

CURRICULUM

Hochschullehrgang

Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben

24 ECTS-Anrechnungspunkte

SKZ: 710 924

GZ 3/2020

Beschluss des Hochschulkollegiums: 15.05.2020

Genehmigung des Rektorats: 27.05.2020

Curriculum – Allgemeine Angaben

STUDIENLEITUNG, STUDIENENTWICKLUNG, DIDAKTISCHES KONZEPT

Katharina Hanyka, BEd MSc

DAUER

4 Semester

Im Sinne des § 39 Abs. 6 HG 2005 idgF wird eine Höchststudiendauer von 6 Semestern (vorgesehene Studienzeit zuzüglich 2 Semester) vorgesehen.

ANZAHL DER TEILNEHMER*INNEN

15-25 Personen

ANZAHL DER ANRECHNUNGSPUNKTE

24 ECTS-Anrechnungspunkte

ABSCHLUSS

Zeugnis

ORT

KPH Wien/Krems

KOSTEN

Kein Semesterbeitrag. Etwaige anfallende Material- und Nüchtingungskosten werden von den Teilnehmenden übernommen.

Inhaltsverzeichnis

1. Angaben zum Curriculum	4
1.1 Daten.....	4
1.2 Inhalte des Hochschullehrgangs, Schwerpunktsetzungen	4
1.3 Studienspezifische Besonderheiten.....	4
1.4 Angaben zu hochschullehrgangsübergreifenden Modulen.....	5
1.5 Qualifikationsprofil	5
1.6 Kooperation.....	7
2. Kompetenzkatalog	7
3. Zulassungsvoraussetzungen	8
4. Reihungskriterien	8
5. Modulraster	9
6. Modulübersicht	10
7. Modulbeschreibungen	12
8. Prüfungsordnung	17
9. Abschluss des Studiums	18
10. Inkrafttreten	18
11. Bibliografie	18

1. Angaben zum Curriculum

1.1 Daten

Beschluss des Hochschulkollegiums: 15.05.2020

Genehmigung des Rektorats: 27.05.2020

1.2 Inhalte des Hochschullehrgangs, Schwerpunktsetzungen

1.2.1 Bezeichnung der Module

M 1: Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung

M 2: Resilienz und Achtsamkeit

M 3: Selbstmanagement

M 4: Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und Transfer

1.2.2 Inhaltsbereiche und Leistungsebenen

- **Präsenzphasen:** Insgesamt sind 12,40 SWS (1 SWS = 15 UE zu 45 Minuten) Präsenzzeiten vorgesehen.
- **Online-Phasen (Fernstudienelemente und elektronische Lernumgebung gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF):** Insgesamt sind 6,80 SWS (1 SWS = 15 UE zu 45 Minuten) für Online-Phasen vorgesehen. Präsenz- und Online-Phasen sind einander thematisch zugeordnet. Die Online-Phasen dienen der Reflexion und Vertiefung der in den Präsenzphasen erarbeiteten Inhalte. Auf diese Weise wird der dialogische Prozess des Hochschullehrgangs zwischen Lehrenden und Studierenden auch außerhalb der Präsenzphasen weitergeführt.

1.3 Studienspezifische Besonderheiten

Die einzelnen Module resultieren aus einem intensiven Präsenzanteil, der partiell durch Online-Module (Fernstudienelemente und elektronische Lernumgebung gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF) ergänzt wird, und aus einem Selbststudienanteil (unbetreut).

Der hohe Anteil an betreutem Selbststudium ist das Resultat der intensiven, persönlichen Betreuung der Studierenden, in der reflektiert, beraten und begleitet wird.

Der unbetreute Selbststudienanteil ergibt sich durch selbstständige studienbegleitende Arbeiten. Besondere Beachtung erfahren hier Eigenverantwortlichkeit und selbstständige Erarbeitung. Diese Studienanteile kommen in allen Modulen zu tragen.

Der unbetreute Selbststudienanteil setzt sich weiters aus den folgenden Punkten zusammen:

- Die dialogische Form des Hochschullehrgangs: Wissen wird nicht bloß vermittelt, sondern in einem dialogischen Prozess zwischen den Lernenden generiert, d.h., dass Studierende Anteile am Prozess des Wissensaufbaus übernehmen, planen und vorbereiten („Gruppe als Ressource“).
- Die Struktur der einzelnen Module: Präsenzphasen und Phasen des Selbststudiums mit kollegialem Austausch wechseln einander ab (Literaturstudium, Beobachtungs- und Reflexionsaufgaben).
- Die Aufforderung zur Erprobung und Implementierung der gewonnenen Erkenntnisse und Einsichten in die individuelle Berufspraxis erfolgt in Zusammenhang mit der Anpassung an die individuelle Berufssituation bzw. Schulkultur.
- Die Anregung zur Selbstständigkeit und Eigenständigkeit wird speziell im Bereich der Praxis durch Selbsterfahrung und deren Reflexion vermittelt.
- Die Möglichkeit zur Vernetzung ist gegeben.
- Das Verfassen einer Projektarbeit, welche ein eigenständig erarbeitetes und durchgeführtes Projekt mit klarem Bezug zu Inhalten der Gesundheitsförderung schriftlich darstellt und welche mündlich präsentiert wird.

1.4 Angaben zu hochschullehrgangsübergreifenden Modulen

Es sind keine hochschullehrgangsübergreifenden Module vorgesehen.

1.5 Qualifikationsprofil

Dieses Curriculum wurde nach den Vorgaben des Hochschulgesetzes 2005 (BGBl. I Nr. 30/2006 idgF) entwickelt.

1.5.1 Konkrete Zielsetzung des Hochschullehrgangs unter Bezugnahme auf die Aufgabe der Pädagogischen Hochschule

Ziel des Hochschullehrgangs ist es, durch die intensive Auseinandersetzung mit den Inhalten, Strategien und Methoden der ganzheitlichen Gesundheitsförderung, Lehrer*innen zu befähigen, gesundheitsfördernde Maßnahmen für sich persönlich und den Arbeitsplatz zu planen sowie durchzuführen. Der Ausdruck „psychosoziale Gesundheit“ leitet sich von der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ab. Diese definiert Gesundheit als einen "Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Es handelt sich demnach um einen ganzheitlichen Zugang zur Gesundheit – mit der Fähigkeit, interne und externe Herausforderungen bzw. Anforderungen bewältigen zu können.

