

Claudia Pinkl

Praxisvolksschule der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich, Campus Baden

Worte, die wirken: Lesen, Positive Psychologie und Aphorismen

Impulse für Schulleitungen im Umgang mit Stress und zur Förderung des Wohlbefindens

DOI: <https://doi.org/10.53349/schuleverantworten.2025.i2.a565>

In einer zunehmend komplexen VUCA-BANI-Welt stehen Schulleitungen vor der Herausforderung, Stabilität, Sinn und Flexibilität gleichzeitig zu vermitteln. Das RAAT-Modell (Resilienz, Achtsamkeit, Agilität, Transformation) bietet dabei eine hilfreiche Haltung. Der Artikel zeigt, wie schon kurze, motivierende Texte – Aphorismen, Zitate oder Worte – über ihre emotionale und kognitive Wirkung handlungsaktivierend wirken können. Sie fördern Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit und die Beziehungsgestaltung, unterstützen das Wohlbefinden (nach dem PERMA-Modell) und stärken zentrale Kompetenzen des Mindful Teaching Competence-Modells. So kann Lesen zu einer kleinen, aber wirkungsvollen Intervention werden, um Belastungen zu begegnen, innere Räume zu öffnen und eine positive Schulkultur zu fördern – für sich selbst und andere.

Lesen, Aphorismen, VUCA-BANI-WELT, PERMA, MTC-Modell

Die Magie zwischen Reiz und Reaktion

Die Bedeutung von RAAT in der VUCA-BANI-Welt

Die Anforderungen an die Gesellschaft und somit auch an Schulleitungen haben sich im Zuge der VUCA- (volatil, unsicher, komplex, mehrdeutig) und BANI-Welt (fragil, ängstlich, nicht-linear, unbegreiflich) grundlegend verändert (Mauritz, 2023). In einer (Bildungs-)Landschaft, die zunehmend von Wandel, Ungewissheit und systemischen Brüchen geprägt ist, besteht die zentrale Aufgabe einer Schulleitung darin, Orientierung zu geben, tragfähige Strukturen zu schaffen und gleichzeitig Flexibilität zu ermöglichen. Dazu gehören die Gestaltung einer lernförderlichen und resilienten Schulkultur, die Kommunikation von Klarheit und Sinn in Zeiten von Komplexität und Unsicherheit, die Begleitung und Stärkung des Kollegiums, das

Management von Veränderungsprozessen und Innovation sowie das Halten des Raums für pädagogische Qualität trotz wachsender administrativer Anforderungen.

Diese Aufgaben fordern nicht nur fachliche Kompetenz, sondern auch emotionale Stabilität, Selbstführung und Weitblick. Angesichts der Herausforderungen reagieren viele Menschen mit Stress, Überforderung oder Handlungsunfähigkeit – Ausdruck einer tief empfundenen Hilflosigkeit im Angesicht des Unplanbaren.

Eine alternative Haltung bietet das RAAT-Modell: Resilienz, Achtsamkeit, Agilität/Adaption und Transformationsbereitschaft. Schulleitungen, die sich an diesen vier Dimensionen orientieren, begegnen der VUCA-BANI-Welt nicht mit Starrheit oder Rückzug, sondern mit Besonnenheit, innerer Klarheit, adaptivem Denken und handlungsbereiter Offenheit. Sie kultivieren ein Führungsverständnis, das auf Beziehung, Sinnorientierung und lernende Systeme setzt – und ermöglichen damit ein schulisches Miteinander, das auch in unruhigen Zeiten Halt und Entwicklung erlaubt.

Im folgenden Artikel wird aus der Sicht der Schulleitung der Praxisvolksschule der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich (PVS) das Wirken der Magie motivierender Worte auf Karten in der Direktion unmittelbar neben dem Computer, an Spielgeln, Wänden, Türen und im Lift des Schulhauses auf sich selbst und daraus resultierend auf das Team, die Schulkinder und Studierenden beleuchtet. Denn bereits das Lesen der Worte verwandelt eigene Emotionen und Gedanken und prägt dadurch die Haltung der Person.

