mein Beitrag – und was stärkt meine Handlungsfähigkeit?

Grundlagen von Agency · Verkörperungsansätze und Social Presencing Theater · achtsamer Aktivismus und Werteorientierung · Projektwerkstatt im eigenen Berufskontext

Interconnectedness – Mensch und Natur 11 ECTS-AP

Wie erfahren wir uns als Teil lebendiger Systeme – und was folgt daraus für unser Handeln?

Umweltpsychologie · Climate Action Game · mehrtägige Naturexkursion mit achtsamen Naturerfahrungen · Tiefenökologie nach Joanna Macy · Re-Wilding

4

Organisationale Transformation 10 ECTS-AP

Wie verändern sich Organisationen – und wie kann ich diesen Wandel mitgestalten?

Organisationskultur und Kulturwandel · Theorie U nach Otto Scharmer · transformationale Führung · zirkuläre Prozesse · Projektwerkstatt · Begleitseminar zur Masterarbeit

Gesellschaftliche Transformation 10 ECTS-AP

Welche Rahmenbedingungen braucht eine regenerative Gesellschaft?

Globale Rahmenwerke und Klima-Governance · Suffizienzstrategien und alternative Wirtschaftsmodelle · Bildung für nachhaltige Entwicklung und Whole Institution Approach

Gemeinsam gestalten

Von gelingender Praxis lernen, eigene Projekte umsetzen und Neues gemeinsam entstehen lassen.

5 Zukunftsorientierte Entwicklung 18 ECTS-AP

Wie sieht gelingende Praxis aus – und wie wird mein Projekt wirksam?

Praxisseminare mit Expert:innen zu Ernährung, Demokratieentwicklung, Umgang mit Geld, Wirtschaft und urbanem Raum · Präsentation und Reflexion der eigenen Projekte

6 Von Kooperation zu Ko-Kreation 6 ECTS-AP

Wie entsteht gemeinsam etwas Neues?

Ko-Kreation und die Rolle von Gemeinschaft · Partizipation und Kulturwandel · Achtsamkeit und Kreativität · Exkursion zu gelebten Praxisbeispielen

Mastermodul 23 ECTS-AP

Was nehme ich mit – und was trage ich weiter?

Masterarbeit (20 ECTS-AP) · Defensio · Reflexion der persönlichen und fachlichen Entwicklung · Peer-Feedback und Abschluss in der Gruppe



Format und Lernformen

Das Masterstudium ist berufsbegleitend angelegt und verbindet Präsenzphasen am Campus St. Pölten mit Online-Einheiten und begleitetem Selbststudium. So lässt sich das Studium mit Beruf und Familie vereinbaren, und das Gelernte fließt laufend in die eigene Praxis ein. Die Gruppe umfasst 16 bis 20 Teilnehmende und bleibt über alle sechs Semester zusammen. Gelernt wird im Dialog: Inputs, Übungen und Diskussionen wechseln mit Einzelreflexion und kollegialem Austausch.

Portfolio

Ein persönliches Portfolio begleitet das gesamte Studium: Erfahrungen, Erkenntnisse und Entwicklungsschritte werden festgehalten und in regelmäßigen Betreuungseinheiten reflektiert.

Projektwerkstätten

Ab dem dritten Semester entwickeln die Studierenden ein eigenes Projekt in ihrem Berufs- oder Lebensfeld, setzen es um und werten es gemeinsam aus.

Praxisseminare

Im fünften Semester geben Expert:innen Einblick in gelungene Praxisprojekte und teilen ihre Erfahrungen – auch mit Hindernissen und Umwegen.

Exkursionen

Exkursionen und Besuche bei Praxisbeispielen regenerativer Transformation machen Gelerntes unmittelbar erfahrbar.

Masterarbeit

Die Masterarbeit vertieft eine selbst gewählte Fragestellung wissenschaftlich. Ein Begleitseminar im vierten Semester unterstützt bei Themenfindung, Methodik und Betreuung.