Die Studierenden sollen im Rahmen des Hochschullehrgangs Kompetenzen der psychosozialen Gesundheitsförderung entwickeln und erweitern sowie in ihrem ganzheitlichen Gesundheitsbewusstsein unterstützt werden, um ihre physische und psychische Gesundheit nachhaltig zu stabilisieren, ihre Resilienz zu stärken und ihre Lebens- und Berufszufriedenheit zu erhöhen. Auf wissenschafts- und evidenzbasierter Grundlage sollen Konzepte, Methoden und Interventionen aufgezeigt und erprobt werden, um zu einem positiven, achtsamen und erfüllenden (Arbeits-)Leben zu gelangen.

In unterschiedlichen pädagogischen Arbeitsfeldern sollen die Studierenden fachlich fundiert, innovativ, reflektiert, achtsam und aus einem gesundheitsbewussten Verständnis heraus nachhaltig zur Förderung der Gesundheit aller am Bildungsgeschehen Beteiligten beitragen.

Auf die im § 9 Abs. 6 HG 2005 idgF geforderte Stärkung sozialer Kompetenzen wird entsprechend eingegangen: Durch die Auseinandersetzung mit einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit kann die psychische, physische und soziale Beschäftigung mit Persönlichkeitsstrukturen gefördert, die Resilienz und Selbstwirksamkeit gestärkt und die Persönlichkeitsbildung sowie die Anwendung von Social Skills weiterentwickelt werden.

Insgesamt beruht der Hochschullehrgang auf folgenden drei Säulen: wissenschaftlich fundierter Theoriebezug zu Konzepten der Gesundheit und Gesundheitsförderung mit Resilienz und Achtsamkeit als Teil davon, Selbsterfahrung sowie gesundheitsfördernde Maßnahmen im (pädagogischen) Arbeitskontext.

Mit der Vorlage des Curriculums „Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben“ wird die Aufgabe der Hochschule ein entsprechendes theoriebezogenes, mit Forschung und Praxis verknüpftes Bildungsangebot zu entwickeln, erfüllt.

1.5.2 Qualifikationen/Berechtigungen, die mit der Absolvierung des Hochschullehrgangs erreicht werden

Der Abschluss des Hochschullehrgangs befähigt dazu, die soziale Kompetenz im Sinne der Persönlichkeitsbildung mit den Säulen Gesundheitsförderung und Burnout-Prävention, Resilienz sowie Achtsamkeit zu entwickeln und zu fördern sowie die eigene Persönlichkeit in reflexiven Prozessen wahrzunehmen und zu stärken, um im (pädagogischen) Feld der psychosozialorientierten Gesundheitsförderung handlungsfähig zu sein.

Die Studierenden erhalten eine pädagogische Qualifizierung, um im eigenen Berufsfeld gesundheitsfördernde Maßnahmen präventiv entwickeln und anwenden zu können. Zur Anwendung der

Konzepte und Methoden im Bereich der psychosozialen Gesundheitsförderung erhalten die Studierenden eine entsprechende Prozessbegleitung in ihrem jeweiligen Wirkungsfeld.

Die Studierenden

- kennen interdisziplinäre Theorien und Methoden hinsichtlich der Entwicklung gesundheitsfördernder Rahmenbedingungen und Maßnahmen im (pädagogischen) Arbeitskontext.
- kennen aktuelle Strategien, Konzepte und Interventionen der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und integrieren diese in verschiedenen Lebensbereichen und in Situationen des pädagogischen Alltags.
- kennen die theoretischen Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung und wenden diese in ihrer professionellen Rolle an.
- begreifen ihre Rolle als Ansprechpersonen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung.
- analysieren ihre eigene Persönlichkeit in reflexiven Prozessen.
- entwickeln und stärken ihre individuellen, professionellen, psychosozialen Gesundheitsressourcen.
- entwickeln und fördern ihre soziale Kompetenz im Sinne von Persönlichkeitsbildung, basierend auf den Säulen Gesundheitsförderung und Salutogenese, Resilienz sowie Achtsamkeit.
- reflektieren und transformieren das eigene Gesundheitsverständnis und die eigene Selbstwirksamkeit.
- entwickeln, organisieren, evaluieren und setzen psychosozialorientierte gesundheitsfördernde Interventionsmaßnahmen im (pädagogischen) Arbeitskontext um.
- planen Gesundheit als Ressource im Prozess der Schul- und Qualitätsentwicklung ein.

1.5.3 Bedarf und Relevanz des Studiums für den Arbeitsmarkt (Employability)

Gesundheit und Gesundheitsförderung sind nicht nur eine Vision: Gesunde Menschen leben und arbeiten in gesunden Lebenswelten und Organisationen. Diese Vision gilt auch für pädagogische Arbeitsfelder, in denen in den letzten Jahren vor allem die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Lehrer*innen zu einem zentralen Gegenstand wissenschaftlicher Studien wurde. Neben den externen Gegebenheiten können Persönlichkeitsfaktoren, wie zum Beispiel ein hoher Perfektionsanspruch oder Abgrenzungsschwierigkeiten, zu Überforderung führen. Der Gesundheitsförderung von Lehrer*innen kommt daher eine zentrale Bedeutung zu. Vor dem Hintergrund, dass Gesundheit und Bildung als Schlüsselressourcen unserer Gesellschaft untrennbar miteinander verknüpft sind, ist die Gesundheitsförderung von Lehrer*innen nicht nur sinnvoll, sondern eine gesellschaftliche Notwendigkeit.

Die Studierenden werden zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil, zur Entwicklung eigener kritischer Rollenreflexion angeregt und sollen als Multiplikator*innen einen wesentlichen Beitrag zur psychosozialen Gesundheitsförderung und Berufszufriedenheit von Lehrer*innen leisten.

1.5.4 Lehr-Lern-Beurteilungskonzept

In vier Modulen werden sowohl theoretische Grundlagen als auch praktische Inhalte vermittelt.

