

ABLAUF

- 10 Treffen á 3 h in den Monaten September bis Juni
- Wahl zwischen mehreren Präsenz- und Online-Gruppen
- Fakultative Ergänzungs-Workshops
- Wöchentliche E-Mails mit Anregungen zu Reflexion, Lektüre und Übungen
- Laufender Online-Austausch in der Gruppe
- Online-Einzelberatung oder Hospitation im Unterricht
- Begleitende individuelle Meditationspraxis.

LEITUNG



Dr. Karlheinz Valtl (Projektleiter), Kathrin Andrusko, Thomas Macho, Anette Weber, Magdalena Schatz, Annette Gieß

ZIELGRUPPE

Lehrer:innen aller Schularten sowie Angehörige aller pädagogischen Berufe

ZEITAUFWAND

Neben den monatlichen Treffen von 3 h beträgt der wöchentliche Zeitaufwand rund 1 bis 1,5 h.

KONTAKT

Anmeldung zur Jahresgruppe:
» [herz-der-schule.at/anmeldung/](https://www.herz-der-schule.at/anmeldung/)

Inhaltliche Anfragen:
karlheinz.valtl@univie.ac.at

Anmeldung Newsletter:
» www.herz-der-schule.at/newsletter

WEITERE INFORMATIONEN
» www.herz-der-schule.at



2026/06



Das Herz der Schule neu entdecken

JAHRESGRUPPE

 **Bildungsdirektion**
Niederösterreich 

 **Bildungsdirektion**
Oberösterreich 

 **Bildungsdirektion**
Wien 

TGW
FUTURE WINGS 

 **das herz
der schule
neu entdecken**

WARUM DIESES ANGEBOT?

Weltweit wächst die Einsicht, dass sich das Schulwesen grundlegend verändern muss, wenn es den globalen Herausforderungen der Gegenwart und den Bedürfnissen kommender Generationen gerecht werden will. Das Grundverständnis von Bildung, Schule und Lehrersein wird derzeit neu definiert.

Die wichtigste Voraussetzung dafür ist – neben den Impulsen durch die Bildungspolitik – eine Weiterentwicklung der pädagogischen Ideen, Haltungen und Praxisformen. Diese gehen von den Lehrpersonen aus. Ohne sie kann eine Transformation der Schule nicht gelingen.

Viele Lehrerinnen und Lehrer lieben ihren Beruf, üben ihn mit großem Engagement aus und erleben ihn als Quelle von persönlichem Wachstum, Sinn und Erfüllung. Zugleich erfahren sie die täglichen Herausforderungen hautnah und fühlen sich manchmal überfordert oder alleingelassen. Oft begegnen sie dabei auch den Widersprüchen des Schulwesens, dem Mangel an Konsens im Kollegium oder dem Unverständnis der Öffentlichkeit.

Daraus entsteht der Wunsch nach persönlicher Unterstützung, z. B. durch:

- kollegialen Austausch, emotionale Rückenstärkung und praktische Anregungen,
- Regeneration und Aufbau nachhaltiger Resilienz gegenüber den Belastungen des Lehrberufs sowie
- Dialog und Begleitung auf dem Weg zu persönlichem Wachstum und beruflicher Meisterschaft.

Auf diesen drei Ebenen bietet unsere Jahresgruppe kontinuierliche Unterstützung an.

Die Herausforderungen sind dringlich, der Weg zu ihrer Bewältigung ist komplex, und niemand hat fertige Lösungen. Wir können uns aber gemeinsam auf den Weg machen und uns gegenseitig stärken, voneinander und von erprobten Konzepten lernen und die Begeisterung für das Lehren und die verantwortungsvolle Begleitung junger Menschen wachhalten.

In diesem Prozess kann gleichzeitig die Transformation von Schule als Organisation und die Transformation von uns als Lehrpersonen gefördert werden.

HINTERGRUND

Der wissenschaftliche Hintergrund unserer Arbeit ist die **Pädagogik der Achtsamkeit**, wie sie in unserem Projekt *Achtsamkeit in Lehrer:innenbildung und Schule* an der Universität Wien entwickelt wurde. Dieser Ansatz stellt eine Verbindung von Bildungswissenschaft, Achtsamkeitsforschung und Lehrer:innenbildung dar.