Sustainability Mindset Indicator

Zu Beginn und am Ende des Studiums macht eine Einstufung mit dem Sustainability Mindset Indicator die eigene Entwicklung sichtbar.



Auf einen Blick

Träger	Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Niederösterreich, in Kooperation mit der Achtsamkeits-Akademie Wien
Abschluss	Master of Science (Continuing Education), MSc (CE) · 120 ECTS-Anrechnungspunkte
Dauer	6 Semester, berufsbegleitend
Format	Präsenz am Campus der KPH, Wiener Straße 38, 3100 St. Pölten, ergänzt um einzelne Online-Einheiten · Gruppengröße 16 bis 20 Teilnehmende
Start	März 2027, Sommersemester (der Hochschullehrgang befindet sich derzeit in Begutachtung; konkrete Termine auf der Website des Studiengangs: **[Website Studiengang ergänzen]**)
Anmeldeschluss	31. Jänner 2027
Kosten	€ 1.770,– pro Semester (zahlbar in bis zu 5 Teilbeträgen), inklusive ÖH-Beitrag und PH-Card; einmaliger Materialkostenbeitrag von € 360,–
Steuerliches	Steuerliche Absetzbarkeit sowie länderspezifische Fördermöglichkeiten sind selbstständig zu prüfen
Zertifizierung	Die Ausbildung ist TÜV-zertifiziert
Zugangsvoraussetzungen	Abgeschlossenes Hochschulstudium (Bachelor, Master/Magister, Doktorat) bzw. abgeschlossenes vergleichbares Studium (z. B. Lehramtsstudium) und positive Absolvierung des Aufnahmeverfahrens
Aufnahme	Bewerbung mit Lebenslauf und Motivationsschreiben, anschließend ein online geführtes Aufnahmegespräch. Die Aufnahme erfolgt durch den Vizerektor nach Erfüllung der Zugangsvoraussetzungen und positiver Absolvierung des Aufnahmeverfahrens.

Wer Sie begleitet

Der Unterricht wird im Wesentlichen von einem interdisziplinären Kernteam getragen. Als Achtsamkeits-Akademie Wien haben wir bereits von 2018 bis 2023 den ersten Hochschullehrgang „Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen“ mit Abschluss MSc entwickelt und fünf Kohorten lang durchgeführt und begleitet. Diese Erfahrung fließt in den neuen Masterstudiengang ein.



Susanne Strobach, MSc

STUDIENLEITUNG

Kernexpertise: Achtsamkeitsbasierte prozessorientierte Arbeit mit Gruppen und Teams auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse. Mediation & Konfliktlösung.

Susanne liebt die prozessorientierte Arbeit mit Menschen – in Teambuildings, Strategieklausuren, Teamtagen, Mediationen und Trainings. Ihre Leidenschaft ist das Vernetzen von Menschen mit Visionen, Talenten und Wissen. Ihr Anspruch ist es, aktuelles wissenschaftliches Know-how und lebendige Kreativität mit tiefer Intuition liebevoll zu einem neuen Stoff zu verweben und Menschen zusammenzubringen, um miteinander voneinander zu lernen und so die Welt zu einem gesunden, lebenswerten Ort zu machen.

Ihre Haltung ist geprägt von über 35 Jahren Arbeit mit Menschen in Wirtschaft, Schule und Gesundheitswesen. Sie ist Gründerin der Achtsamkeits-Akademie Wien, hat einen European Master of Science in Mediation & Konfliktmanagement, begleitet Teams und Führungskräfte als Unternehmensberaterin, bildet eine neue Generation Mediator:innen als (Lehr-)Mediatorin aus, erreicht große Gruppen von Menschen als Keynote-Speaker und kleine Gruppen als Hochschullehrende und gibt ihr Wissen als Autorin von Büchern und Kartensets weiter.

achtsamkeits-akademie.at



Hon.-Prof. Dr. Friedhelm Boschert

WISSENSCHAFTLICHE LEITUNG

Kernexpertise: Mindful Leadership, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung, nachhaltiges und regeneratives Wirtschaften, Impact-Ökonomie.