Der Hochschullehrgang ist handlungs- und projektorientiert sowie der Interdisziplinarität, vor allem durch sozial-, geistes-, und kulturwissenschaftliche Ansätze, verpflichtet. Die didaktischen Grundsätze des ganzheitlichen Lernens, die Verschränkung von Theorie und Praxis, das Anstoßen zu differenzierter Wahrnehmung komplexer Strukturen, die Anregung zu eigenständigem Arbeiten und eine diskursive Lehrveranstaltungsstruktur werden besonders berücksichtigt. Methoden der Erwachsenenbildung mit entsprechenden Formen der Leistungsfeststellung kommen in einer Kombination mit Präsenzphasen zur Anwendung.

1.5.5 Erwartete Lernergebnisse/Kompetenzen

Im Einzelnen zielt der Hochschullehrgang darauf ab, die Studierenden zu befähigen,

- sich theoretisch und praktisch mit den Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung auseinandersetzen und diese persönlich und in ihrer professionellen Rolle anzuwenden.
- nach eingehender Auseinandersetzung mit dem eigenen Gesundheitsverständnis ihre Persönlichkeit im privaten und beruflichen Kontext weiterzuentwickeln.
- fächerübergreifende und interdisziplinäre Aspekte in der psychosozialen Gesundheitsförderung zu erkennen.
- bei Konflikten und in Krisen durch den Einsatz von gesundheitsfördernden Maßnahmen zu handeln.
- psychosozialorientierte, gesundheitsfördernde Interventionsmaßnahmen im (pädagogischen) Arbeitskontext zu entwickeln, zu organisieren, zu leiten, umzusetzen und zu evaluieren.
- als Ansprechpersonen im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsförderung zu fungieren.
- Gesundheit als Ressource im Prozess der Schul- und Qualitätsentwicklung zu verstehen und bedarfsgerecht zu verankern.

1.6 Kooperation

Im Sinne des § 10 HG 2005 wurden bei der Erstellung des Curriculums auf informeller Ebene Gespräche mit anderen Pädagogischen Hochschulschulen geführt.

2. Kompetenzkatalog

Im Mittelpunkt jedes pädagogischen Agierens steht die Person und ihre umfassende Entwicklung.

Die zu erwerbenden Kompetenzen befähigen Lehrer*innen durch eine gesundheitsbewusste, positive und achtsame Haltung, in herausfordernden (Lebens-)Situationen und in ihrem Berufsalltag handlungsfähig und resilient zu bleiben bzw. zu werden:

Persönliche Kompetenzen:

Die Studierenden

- erkennen ihre gesundheitsbewusste pädagogische Vorbildfunktion und -verantwortung.
- kennen Methoden zur Reflexion der eigenen Person, Haltungen und Werte, die zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen.
- setzen ganzheitliche gesundheitsfördernde Maßnahmen, Konzepte und Strategien selbstkontrolliert, lösungsorientiert und beziehungsfördernd um.
- entwickeln ihre Ressourcen zur Steigerung der eigenen Resilienz und Achtsamkeit.
- reflektieren und transformieren das eigene Gesundheitsverständnis, ihre Arbeits- und Lebensgewohnheiten und die eigene Selbstwirksamkeit.

Soziale Kompetenzen:

Die Studierenden

- setzen gesundheits- und beziehungsfördernde Maßnahmen im (pädagogischen) Alltag um.
- übertragen gesundheitsbewusste Werthaltungen in ihr tägliches pädagogisches Handeln.
- entwickeln ihre soziale Kompetenz im Sinne von Persönlichkeitsbildung basierend auf den Säulen Gesundheitsförderung und Salutogenese, Resilienz sowie Achtsamkeit.

Methodenkompetenzen:

Die Studierenden

- erkennen die Bedeutung der psychosozialen Gesundheitsförderung.
- kennen die nachhaltige Wirkung von Konzepten der Gesundheit(-sförderung), Resilienz, Selbstmanagement und Achtsamkeit.
- kennen ein breites und wirkungsvolles Instrumentarium an praxisorientierten Tools für die Planung, Durchführung und Evaluation von gesundheitsfördernden Projekten.

- benutzen das Gelernte präventiv für die Erhaltung der eigenen Gesundheit, die Arbeits- und Lebenszufriedenheit sowie im Kontext „Gesunde Organisation/Gesunde Schule“.
- setzen unterschiedliche Interventionsmaßnahmen professionell und gesundheitsfördernd ein.

Fachkompetenzen:

Die Studierenden

- kennen das eigene Gesundheitsverständnis, die eigenen Haltungen und Werte und können diese im Sinne eines achtsamen Gesundheitsbewusstseins in ihren (Lebens-)Alltag sowie in der Organisation einbringen.
- kennen Interventionsinstrumente für ganzheitliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.
- kennen Konzepte der Gesundheit(-sförderung), Resilienz und Achtsamkeit.
- wenden die gelernten theoretischen Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung in ihrer professionellen Rolle an.

3. Zulassungsvoraussetzungen

Die Zulassung setzt gem. § 52f Abs. 2 HG 2005 idgF ein aktives Dienstverhältnis als Lehrer*in voraus.

4. Reihungskriterien

Gemäß § 50 Abs. 6 HG 2005 idgF legt das Rektorat für den Fall, dass aus Platzgründen nicht alle Studienwerber*innen zugelassen werden können, für alle in gleicher Weise geltende Zulassungskriterien durch Verordnung fest. Als Grundlage kommen dabei insbesondere die Erfahrung im Berufsfeld sowie bei gleichwertiger Qualifikation der Zeitpunkt der Anmeldung in Frage.

5. Modulraster

Modulraster „Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben“

1. Semester	2. Semester	3. Semester	4. Semester
M 1	M 2	M 3	M 4
Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung	Resilienz und Achtsamkeit	Selbstmanagement	Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und Transfer
7,00 ECTS-AP / 5,40 SWS	5,00 ECTS-AP / 4,20 SWS	5,00 ECTS-AP / 4,80 SWS	7,00 ECTS-AP / 4,80 SWS
Summe 1. Semester	Summe 2. Semester	Summe 3. Semester	Summe 4. Semester
7,00 ECTS-AP / 5,40 SWS	5,00 ECTS-AP / 4,20 SWS	5,00 ECTS-AP / 4,80 SWS	7,00 ECTS-AP / 4,80 SWS
Gesamtsumme			24,00 ECTS-AP
Gesamtsumme			19,20 SWS

6. Modulübersicht

Alle Module sind Pflichtmodule ohne Wahlmöglichkeit.