Den Handlungsraum als Schulleitung erweitern

Wer gelernt hat, sich selbst zu hinterfragen, sich zu ermutigen und eigene Sichtweisen zu entwickeln, der öffnet sich in die Welt hinein und ist zum Perspektivenwechsel fähig. Auf diesem Boden wachsen Mitgefühl und Verständnis für den anderen ebenso wie Kreativität, die nur jenseits von Angst und Befürchtungen erblühen kann. (Kaltwasser, 2015, S.237)

Schulleitungen nehmen eine zentrale Rolle in der Gestaltung und Weiterentwicklung von Schulen ein. Sie fungieren einerseits als administrative Führungskräfte und andererseits als Schnittstellenmanager*innen zwischen Lehrkräften, Schüler*innen, Eltern und der Bildungsadministration. Diese multifunktionale Position erfordert sowohl pädagogisches als auch organisatorisches Geschick (Groß Ophoff, Pfurtscheller, 2024).

So wie in der Schulqualitätsmanagement-Verordnung festgelegt, tragen Schulleitungen verstärkt Verantwortung für Personal- und Organisationsentwicklung und sind für eine kontinuierliche Qualitätsverbesserung ihrer Schulen verantwortlich. Dabei sind sie gefordert, evidenzbasierte Entscheidungen zu treffen und Entwicklungsprozesse aktiv zu gestalten (SQM-VO, 2019).

Die Job-Demands-Resources-Theorie (JD-R) bietet ein umfassendes Rahmenmodell zur Analyse von Arbeitsbedingungen und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Beschäftigten, einschließlich Schulleitungen (Bakker et al., 2023). Es wird zwischen arbeitsbezogenen Anforderungen (z. B. hoher Arbeitsaufwand, Zeitdruck) und Ressourcen (z. B. Autonomie,

soziale Unterstützung) unterschieden, die jeweils unterschiedliche psychologische Prozesse auslösen: Anforderungen, die zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Burnout führen bzw. Ressourcen, die Motivation und das Arbeitsengagement fördern.

Als belastende Indizien werden Personalmangel, begrenzte Fortbildungsmöglichkeiten, eingeschränkte Entscheidungsfreiheit und hoher Arbeitsaufwand, sowie emotionale Belastungen durch Zeitdruck, anspruchsvolle Elternarbeit und Schwierigkeiten beim Abschalten genannt. Ein partizipatives Schulklima, Vertrauen in das Kollegium, Anerkennung, Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung und ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit gelten als Ressourcen, die negative Auswirkungen abmildern und das berufliche Engagement steigern können. Fehlen jedoch ausreichende Ressourcen, steigt das Risiko für chronischen Stress, gesundheitliche Probleme und eine erhöhte Wechselabsicht (Groß Ophoff, Pfurtscheller, 2024).

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Freiheit und unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegt unser Wachstum und unser Glück. (Covey, 2005, S.6)

Wird auf die Rolle und gleichzeitig auf die Aufgaben einer Schulleitung mit einem begrenzten Blickwinkel und einer pessimistischen Sichtweise geschaut, so erscheint der (Handlungsspiel-) Raum einer leitenden Person als gering. Zwischen dem Reiz, also den belastenden Indizien, und der Reaktion scheint kaum Raum zu sein – Stress ist vorprogrammiert; die Haltung eine entsprechende.

Daraus folgernd ist es von großer Bedeutung, dass Schulleitungen sich aktiv für selbstwirksamkeitsanregende Ideen öffnen, um in Stressmomenten zu einer neuen Handlungsfähigkeit kommen. Dafür ist es wichtig, dass die Schulleiter*innen sowohl ihre individuellen als auch organisationalen Ressourcen stärken, sich regelmäßig Blickpunktwechsel erlauben und gezielt in die Selbstreflexion gehen, um ihre eigene Gesundheit zu fördern und ein positives Schulklima für Lehrkräfte, Schüler*innen sowie Eltern zu schaffen. Welchen Beitrag das Lesen von Zitaten, Aphorismen, Sätzen oder einzelner Worte hier leisten kann, soll im folgenden Absatz dargestellt werden.