Friedhelm liebt es, Menschen zum Nachdenken zu inspirieren, Perspektiven zu verändern und gemeinsam neue Wege zu entdecken. Ihn treibt die Frage an, wie wir Wirtschaft und Gesellschaft so gestalten können, dass sie dem Wohlergehen von Mensch und Natur dienen. Achtsamkeit, Selbstführung und systemisches Denken sind für ihn wesentliche Schlüssel zu einer regenerativen Transformation.

Seine Perspektive verbindet über 30 Jahre Führungserfahrung im internationalen Bankwesen mit wissenschaftlicher Lehre und der Begleitung von Führungskräften und Organisationen, insbesondere in großen deutschen Unternehmen. Er war Professor in Berlin und ist Honorarprofessor an der IMC FH Krems. Internationale Lehrtätigkeit und Erfahrungen in Entwicklungs- und Schwellenländern prägen seinen Blick auf globale Verantwortung und gesellschaftlichen Wandel.

Als langjähriger Achtsamkeitslehrer, engagierter Impulsgeber für Impact Investing und Mitbegründer der Geldbildungsinitiative POGEBIX verbindet er innere Entwicklung mit wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Wirksamkeit. Seine Bücher „Sich selbst führen – und dann die anderen“ (2011) und „Positives Geld für eine regenerative Welt“ (2025, mit Raffaela Hofmann) spiegeln diese Überzeugung wider.

mindful-solutions.de pogebix.com



MMag.ª Esther Hörantner, MSc

Kernexpertise: Öffentliche Institutionen und Global Governance, Strategieberatung und Begleitung von Transformationsprozessen, Demokratiebildung.

Esther setzt an der Begegnung von innerer Haltung und großen gesellschaftlichen Zusammenhängen an. Mit ihrem Ansatz verbindet sie Achtsamkeitspraxis mit systemischem Denken: Regenerativer Wandel beginnt dort, wo Menschen die Auseinandersetzung mit sich selbst wagen – um größere Strukturen zu erkennen und transformative Prozesse mitzugestalten.

Ihr interdisziplinärer Blick ist geprägt von Studien der internationalen Betriebswirtschaft sowie der Kultur- und Sozialanthropologie und einem Masterlehrgang in Achtsamkeit. Langjährige Tätigkeit im öffentlichen Sektor und in internationalen Organisationen, später als Trainerin und Prozessbegleiterin, sowie starkes Engagement für Demokratiebildung in Schulen und Bildungsorganisationen machen ihren Erfahrungsschatz aus. Die Kombination aus wirtschaftlichem Verständnis, kultur- und sozialwissenschaftlicher Perspektive und achtsamkeitsbasierter Praxis leitet ihren Beratungs- und Lehransatz. Im Zentrum stehen das gute Miteinander und Praxisnähe: Sie schafft Räume, in denen Menschen systemische Entwicklungen verorten und ihre eigene Rolle darin erkennen können.

demokratiekultur.at



Mag. phil. Dennis Johnson

Kernexpertise: Kontemplative Wissenschaft und Praxis an der Schnittstelle von Achtsamkeit, Psychologie und Bewusstseinsforschung. Transdisziplinäre Integration von wissenschaftlicher Erkenntnis, unmittelbarer Erfahrung und zwischenmenschlichem Dialog.

Dennis beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit der Erforschung und Vermittlung kontemplativer Praxis. Sein besonderes Interesse gilt dem transformativen Potenzial von Achtsamkeit und Mitgefühl über individuelle Selbstregulation und persönliches Wohlbefinden hinaus. Ihn bewegt die Frage, wie kontemplative Praxis zu einem grundlegenden Wandel unserer Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zur Welt beitragen kann.