Kurzzeichen	Modulthema					
M 1	Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung					
Titel der Lehrveranstaltung	Art der LV	Semesterwochenstunden (15 Lehreinheiten/ Semester à 45 Min)		Arbeitsstunden à 60 Min		ECTS-AP
	UE/SE	Präsenzstudienanteile	FE gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF	Präsenz + FE	unbetreutes Selbststudium	
Einführung	UE	0,60	0,00	6,75	18,25	1,00
Verständnis von und Sichtweisen auf Gesundheit	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Einflussfaktoren auf Gesundheit	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Einführung in Gesundheitskompetenz und Gesundheitsförderung	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Summe		3,60	1,80	60,75	114,25	7,00

Kurzzeichen	Modulthema					
M 2	Resilienz und Achtsamkeit					
Titel der Lehrveranstaltung	Art der LV	Semesterwochenstunden (15 Lehreinheiten/ Semester à 45 Min)		Arbeitsstunden à 60 Min		ECTS-AP
	UE/SE	Präsenzstudienanteile	FE gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF	Präsenz + FE	unbetreutes Selbststudium	
Grundlagen des Resilienztrainings	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Achtsame Selbstfürsorge	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Selbsterfahrung	UE	0,60	0,40	11,25	13,75	1,00
Summe		2,60	1,60	47,25	77,75	5,00

Kurzzeichen	Modulthema					
M 3	Selbstmanagement					
Titel der Lehrveranstaltung	Art der LV	Semesterwochenstunden (15 Lehreinheiten/ Semester à 45 Min)		Arbeitsstunden à 60 Min		ECTS-AP
	UE/SE	Präsenzstudienanteile	FE gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF	Präsenz + FE	unbetreutes Selbststudium	
Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Positives Selbstmanagement	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Positive Selbstreflexion	UE	1,00	0,60	18,00	7,00	1,00
Summe		3,00	1,80	54,00	71,00	5,00

Kurzzeichen	Modulthema					
M 4	Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und Transfer					
Titel der Lehrveranstaltung	Art der LV	Semesterwochenstunden (15 Lehreinheiten/ Semester à 45 Min)		Arbeitsstunden à 60 Min		ECTS-AP
	UE/SE	Präsenzstudienanteile	FE gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF	Präsenz + FE	unbetreutes Selbststudium	
Aspekte zur Gestaltung einer „Gesunden Organisation“	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz	SE	1,00	0,60	18,00	32,00	2,00
Praxisprojekt – Transfer	SE	0,60	0,40	11,25	38,75	2,00
Abschluss und Präsentation	SE	0,60	0,00	6,75	18,25	1,00
Summe		3,20	1,60	54,00	121,00	7,00

Gesamtsumme 1. Studienjahr	6,20	3,40	108,00	192,00	12,00
Gesamtsumme 2. Studienjahr	6,20	3,40	108,00	192,00	12,00
Gesamtsumme im Studium	12,40	6,80	216,00	384,00	24,00

Legende

- UE Übung
- SE Seminar
- FE Fernstudienelemente und elektronische Lernumgebung gem. § 42a Abs. 3 HG 2005 idgF

7. Modulbeschreibungen

Kurzzeichen:	Modulthema:	
M 1	Grundlagen der Gesundheit und Gesundheitsförderung	
Hochschullehrgang:		Modulverantwortliche*r:
Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben		Studienleitung
Studienjahr:	ECTS-AP:	Semester:
1	7	1
Dauer und Häufigkeit des Angebots:		Modulniveau:
1 Semester, einmal pro Hochschullehrgang		
Kategorie:		
Pflichtmodul	Wahlpflicht	Wahlmodul
x		x
Verbindung zu anderen Modulen:		
Bei studienübergreifenden Modulen:		
Studienkennz.	Hochschullehrgangstitel	Modulkurzzeichen
Voraussetzungen für die Teilnahme:		
Zulassung		
Bildungsinhalte:		
In der Lehrveranstaltung <i>Einführung</i> :		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begriffsklärung „Gesundheit, ganzheitliche Gesundheitsförderung und psychosoziale Gesundheit“ ▪ Prinzipien der Gesundheitsförderung 		
In der Lehrveranstaltung <i>Verständnis und Sichtweisen auf Gesundheit</i> :		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Darlegung von Modellen über und Sichtweisen auf Gesundheit ▪ Reflexion des persönlichen Gesundheitsverständnisses 		
In der Lehrveranstaltung <i>Einflussfaktoren auf Gesundheit</i> :		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einflussfaktoren auf Gesundheit ▪ Gesundheitliche Chancen(un)gleichheit 		
In der Lehrveranstaltung <i>Einführung in Gesundheitskompetenz und Gesundheitsförderung</i> :		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definition der Gesundheitskompetenz ▪ Gesundheitsinformationen finden, verstehen, beurteilen und anwenden ▪ Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit auf ganzheitlicher Ebene 		
Zertifizierbare (Teil-)Kompetenzen:		
Die Studierenden		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ kennen das eigene Gesundheitsverständnis, die eigenen Haltungen und Werte und können diese im Sinne eines salutogenen, achtsamen Gesundheitsbewusstseins in ihren (Lebens)Alltag sowie in der Organisation einbringen. ▪ kennen die Theorien und Konzepte der Gesundheit und Gesundheitsförderung, entwickeln daraus eine salutogene Grundhaltung im persönlichen Umfeld und transferieren diese in ihre berufliche Tätigkeit. ▪ kennen aktuelle Erkenntnisse, theoretische Grundlagen und Forschungsergebnisse aus der Gesundheitsförderung (Public Health). ▪ wenden aktuelle Forschungsergebnisse und theoretische Grundlagen im pädagogischen Alltag an. ▪ kennen die Prinzipien für ganzheitliche Gesundheitsförderung im persönlichen und beruflichen Kontext. ▪ erkennen die Bedeutung von Gesundheitskompetenz im privaten und beruflichen Bereich. 		
Literatur:		
Literatur wird von den Modulverantwortlichen bekannt gegeben.		
Lehr- und Lernmethoden:		
Vortrag, Gruppenarbeit, Selbststudium, handlungs- und teamorientierte Arbeitsformen		
Leistungsnachweise:		
Der erfolgreiche Abschluss erfolgt durch die positive Beurteilung der einzelnen Lehrveranstaltungen. Es handelt sich um prüfungsimmanente Lehrveranstaltungen.		
Sprache(n):		
Deutsch		