Worte, die wirken

Lesen als Quelle für positives Denken und Handeln

Lesen wird als aktiver Prozess verstanden, bei dem Bedeutung durch das Zusammenspiel von Textmerkmalen und individuellen Voraussetzungen der Lesenden konstruiert wird – es handelt sich also um eine interaktive Form der Sinnentnahme. Lesen bedeutet, schriftsprachliche Äußerungen zu verstehen, indem Lesende in einem aktiven Prozess Bedeutung konstruieren. Dieser Prozess ist das Ergebnis einer Wechselwirkung zwischen Merkmalen des Textes und den individuellen Fähigkeiten und Voraussetzungen der Lesenden (Lenhard, 2019). Somit umfasst Lesen ein Zusammenspiel verschiedener Prozesse, zu denen neben kognitiven Vorgän-

gen der Informationsverarbeitung auch motivationale sowie soziale und kontextabhängige Faktoren gehören. Es wird somit nicht nur als ein multidimensionaler Vorgang verstanden, der über reine Kognition hinausgeht, sondern schließt auch die Fähigkeit ein, Motivation zu aktivieren und auf kontextuelle Gegebenheiten zu reagieren (Alexander et al., 2012).

Im Mittelpunkt des Kontext- und Aufgabenmodells steht die Zielerreichung. Dabei werden Ziele als kognitive Vorstellung eines angestrebten Endzustands verstanden (Britt et al., 2018). Beim Lesen verfügen Personen in der Regel über eine mehr oder weniger klare Vorstellung davon, welchen Zweck die Lektüre erfüllen soll – etwa zur Unterhaltung durch einen Kriminalroman, zum Erwerb theoretischen Wissens oder zur gezielten Informationsbeschaffung. Anders formuliert: Leser*innen verfolgen mit dem Lesen eine bestimmte Absicht, die entweder unmittelbar mit der Lesehandlung verbunden ist oder darüber hinausgeht und dabei das Leseverhalten lenkt (Philipp, 2025).

Die Kulturtechnik des Lesens umfasst nach dem kognitionstheoretischen Modell drei zentrale Subdimensionen: das Entnehmen von Informationen, das Interpretieren von Textinhalten sowie das Reflektieren und Bewerten (Hurrelmann, 2010; Garbe, 2009). Diese Teilkompetenzen lassen sich auch beim Lesen von Aphorismen und kurzen Sprüchen aktivieren, insbesondere in belastenden oder herausfordernden Lebenssituationen. Zunächst erfassen Lesende die zentrale Aussage eines Spruchs („Information entnehmen“), um anschließend dessen metaphorische oder implizite Bedeutung zu erschließen („Textinhalte interpretieren“). Im nächsten Schritt wird die Aussage in Beziehung zur eigenen Lebenswirklichkeit gesetzt, wodurch ein Prozess der persönlichen Bedeutungszuschreibung und Bewertung angestoßen wird („Reflektieren und Bewerten“). In diesem Sinne kann das bewusste Lesen solcher kompakten Texte nicht nur kognitive, sondern auch emotionale und existentielle Orientierung bieten.