Sein Weg führte vom Studium der Tibet- und Buddhismuskunde an der Universität Wien über Ausbildungen in westlicher Psychologie, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und transpersonaler Psychologie zu einer integrativen, erfahrungsorientierten Lehr- und Begleitungspraxis. Er ist zertifizierter Kursleiter für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC) und Mühelose Achtsamkeit und war Forschungsassistent am Oxford Mindfulness Centre. Als Vermittler kontemplativen Wissens zwischen Sprach-, Kultur- und Wissenschaftsräumen verbindet er akademische Reflexion mit angewandter Praxis und langjähriger Erfahrung in der psychosozialen Begleitung.

dennis-johnson.com



Dr.in Lena Ramstetter

Kernexpertise: Achtsamkeitsvermittlung auf wissenschaftlicher Grundlage; politische Psychologie und die Wirkung innerer Faktoren auf politisches Denken und Handeln.

Lena liebt es, wenn sich die Perspektive ändert, es weit wird und Dinge sichtbar werden, die bisher verborgen waren – am Berg, in der Wissenschaft und in der Meditation. Besonders interessiert sie der Moment, in dem innere Arbeit politisch wird: wenn aus Aufmerksamkeit, Emotionen und Werten gemeinsames Handeln entsteht. Was sie dazu erforscht hat, gibt sie heute in Kursen weiter – damit das, was sich in Studien als Wirkung zeigt, für Menschen erfahrbar wird.

Ihr Blick ist geprägt von Forschung an der Schnittstelle zwischen Politikwissenschaft und Psychologie. Dabei hat sie untersucht, wie achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Trainings auf politisches Engagement, kollektives Klimahandeln und Entscheidungsprozesse in Organisationen wirken; ihre Arbeiten dazu sind unter anderem in *Frontiers in Political Science* und *Mindfulness* erschienen.

Als ausgebildete Achtsamkeitslehrerin und systemisch-evolutionäre Coach entwickelt und leitet sie heute Kursformate, die Achtsamkeitspraxis mit wissenschaftlichen Inhalten und Reflexion verbinden.

journeystotheunknown.com

Der nächste Schritt

Transformation beginnt oft mit einer einzigen, gut überlegten Entscheidung. Wenn Sie sich fragen, ob dieses Masterstudium der richtige Schritt für Sie ist, gehen wir diese Frage gerne gemeinsam mit Ihnen durch.

1 · Einblick gewinnen

In Online-Workshops erleben Sie Inhalte und Arbeitsweise des Masterstudiums aus erster Hand und lernen das Team kennen; aktuelle Termine finden Sie auf der Website des Studiengangs: **[Website Studiengang ergänzen]**. Ebenso vereinbaren wir bei Bedarf gerne ein Telefonat oder ein Zoom-Gespräch, in dem Raum für alle Ihre Fragen ist.

2 · Bewerbung

Sie schicken uns einen kurzen Lebenslauf und ein Motivationsschreiben, warum Sie dieses Studium absolvieren möchten.

3 · Aufnahmegespräch

Im online geführten Gespräch klären wir gemeinsam, wie sich die zeitlichen und inhaltlichen Anforderungen mit Ihren Ressourcen verbinden lassen.

4 · Aufnahmeentscheidung

Wir geben Ihnen zeitnah Bescheid über die Aufnahme in den Masterstudiengang.

Bewerbung und Kontakt

ANMELDESCHLUSS 31. JÄNNER 2027 · START MÄRZ 2027

BEWERBUNG AN

Susanne Strobach, MSc

Studienleitung
weiterbildung@achtsamkeits-akademie.at
+43 680 31 63 310

FRAGEN ZUR ORGANISATION

Philipp Rogner, BEd MA MEd

Programmmanagement KPH
philipp.rogner@kphvie.ac.at
+43 699 12 72 77 04

Erste Einblicke

Buchempfehlungen aus dem Kernteam.

Wer vorab in die Themen des Masterstudiums eintauchen möchte, findet hier einige Bücher, die uns selbst geprägt haben – ausgewählt von den Mitgliedern des Kernteams.

Presencing – Sieben Praktiken für die Transformation des Selbst, von Unternehmen und Gesellschaft

Otto Scharmer & Katrin Kaufer (2026)

Verbindet persönliche Bewusstseinsentwicklung mit systemischem Wandel.

Active Hope

Joanna Macy & Chris Johnstone (2024)

Der ökologischen Krise mit kreativer Kraft und Resilienz entgegentreten: Hoffnung als Praxis.