Kurzzeichen: M 2	Modulthema: Resilienz und Achtsamkeit			
Hochschullehrgang: Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben			Modulverantwortliche*r: Studienleitung	
Studienjahr: 1	ECTS-AP: 5	Semester: 2		
Dauer und Häufigkeit des Angebots: 1 Semester, einmal pro Hochschullehrgang			Modulniveau:	
Kategorie:				
Pflichtmodul	Wahlpflicht	Wahlmodul	Basismodul	Aufbaumodul
x			x	
Verbindung zu anderen Modulen:				
Bei studienübergreifenden Modulen:				
Studienkennz.	Hochschullehrgangstitel			Modulkurzzeichen
Voraussetzungen für die Teilnahme: Zulassung				
Bildungsinhalte:				
In der Lehrveranstaltung <i>Grundlagen des Resilienztrainings</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung in die Grundlagen des Resilienztrainings (Definition, Methodik, Ziele) ▪ Aktuelle Modelle der Resilienz ▪ Innere Schutzfaktoren und Schlüsselfaktoren der Resilienz ▪ Zusammenhang zwischen Stress, Burnout, Achtsamkeit und Resilienz ▪ Ansätze der Salutogenese 				
In der Lehrveranstaltung <i>Achtsame Selbstfürsorge</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Begriffliche Erläuterungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und einer weltanschaulich neutralen Achtsamkeitspraxis ▪ Grundlagen der Hirnforschung und Neurobiologie mit aktuellen Forschungen zu den Auswirkungen, zum Nutzen und zu den Effekten kontinuierlicher Achtsamkeitspraxis ▪ Methoden für das Achtsamkeitstraining ▪ Achtsamkeit als Erfolgsfaktor der Resilienz ▪ Achtsame Kommunikation und achtsames Zusammenleben am Arbeitsplatz 				
In der Lehrveranstaltung <i>Selbsterfahrung</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Anregungen zur Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion ▪ Wertearbeit – eigene Werte und Wertehaltung ▪ Selbstwirksamkeit im privaten und beruflichen Kontext ▪ Selbstverantwortung in konkreten Situationen ▪ Eigene Reflexionsfähigkeit wahrnehmen und stärken ▪ Eigenreflexion und Reflexion in der Gruppe als Unterstützungserfahrung für den Transfer in den (beruflichen) Alltag wahrnehmen 				
Zertifizierbare (Teil-)Kompetenzen:				
Die Studierenden				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ kennen ein Grundlagenwissen zu Resilienz und Achtsamkeit sowie zu einer weltanschaulich neutralen Achtsamkeitspraxis. ▪ identifizieren ihren eigenen Resilienzstatus. ▪ kennen ein breites wirkungsvolles Instrumentarium an praxisorientierten Tools für ein Resilienz- und Achtsamkeitstraining. ▪ begreifen achtsame Kommunikation durch Reflexion und Peergrouparbeit in ihren eigenen beruflichen Arbeitsfeldern. ▪ setzen das gelernte Instrumentarium situationsadäquat ein. ▪ wenden eine stabile Achtsamkeitspraxis an und tragen in weiterer Folge zur Stärkung der eigenen Resilienz bei. ▪ reflektieren kritisch theoretische Modelle und Konzepte von Resilienz und Achtsamkeit. ▪ analysieren ihre eigenen Stärken, Kompetenzen, Ressourcen und Werte. ▪ wenden Kenntnisse des Resilienz- und Achtsamkeitstrainings in konkreten Situationen an. 				
Literatur:				
Literatur wird von den Modulverantwortlichen bekannt gegeben.				

Lehr- und Lernmethoden:
Vortrag, Gruppenarbeit, Selbststudium, handlungs- und teamorientierte Arbeitsformen
Leistungsnachweise:
Der erfolgreiche Abschluss erfolgt durch die positive Beurteilung der einzelnen Lehrveranstaltungen. Es handelt sich um prüfungsimmanente Lehrveranstaltungen.
Sprache(n):
Deutsch

Kurzzeichen:	Modulthema:			
M 3	Selbstmanagement			
Hochschullehrgang:		Modulverantwortliche*r:		
Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben		Studienleitung		
Studienjahr:	ECTS-AP:	Semester:		
2	5	3		
Dauer und Häufigkeit des Angebots:		Modulniveau:		
1 Semester, einmal pro Hochschullehrgang				
Kategorie:				
Pflichtmodul	Wahlpflicht	Wahlmodul	Basismodul	Aufbaumodul
x			x	
Verbindung zu anderen Modulen:				
Bei studienübergreifenden Modulen:				
Studienkennz.	Hochschullehrgangstitel			Modulkurzzeichen
Voraussetzungen für die Teilnahme:				
Zulassung				
Bildungsinhalte:				
In der Lehrveranstaltung <i>Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcenmodell</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Methoden zur Selbstmotivation, Selbstregulation und Selbstreflexion ▪ Arbeit mit Bildern und somatischen Markern ▪ Themenklärung mit der ZRM®-Bildkartei ▪ Embodiment-Theorie und ihr Einsatz in Selbstmanagementprozessen ▪ Aufbau des persönlichen Ressourcenpools 				
In der Lehrveranstaltung <i>Positives Selbstmanagement</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundhaltung der Positivität ▪ Einführung in die Theorie des Wohlbefindens ▪ Wirkungsweise „Positiver Interventionen“ ▪ Positives Selbstmanagement im pädagogischen Alltag ▪ Methoden und Tools für eine positive und gesunde Lebensgestaltung 				
In der Lehrveranstaltung <i>Positive Selbstreflexion</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grundlagen der Selbstreflexion (Definition, Grundannahmen, Prämissen usw.) ▪ Effektives Stress- und Zeitmanagement ▪ Methoden und Interventionen für positive Selbstreflexion ▪ Transfer in das eigene (Alltags)Leben – ein Selbstversuch 				
Zertifizierbare (Teil-)Kompetenzen:				
Die Studierenden				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ identifizieren Methoden und Tools, um ihr Selbstmanagement zu verbessern. ▪ kennen das Konzept des Zürcher Ressourcen-Modells. ▪ wenden ressourcenorientierte, lustvolle und gesundheitsfördernde Verfahren des Selbstmanagements an. ▪ übertragen entsprechende Interventionsmaßnahmen und Methoden im Bereich des positiven Selbstmanagements situativ. ▪ kreieren persönliche und berufliche Ziele, um dadurch mehr Lebens- und Arbeitsqualität zu gewinnen. ▪ analysieren ihre eigene Lebensgestaltung hinsichtlich des positiven Selbstmanagements und konstruieren daraus ein gesundes Lebensmodell. 				