Abbildung 1: Reiz und Reaktion



Abbildung 2: Frag nicht | beide Fotos: Pinkl

Die Kraft der Positiven Psychologie und Achtsamkeit

PERMA.teach und das Lesen

Martin Seligman gilt als „Begründer der Positiven Psychologie“. Diese fokussiert auf Förderung von Wohlbefinden, Resilienz und Aufblühen der besten Qualitäten. PERMA, ebenfalls ein von Seligman im Jahr 2011 entwickeltes Konzept, identifiziert fünf zentrale Säulen des Wohlbefindens (PERMA.teach):

Positive Emotions - Positive Emotionen

Engagement - Flowenerleben

Relationship - Beziehungen

Meaning - Sinn

Accomplishment/archievement - Zielerreichung

Ziel des Projekts PERMA.teach ist es, das PERMA-Modell als ganzheitliches, nachhaltiges Lehr-, Lern- und Haltungskonzept in Schulen zu verankern. Dadurch sollen alle Beteiligten – Lehrpersonen, Kinder und ihre Familien – ermutigt und befähigt werden, eigenverantwortlich zum Wohlbefinden von sich selbst und anderen beizutragen (PERMA.teach).

Das PERMA-Modell bietet somit einen Rahmen für psychisches Wohlbefinden. In stressreichen Momenten des (Schul-)Alltags kann das bewusste Lesen von Aphorismen oder inspirierenden Kurztexten wie eine Mini-Intervention wirken, die alle fünf Dimensionen anspricht:

Das PERMA-Modell (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) bietet einen Rahmen für psychisches Wohlbefinden. In stressreichen Momenten des (Schul-)Alltags kann das bewusste Lesen von Aphorismen oder inspirierenden Kurztexten wie eine Mini-Intervention wirken, die alle fünf Dimensionen anspricht:

- Positive Emotion (P): Ein kluger, liebevoll formulierter Satz kann ein Lächeln hervorrufen, beruhigen oder Hoffnung schenken – ein kleiner emotionaler Lichtblick im Trübel, der Raum schafft.
- Engagement (E): Wer sich bewusst Zeit nimmt, einen Satz mit Tiefgang zu lesen und innerlich wirken zu lassen, tritt in achtsamen Kontakt mit dem Moment – ein Akt der Selbstverbundenheit und Präsenz.
- Relationships (R): Viele Aphorismen betonen Verbundenheit, Mitgefühl oder Menschlichkeit – sie stärken unsere soziale Dimension, selbst im Alleinlesen.
- Meaning (M): Gerade kurze, verdichtete Texte laden zur Sinnreflexion ein. Sie können daran erinnern, was wirklich wichtig ist – besonders in Situationen, in denen wir Gefahr laufen, nur zu funktionieren.
- Accomplishment (A): Schon der bewusste Akt, sich einem unterstützenden Gedanken zuzuwenden, kann als kleine Selbstwirksamkeit erlebt werden: Ich habe gut für mich gesorgt. Ich bin nicht im Automatismus verharnt. Ich bin handlungsfähig und selbstwirksam.

Ein Frankl zugeschriebener Aphorismus wie „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum...“ (Covey, 2005, S.6) bringt genau das auf den Punkt: Wir können innehalten, bewusst wählen – und damit für unser Wohlbefinden sorgen. Das PERMA-Modell liefert den theoretischen Unterbau, die Aphorismen sind das gelebte Werkzeug im Alltag.

Mindful Teaching Competence-Modell und prägnante, oft paradoxe Sinnsprüche

Aphorismen laden zur inneren Auseinandersetzung, zur Kontemplation und zum achtsamen Innehalten ein – Qualitäten, die das Mindful Teaching Competence-Modell (MTC) nach Pinkl (2023) zentral betont. So trägt Lesen nicht nur zur kognitiven Entwicklung bei, sondern unterstützt auch die emotionale Gesundheit und das Erleben positiver Affekte.