Achtsamkeit und Mitgefühl sind zentrale Determinanten von pädagogischen Beziehungen und sozialen Lernumgebungen: Sie prägen die Präsenz und den pädagogischen Takt der Lehrpersonen und sie stellen gut evaluierte Methoden für die Förderung von Aufmerksamkeit, Emotionsregulation und Selbstkompetenz bereit.

Darüberhinaus haben sie einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Burn-Out-Prävention und Professionsbewusstsein von Lehrpersonen.

Auf diesem wissenschaftlichen Fundament bauen wir auf und orientieren uns an folgenden internationalen Wegweisern:

Inner Development Goals:

Diese beschreiben im Anschluss an die *Sustainable Development Goals* der UN die inneren Voraussetzungen für die Bewältigung der Herausforderungen der Gegenwart. Entscheidend sind hierbei:

- (1) Selbsterkenntnis und Sein,
- (2) Komplexes und visionäres Denken,
- (3) Fürsorge für andere und die Welt,
- (4) Vertrauensvolle Zusammenarbeit und Ko-Kreation sowie
- (5) Engagiertes und mutiges Handeln.

Healthy Minds Framework:

Diese neurowissenschaftliche Forschung identifiziert vier zentrale Grundlagen psychischer Gesundheit von Schüler:innen und Lehrer:innen:

- (1) Gewahrsein und Achtsamkeit
- (2) Verbundenheit und Mitgefühl
- (3) Einsicht und Selbsterkenntnis
- (4) Wert- und Sinnorientierung.

ARBEITSFORMEN

Die Methodik unserer Arbeit ist geprägt von

- der Entwicklung **personaler und sozialer Kompetenzen** durch Achtsamkeitspraxis,
- der Erforschung eigener Erfahrung durch **Contemplative Inquiry**,
- der Förderung von Präsenz und Selbstregulation durch **Meditation** sowie
- dem Austausch in einem **Kreis des Vertrauens**, der auf personale Ganzheit, Authentizität und Integrität im Lehrberuf ausgerichtet ist.

IMPRESSUM

Medieninhaber: Projekt *Das Herz der Schule neu entdecken*, c/o INNERVERSUM, 4020 Linz
Fotos: Covermotiv: © kranich17/pixabay.com, Dr. Karlheinz Valtl: © Chris Zvitkovits, andere: © privat

Die Jahresgruppe *Das Herz der Schule neu entdecken* verbindet Achtsamkeit und Mitgefühl mit den aktuellen und klassischen Themen der Schulpädagogik.

In zehn monatlichen Treffen im Laufe eines Schuljahres diskutieren wir diese Themen, tauschen Erfahrungen aus und reflektieren unser pädagogisches Handeln.

Dieser gemeinsame Prozess sowie die begleitenden Übungen und Texte fördern eine Integration von persönlicher und professioneller Entwicklung.

RAHMENTHEMEN

Die Kernthemen Achtsamkeit und Mitgefühl sowie neun weitere Rahmenthemen markieren unser Verständnis davon, was das *Herz der Schule* ausmacht und durchziehen unsere Arbeit wie ein roter Faden:

ACHTSAMES LEHREN

- 1. Zuhören und Dialog**
Zuhören und Dialog sind elementare Grundlagen menschlichen Umgangs und achtsamen Lehrens.
- 2. Innehalten**
Innehalten schafft Raum für die Reflexion subjektiver Erfahrung als Basis kontemplativen Lernens.
- 3. Anerkennung**
Anerkennung, Freundlichkeit und Wohlwollen sind die zentralen Faktoren pädagogischer Beziehungen.

SOZIALES LERNEN

- 4. Schulkultur und Klassenklima**
Schule und Klassengemeinschaft prägen als soziale Lebensräume alle Lernprozesse.
- 5. Transformatives Lernen**
Soziales, emotionales und ethisches Lernen bilden die Grundlage ganzheitlicher transformativer Bildung
- 6. Selbstregulation**
Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation sind entscheidend für Lern- und Lebenserfolg von Schüler:innen und Lehrer:innen.

LEHRPERSON

- 7. Selbstfürsorge**
Fürsorglicher Umgang mit sich selbst ist die Basis von langfristiger Gesundheit im Lehrberuf und von Fürsorge für die Schüler:innen.
- 8. Präsenz**
Körperliche, emotionale und mentale Präsenz im Unterricht sind Grundvoraussetzungen einer authentischen Begegnung.
- 9. Sein und Identität**
Der Lehrberuf selbst kann die persönliche Entwicklung fördern mit dem Ziel:
What we teach is who we are.