Literatur:
Literatur wird von den Modulverantwortlichen bekannt gegeben.
Lehr- und Lernmethoden:
Vortrag, Gruppenarbeit, Selbststudium, handlungs- und teamorientierte Arbeitsformen
Leistungsnachweise:
Der erfolgreiche Abschluss erfolgt durch die positive Beurteilung der einzelnen Lehrveranstaltungen. Es handelt sich um prüfungsimmanente Lehrveranstaltungen.
Sprache(n):
Deutsch

Kurzzeichen:	Modulthema:			
M 4	Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und Transfer			
Hochschullehrgang:		Modulverantwortliche*r:		
Psychosoziale Gesundheit – achtsam und stark durch das Leben		Studienleitung		
Studienjahr:	ECTS-AP:	Semester:		
2	7	4		
Dauer und Häufigkeit des Angebots:		Modulniveau:		
1 Semester, einmal pro Hochschullehrgang				
Kategorie:				
Pflichtmodul	Wahlpflicht	Wahlmodul	Basismodul	Aufbaumodul
x			x	
Verbindung zu anderen Modulen:				
Bei studienübergreifenden Modulen:				
Studienkennz.	Hochschullehrgangstitel		Modulkurzzeichen	
Voraussetzungen für die Teilnahme:				
Zulassung				
Bildungsinhalte:				
In der Lehrveranstaltung <i>Aspekte zur Gestaltung einer „Gesunden Organisation“</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Qualitätsbereiche einer „Gesunden Organisation“ ▪ Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) ▪ Gesundheitsmanagement in Bildungsorganisationen – „Gesunde Organisation“ 				
In der Lehrveranstaltung <i>Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansätze und Maßnahmen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung ▪ Gesundheitsförderung für Lehrer*innen (individuelle und organisatorische Ebene, Verhaltens- vs. Verhältnisprävention) 				
In der Lehrveranstaltung <i>Praxisprojekt - Transfer</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Theorie – Praxis – Transfer ▪ Ideen und Umsetzungsmöglichkeiten der Gesundheitsförderung in der eigenen Organisation ▪ Erarbeitung eines fundierten Konzepts im Bereich der Psychosozialorientierten Gesundheitsförderung ▪ Planung, Durchführung und Reflexion einer konkreten Intervention im Rahmen des Konzepts ▪ Festlegen von Zielen und Visionen für die zukünftige Lebens- und Berufsgestaltung ▪ Empowerment durch Klarheit und Beziehungsorientierung 				
In der Lehrveranstaltung <i>Abschluss und Präsentation</i> :				
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Professionelle Dokumentation und Präsentation der verschriftlichten Projektarbeit ▪ Reflexion und Feedback 				

Zertifizierbare (Teil-)Kompetenzen:

Die Studierenden

- kennen die Grundlagen, Maßnahmen und Interventionsmethoden der (Betrieblichen) Gesundheitsförderung und der Gestaltung einer „Gesunden Organisation/Gesunden Schule“.
- wenden das Gelernte als Multiplikator*innen im Bereich der psychosozialen Gesundheitsförderung im beruflichen Alltag an.
- reflektieren die Anwendung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz professionell. setzen ganzheitliche, gesundheitsfördernde Maßnahmen, Konzepte und Strategien selbstkontrolliert, lösungsorientiert und beziehungsfördernd im Rahmen eines Praxisprojekts um.
- entwickeln Tools, Maßnahmen und Interventionsmethoden der (Betrieblichen) Gesundheitsförderung.

Literatur:

Literatur wird von den Modulverantwortlichen bekannt gegeben.

Lehr- und Lernmethoden:

Vortrag, Gruppenarbeit, Selbststudium, handlungs- und teamorientierte Arbeitsformen

Leistungsnachweise:

Der erfolgreiche Abschluss erfolgt durch die positive Beurteilung der einzelnen Lehrveranstaltungen sowie der Projektarbeit. Es handelt sich um prüfungsimmanente Lehrveranstaltungen.

Sprache(n):

Deutsch

8. Prüfungsordnung

§ 1 Art und Umfang der vorgesehenen Prüfungen, Arbeiten und sonstigen Leistungsnachweise

1. Folgende Lehrveranstaltungsform ist in den Modulbeschreibungen vorgesehen:
 - 1.1. **Seminare (SE)** dienen der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Inhalten und Methoden eines Fachs oder Teilbereichen eines Fachs in der gemeinsamen erfahrungs- und anwendungsorientierten Erarbeitung. Zielsetzung ist der Auf- und Ausbau von Kompetenzen zur Erfassung und Lösung von fachlichen, fachdidaktischen und praxis- bzw. berufsfeldbezogenen Aufgabenstellungen. Die Beurteilung erfolgt aufgrund von mehreren schriftlichen, mündlichen und/oder praktischen Beiträgen der Studierenden unter Heranziehung der fünfstufigen Notenskala (prüfungsimmanente Lehrveranstaltung):
 - 1.2. **Übungen (UE)** fokussieren die Anwendung bereits erworbenen Wissens sowie die Einübung und Perfektionierung von Kenntnissen, Fertigkeiten und Fähigkeiten durch selbständiges Arbeiten. Übungen fördern den auf praktisch-berufliche Ziele der Studien ausgerichteten Kompetenzerwerb. Übergeordnetes Ziel ist dabei der Aufbau grundlegender Kompetenzen zur Erfassung und Lösung von wissenschaftlichen und/oder berufsfeldbezogenen Aufgaben. Es handelt sich um eine prüfungsimmanente Lehrveranstaltung. Die Leistungsbeurteilung erfolgt durch „mit Erfolg teilgenommen“ bzw. „ohne Erfolg teilgenommen“.
2. Im Rahmen des Hochschullehrgangs ist eine Projektarbeit nach wissenschaftlichen Kriterien im Ausmaß von 8.000 bis 10.000 Wörtern zu verfassen.