Achtsamkeit für alle

Jon Kabat-Zinn (2020)

Weisheit zur Transformation der Welt: Achtsamkeit als Haltung, die weit über die eigene Praxis hinausreicht.

The Inner Work of Racial Justice

Rhonda V. Magee (2019)

Wie Achtsamkeit hilft, eigene Prägungen zu erkennen und Gerechtigkeit von innen heraus zu gestalten.

Positives Geld für eine regenerative Welt

Raffaela Hofmann & Friedhelm Boschert (2025)

Wie eine neue Beziehung zum Geld die eigene Wirksamkeit stärkt und regeneratives Wirtschaften möglich macht.

Logbuch Achtsamkeit & Mitgefühl

Susanne Strobach & Ulrike Zika (2023)

Das 12-Wochen-Training für Präsenz, Klarheit und Verbundenheit. Mit Übungen und Reflexionsimpulsen, die Achtsamkeit und Mitgefühl Woche für Woche im Alltag verankern.

Regenerative Kulturen gestalten

Daniel Christian Wahl (2022)

Wie Gesellschaften ihre Lebensgrundlagen regenerieren und zukunftsfähig gestalten können.

Hospicing Modernity

Vanessa Machado de Oliveira (2021)

Was es bedeutet, einer zu Ende gehenden Ordnung beizustehen und zugleich Raum für Neues zu öffnen.

Regenerativ – Aufbruch in ein neues ökologisches Zeitalter

Martin Grassberger (2024)

Wie wir uns an den Prinzipien der Natur orientieren und durch einen Bewusstseinswandel eine regenerative Gesellschaft entwickeln.

Werte, ein Kompass für die Zukunft

Maja Göpel (2025)

Wie wir unser Denken und Handeln verändern können, um eine nachhaltige und gerechte Zukunft zu bauen.

Öko Dharma

David R. Loy (2021)

Buddhistische Perspektiven auf die ökologische Krise: wo Innenschau und gesellschaftliches Engagement zusammenfinden.

Geflochtenes Süßgras

Robin Wall Kimmerer (2022)

Indigenes Wissen und Wissenschaft im Dialog: eine Einladung zu Gegenseitigkeit mit der lebendigen Welt.

Zen und die Kunst, die Welt zu retten

Thich Nhat Hanh (2022)

Zeigt, wie Achtsamkeit und Mitgefühl die innere und äußere Transformation verbinden.

Wir sind dran – Bericht an den Club of Rome

Ernst Ulrich von Weizsäcker et al. (2018)

Konkrete Perspektiven für eine nachhaltige und transformative Zukunftsgestaltung.

Achtsamkeiten – Übungen für mich, für uns und für die Welt

Mike Sandbothe u. a. (2023)

Achtsam leben für sich, die Gesellschaft und die Welt: Werkzeugkasten mit individuellen, sozialen und ökologischen Achtsamkeitsübungen.

Literatur

Abson, D. J., Fischer, J., Leventon, J., Newig, J., Schomerus, T., Vilsmaier, U., von Wehrden, H., Abernethy, P., Ives, C. D., Jager, N. W., & Lang, D. J. (2017). Leverage points for sustainability transformation. *Ambio, 46*(1), 30–39.

Anālayo, B. (2019). A task for mindfulness: Facing climate change. *Mindfulness, 10*(9), 1926–1935. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01187-7

Bianchi, G., Pisiotis, U., & Cabrera Giraldez, M. (2022). *GreenComp: The European sustainability competence framework.* Publications Office of the European Union.

Bristow, J. (2019). Mindfulness in politics and public policy. *Current Opinion in Psychology, 28*, 87–91.

du Plessis, C. (2012). Towards a regenerative paradigm for the built environment. *Building Research & Information, 40*(1), 7–22.

Ehlers, U.-D. (2020). *Future Skills: Lernen der Zukunft – Hochschule der Zukunft.* Springer VS.

Geiger, S. M., Grossman, P., & Schrader, U. (2019). Mindfulness and sustainability: Correlation or causation? *Current Opinion in Psychology, 28*, 23–27.