Das Herz der Schule neu entdecken

TERMINE IM SCHULJAHR 2026/27

JAHRESGRUPPEN IN PRÄSENZ

Präsenz-Gruppe 1 in Wien

immer mittwochs, 17:00 – 20:00 Uhr

23.09.2026 | 21.10.2026 | 18.11.2026 | 16.12.2026 | 13.01.2027 |
10.02.2027 | 10.03.2027 | 07.04.2027 | 05.05.2027 | 02.06.2027

Leitung: Dr. Karlheinz Valtl

Ort: Strozzigasse 32-34 / Stiege 2 (Rückgebäude) / Top 7, 1080 Wien
Infos zum Raum: » [geist-reich.jetzt](#)

Präsenz-Gruppe 2 in Wien

immer donnerstags, 17:00 – 20:00 Uhr

24.09.2026 | 22.10.2026 | 19.11.2026 | 17.12.2026 | 14.01.2027 |
11.02.2027 | 11.03.2027 | 08.04.2027 | 13.05.2027 | 10.06.2027

Leitung: Kathrin Andrusko

Ort: Education Lab, Maderstraße 1, 1040 Wien
(Nähe Karlsplatz, Eingang Lothringerstraße)
Infos zum Raum: » [www.edlab.at](#)

Präsenz-Gruppe in Krems

immer mittwochs, 17:00 – 20:00 Uhr

30.09.2026 | 14.10.2026 | 11.11.2026 | 09.12.2026 | 27.01.2027 |
03.03.2027 | 31.03.2027 | 28.04.2027 | 26.05.2027 | 23.06.2027

Leitung: Thomas Macho

Ort: Edmund-Hofbauer-Straße 20, 3500 Krems



TERMINE IM SCHULJAHR 2026/27

JAHRESGRUPPEN IN PRÄSENZ

Präsenz-Gruppe 1 in Linz

immer 17:00 – 20:00 Uhr

23.09.2026 (Gruppe 1 und 2 gemeinsam) | 07.10.2026 | 04.11.2026 | 02.12.2026 |
13.01.2027 | 10.02.2027 | 10.03.2027 | 07.04.2027 | 05.05.2027 | 02.06.2027

Leitung: Kathrin Andrusko, Thomas Macho

Ort: INNERversum, Tabakfabrik Linz, Peter-Behrens-Platz 6,
Haus Grand Garage, 4. Stock, 4020 Linz

Infos zum Raum: » [www.innerversum.org](#)

Präsenz-Gruppe 2 in Linz

immer 17:00 – 20:00 Uhr

23.09.2026 (Gruppe 1 und 2 gemeinsam) | 21.10.2026 | 18.11.2026 | 16.12.2026 |
20.01.2027 | 24.02.2027 | 17.03.2027 | 21.04.2027 | 19.05.2027 | 16.06.2027

Leitung: Kathrin Andrusko, Thomas Macho

Ort: INNERversum, Tabakfabrik Linz, Peter-Behrens-Platz 6,
Haus Grand Garage, 4. Stock, 4020 Linz

Infos zum Raum: » [www.innerversum.org](#)



Das Herz der Schule neu entdecken

TERMINE IM SCHULJAHR 2026/27

JAHRESGRUPPEN **ONLINE**

Online 1

immer dienstags, 17:00 – 20:00 Uhr

22.09.2026 | 20.10.2026 | 17.11.2026 | 15.12.2026 | 12.01.2027 |
09.02.2027 | 09.03.2027 | 06.04.2027 | 04.05.2027 | 01.06.2027

Leitung: Dr. Karlheinz Valtl

Link: Sie erhalten den Link nach der Anmeldung.

Online 2

immer mittwochs, 17:00 bis 20:00 Uhr

23.09.2026 | 07.10.2026 | 04.11.2026 | 02.12.2026 | 13.01.2027 |
03.02.2027 | 03.03.2027 | 14.04.2027 | 12.05.2027 | 09.06.2027

Leitung: Anette Weber, Magdalena Schatz, Annette Gieß

Link: Sie erhalten den Link nach der Anmeldung.