§ 2 Generelle Beurteilungskriterien

§ 7 studienrechtlicher Teil der Satzung idgF ist sinngemäß anzuwenden.

§ 3 Informationspflicht der Leiter*innen der Lehrveranstaltungen über nachzuweisende Kompetenzen, vorgesehene Leistungsnachweise und Beurteilungskriterien

Betreffend die Informationspflicht der Leiter*innen der Lehrveranstaltungen gilt § 42a Abs. 2 HG 2005 idgF.

§ 4 Bestellweise der Prüfer*innen

1. Die Beurteiler*innen der Lehrveranstaltungen sind die jeweiligen Lehrveranstaltungsleiter*innen.
2. Die Projektarbeit wird von der Betreuerin/vom Betreuer beurteilt.

§ 5 Anmeldeerfordernisse und Anmeldeverfahren

Die Studierenden haben sich entsprechend den Terminfestsetzungen und gemäß den organisatorischen Vorgaben rechtzeitig zu den Lehrveranstaltungen anzumelden und im Falle der Verhinderung fristgerecht abzumelden.

§ 6 Art der Modulbeurteilung

Der erfolgreiche Abschluss eines Moduls erfolgt durch den positiven Abschluss aller Lehrveranstaltungen dieses Moduls.

§ 7 Art der Beurteilung modulübergreifender Prüfungen, Arbeiten und sonstiger Leistungsnachweise

Modulübergreifende Prüfungen, Arbeiten und sonstige Leistungsnachweise sind nicht vorgesehen.

§ 8 Art der Beurteilung abschließender Prüfungen und Arbeiten

1. Im Rahmen des Hochschullehrgangs ist eine Projektarbeit zu verfassen.
2. § 5 studienrechtlicher Teil der Satzung idgF ist sinngemäß anzuwenden.
3. § 7 studienrechtlicher Teil der Satzung idgF ist sinngemäß anzuwenden.
4. Das Thema der Projektarbeit wird mit der Betreuerin/dem Betreuer (Mitglied des Hochschullehrgangteams) schriftlich vereinbart und bedarf der Zustimmung der Studienleitung.

5. Die Projektarbeit wird mit der Leistungszuordnung „mit Erfolg teilgenommen“ beurteilt, die negative Beurteilung lautet „nicht teilgenommen“. Kriterien für die Beurteilung sind:
- Eigenständige Konzeptionierung und stringent gegliederte Abfassung der Projektarbeit
 - Differenziertes Problembewusstsein bezüglich des zu bearbeitenden Themas
 - Sprachlich-argumentative Klarheit und Eigenständigkeit der Darstellung
 - Einbeziehung und Vernetzung des Grundlagenwissens der gewählten Fächer bzw. Fachbereiche

§ 9 Angaben zu Prüfungswiederholungen

§ 12 studienrechtlicher Teil der Satzung idgF ist sinngemäß anzuwenden.

Gem. § 61 Abs. 1 Z 3 HG erlischt das Studium, wenn die oder der Studierende bei einer für ihr oder sein Studium vorgeschriebenen Prüfung bei der letzten zulässigen Wiederholung negativ beurteilt wurde.

§ 10 Rechtsschutz bei Prüfungen und Nichtigerklärung von Beurteilungen

1. Betreffend den Rechtsschutz bei Prüfungen gilt § 44 HG 2005 idgF.
2. Betreffend die Nichtigerklärung von Beurteilungen gilt § 45 HG 2005 idgF.
3. Alle Beurteilungen sind der oder dem Studierenden gemäß § 46 HG 2005 idgF schriftlich zu beurkunden.

§ 11 Höchststudiendauer

Im Sinne des § 61 Abs. 1 Zi 6 iVm § 39 Abs. 6 HG 2005 idgF erlischt die Zulassung zu diesem Hochschullehrgang, wenn der oder die Studierende die in diesem Curriculum vorgesehene Höchststudiendauer von 6 Semestern überschreitet; § 61 Abs. 2 HG 2005 idgF ist anzuwenden. Die weiteren Fälle des § 61 Abs. 1 HG 2005 idgF bleiben hievon unberührt.

§ 12 Abschluss des Hochschullehrgangs

1. Der Abschluss des Hochschullehrgangs erfolgt, wenn alle Module positiv beurteilt wurden.
2. Nach Abschluss ist in sinngemäßer Anwendung des § 46 HG 2005 idgF ein Zeugnis auszustellen.

9. Abschluss des Studiums

Den Absolvent*innen des Hochschullehrgangs wird ein Zeugnis verliehen.

10. Inkrafttreten

Sommersemester 2021

11. Bibliografie

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGV.

AK Wien (2018): Youth Start Entrepreneurial Challenges. Warum Achtsamkeit? Ein Trainingsprogramm für Schule, Alltag und Beruf. URL: <http://www.youthstart.eu/de> [Datum des Zugriffs: 27.03.2020]

Badura, B. et al. (2008): Sozialkapital. Grundlagen von Gesundheit und Unternehmenserfolg. Berlin: Springer Verlag.

Badura, B., Hehlman, T. (2003): Betriebliche Gesundheitspolitik. Der Weg zur gesunden Organisation. Berlin: Springer Verlag.

Barthelmes, M. (2005): Systemische Beratung. Eine Einführung in psychosoziale Berufe. Weinheim und München: Juventa Verlag.

Bilinski, W. (2016): Resilienz. Krisen erfolgreich meistern und nutzen. Freiburg: Haufe Gruppe.