Hayashi, A. (2021). *Social Presencing Theater: The art of making a true move.* PI Press.

Inner Development Goals. (2021). *Inner Development Goals: Background, method and the IDG framework.*

Ives, C. D., Freeth, R., & Fischer, J. (2020). Inside-out sustainability: The neglect of inner worlds. *Ambio, 49*(1), 208–217.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life.* Hyperion.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development.* Prentice-Hall.

Meadows, D. (1999). *Leverage points: Places to intervene in a system.* The Sustainability Institute.

Pfattheicher, S., Sassenrath, C., & Schindler, S. (2016). Feelings for the suffering of others and the environment. *Environment and Behavior, 48*(7), 929–945.

Ramstetter, L. (2021). The political consequences of be(com)ing mindful. *Frontiers in Political Science, 3*, 673054.

Ramstetter, L., Rupprecht, S., Mundaca, L., Klackl, J., Osika, W., Stenfors, C., & Wamsler, C. (2023). Fostering collective climate action and leadership. *iScience, 26*(3), 106191.

Reed, B. (2007). Shifting from ‚sustainability' to regeneration. *Building Research & Information, 35*(6), 674–680.

Rupprecht, S., Falke, P., Kohls, N., Tamdjidi, C., Wittmann, M., & Kersemaekers, W. (2019). Mindful leader development: How leaders experience the effects of mindfulness training on leader capabilities. *Frontiers in Psychology, 10*, 1081. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01081

Scharmer, C. O. (2016). *Theory U: Leading from the future as it emerges* (2nd ed.). Berrett-Koehler.

Simonsson, O., Bazin, O., Fisher, S. D., & Goldberg, S. B. (2022). Effects of an 8-week mindfulness course on affective polarization. *Mindfulness, 13*(2), 474–483.

Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology, 24*(18), R875–R878.

Wamsler, C., & Osberg, G. (2022). Transformative climate policy mainstreaming. *Global Sustainability, 5*, e13.

Wamsler, C., Osberg, G., Janss, J., & Stephan, L. (2024). Revolutionising sustainability leadership and education. *Climatic Change, 177*, Article 4.

Wamsler, C., Osberg, G., Osika, W., Hendersson, H., & Mundaca, L. (2021). Linking internal and external transformation for sustainability and climate action. *Global Environmental Change, 71*, 102373.

Woiwode, C., Schäpke, N., Bina, O., Veciana, S., Kunze, I., Parodi, O., Schweizer-Ries, P., & Wamsler, C. (2021). Inner transformation to sustainability as a deep leverage point. *Sustainability Science, 16*(3), 841–858.

Bildnachweise

S. 1	HANxNES / Unsplash
S. 2	Haseeb Jamil / Unsplash
S. 4	George Liapis / Unsplash
S. 7	Mario Dobelmann / Unsplash
S. 11	Jonathan Kemper / Unsplash
S. 12	ua_bob_dmyt_ua / Pixabay
S. 16	KPH Wien/Niederösterreich
S. 20	StockSnap / Pixabay
S. 21	Benjamin Brunner / Unsplash
S. 28	Adam Berkecz / Unsplash
S. 23–24	Porträts · Strobach: Achtsamkeits-Akademie Wien · Hörantner: Sven Krohn · Ramstetter: Martina Mitterer · Boschert: Katharina Schiffl · Johnson: Achtsamkeits-Akademie Wien



Wo wissenschaftliche Fundierung auf transformative Praxis trifft.

Mindfulness & Sustainability

MASTERSTUDIUM MSC (CE) · START MÄRZ 2027

IHRE ANSPRECHPARTNER:INNEN

Susanne Strobach, MSc
Studienleitung
weiterbildung@achtsamkeits-akademie.at
+43 680 31 63 310

Philipp Rogner, BEd MA MEd
Programmmanagement KPH
philipp.rogner@kphvie.ac.at
+43 699 12 72 77 04

© Lena Ramstetter · Version 12 · 02.11.2026