- Bischof, M. (2010): Salutogenese. Unterwegs zur Gesundheit. Klen-Jasedow: Drachen Verlag.
- Blattner, A., Mayer, M. (2018): Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. Österreichisches Netzwerk BGF. URL: <https://www.netzwerk-bgf.at/cdscontent/load?contentid=10008.649257&version=1518177036> [Datum des Zugriffs: 27.03.2020]
- Buer, F., Schmidt-Lellek, C. (2008): Life-Coaching. Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Köln (2016): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. URL: <https://www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen/einzelpublikationen/leitbegriffe-der-gesundheitsfoerderung-und-praevention/> [Datum des Zugriffs: 27.03.2020]
- Felder-Puig, R., Vogt, C., Flaschberger, E. (2011): Maßnahmen zur Förderung der Lehrer/innengesundheit. Gibt es überzeugende Wirksamkeitsnachweise? Wien: Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research.
- Fischer-Epe, M., Epe, C., Schulz von Thun, F. (2007): Selbstcoaching: Hintergrundwissen, Anregungen und Übungen zur persönlichen Entwicklung. Reinbeck bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Fredrickson, B. L. (2011): Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Fröhlich-Gildhoff, K., Rönnau-Böse, M. (2015): Resilienz. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Fox, E. (2014): In jedem steckt ein Optimist: Wie wir lernen können eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. München: Verlagsgruppe Random House GmbH.
- Germer, C. (2010): Der achtsame Weg zur Selbstliebe. Freiburg: Arbor Verlag.
- Greif, S. (2008): Coaching und ergebnisorientierte Selbstreflexion. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Habermann-Horstmeier, L. (2017): Gesundheitsförderung und Prävention. Bern: Hogrefe.
- Harald, B. et al. (2009): Gesundheitsmanagement in der Schule. Lehrer*innen-Gesundheit als neue Aufgabe der Schulleitung. Köln: Verlag Luchterhand.
- Harrer, M. E., Weiss, H., Dietz, T. (2012): Das Achtsamkeitsbuch. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Heller, J. (2013): Resilienz: 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Heyse, H. (2011): Herausforderung Lehrer*innen-Gesundheit: Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung. Seelze: Verlag Kallmeyer.
- Hölzel, B., Brähler, C. (2015): Achtsamkeit mitten im Leben. Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven. München: O. W. Barth.
- Hundeloh, H. (2012): Gesundheitsmanagement an Schulen. Prävention und Gesundheitsförderung als Aufgabe der Schulleitung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

- Hurrelmann, K., Klotz, T., Haisch, J. (2014): Lehrbuch Prävention und Gesundheitsförderung. Bern: Hans Huber.
- Hüther, G. (2010): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Jäger, R. (2007): Selbstmanagement und persönliche Arbeitstechniken. Gießen: Verlag Dr. Götz Schmidt.
- Kabat-Zinn, J. (2013): Achtsamkeit für Anfänger. Freiburg: Arbor Verlag.
- Kluge, M. (2018): The Toolbox is you! Osterloh: Verein für Achtsamkeit.
- Linde-Leimer, K., Wenzel, T. (2014): Resilience als Schlüsselqualifikation für Bildung und Beruf. Lifelong Learning Programme. Wien: Verein Blickpunkt Identität.
- Löhmer, C., Standhart, R. (2012): Time out statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ludwig Boltzmann Institut Health Promotion Research (2012): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Österreichs Lehrer/innen. Ergebnisse der Lehrer/innen Befragung 2010, Wien.
- Lyubomirsky, S. (2008): Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Matischek-Jauk, M., Pflanzl, B.(2012): Psychosoziale LehrerInnengesundheit in Österreich: Wissenschaftliche Befunde von der Belastung zur Entlastung. In: Gollner, E. (Hrsg.): Status Quo der LehrerInnen und SchülerInnengesundheit und Ansatzpunkte in der schulischen Gesundheitsförderung im Burgenland, S. 14–24, Eisenstadt.
- Mayring, P. (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim: Beltz.
- McDaid, D. (o. J.): In die Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen investieren. URL: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Gesundheitskompetenz.html> [Datum des Zugriffs: 31.03.2020]
- Paulus, P. (Hrsg.) (2010): Bildungsförderung durch Gesundheit. Weinheim und München: Juventa.
- Prohaska, S. (2016): Lösungsorientiertes Selbstcoaching. Ihren Zielen näher kommen – Schritt für Schritt. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Rimann, M., Udris, I. (1993): Belastungen und Gesundheitsressourcen im Berufs- und Privatbereich. Eine quantitative Studie (Forschungsprojekt SALUTE: Personale und organisationale Ressourcen der Salutogenese): Bericht Nr. 3. Zürich: Eidgenössische Technische Hochschule, Institut für Arbeitspsychologie.
- Rudow, B. (2014): Die gesunde Arbeit: Psychische Belastungen, Arbeitsgestaltung und Arbeitsorganisation. München: Oldenburg Wissenschaftsverlag GmbH.
- Schaarschmidt, U. (2005): Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. Weinheim und Basel: Beltz-Verlag.
- Schipperges, H. (2013): Gesundheit und Gesellschaft. Ein historisch kritisches Panorama. Berlin: Springer Verlag.

- Schlippe, A., Schweitzer, J. (2016): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht Verlag.
- Schmich, J., Schreiner, C. (2009): TALIS 2008 – Schule als Lernumfeld und Arbeitsplatz. Erste Ergebnisse des internationalen Vergleichs. Graz: Leykam.
- Schwarzer, R. (2004): Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Seligman, M. E. P. (2012): Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Köln: Bastei Lübbe.
- Seligman, M. E. P. (2015): Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Siegel, D. J. (2007): Das achtsame Gehirn. Freiburg: Arbor Verlag.
- SORA [Institute for Social Research and Analysis] (2000): LehrerIn 2000. Arbeitszeit, Zufriedenheit, Beanspruchungen und Gesundheit der LehrerInnen in Österreich. Wien. (Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur, des Bundesministeriums für öffentliche Leistung und Sport und Gewerkschaft Öffentlicher Dienst)
- Sprengseis, G., Spicker, I. (2008): Gesundheitsförderung stärken. Kritische Aspekte und Lösungsansätze. Wien: Facultas Verlag.
- Storch, M., Krause, F. (2017): Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM): Bern: Hogrefe Verlag.
- Valtl, K. H. (2018): Pädagogik der Achtsamkeit. URL: https://www.schule-im-aufbruch.at/wp-content/uploads/Schule%20im%20Aufbruch_Publikation%203_Valtl_12%2006%2018.pdf [Datum des Zugriffs: 09.02.2020]
- Wellensiek, S. K. (2017): Handbuch Resilienztraining. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.
- Welter-Enderlin, R., Hildenbrand, B. (2012): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Wills, J., Naidoo, J. (2019): Lehrbuch der Gesundheitsförderung. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.