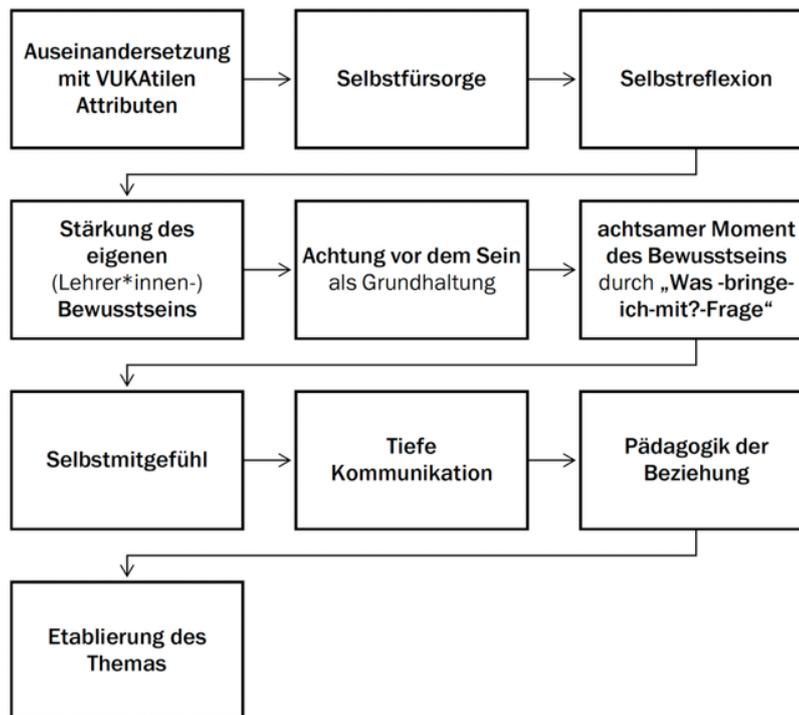


Abbildung 3: MTC-Modell (Pinkl, 2023 S.171) | Darstellung: Pinkl

Hier ein Überblick, wie jede Säule durch das Lesen von Aphorismen angesprochen und gestärkt werden kann:

- Auseinandersetzung mit vukatilen Werten: Aphorismen provozieren durch ihre Offenheit und Mehrdeutigkeit eine Auseinandersetzung mit komplexen, ambivalenten Werten – ideal, um den Umgang mit der VUCA-Welt zu trainieren. Beispiel: „Alles fließt.“ (Heraklit). Ein solcher Satz lädt dazu ein, Gewissheiten loszulassen und Dynamik anzunehmen.
- Selbstfürsorge: Aphorismen wie „Heute besuche ich mich. Hoffentlich bin ich daheim.“ (Karl Valentin) erinnern daran, sich selbst nicht zu vergessen. Sie können als tägliche Impulse dienen, um innezuhalten und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten – eine einfache Form von mikro-meditativer Selbstfürsorge.
- Selbstreflexion: Die Kürze der Aphorismen bietet Raum zur Interpretation und regt zur Frage an: *Was bedeutet dieser Satz für mich?* Somit sind sie Reflexionswerkzeuge, die das eigene Denken und Fühlen sichtbar machen können.
- Stärkung des eigenen (Lehrer*innen-) Bewusstseins: Aphorismen wirken wie kleine Spiegel, in denen sich das eigene pädagogische Selbstbild reflektiert. Sie können Lehrpersonen dazu anregen, innezuhalten und zentrale Fragen zu stellen: *Welche Werte leiten mein Handeln? Wie erlebe ich meine Rolle?* So können unbewusste

Überzeugungen ins Bewusstsein geholt werden. Das Lesen wird zum Anlass, die eigene Haltung, das eigene Wirken und die Wirkung auf andere achtsamer wahrzunehmen und zu klären – ein wesentlicher Schritt zur bewussten Lehrer*innenpersönlichkeit.

- Achtung vor dem Sein als Grundhaltung: Viele Aphorismen würdigen das bloße Dasein. Gerade in der heutigen Optimierungswelt kann der Satz „Du bist genug.“ helfen, die Leistungsideale zu relativieren und das bloße Menschsein in den Fokus zu rücken.
- Achtsamer Moment des Bewusstseins durch die „Was-bringe-ich-mit?“-Frage: Aphorismen fördern das Bewusstsein für das eigene Handeln, besonders im pädagogischen Kontext. Die Fragen „Was bringst du mit?“ und „Was bringe ich mit?“ (Pinkl) an den Anfang eines Gesprächs zu stellen, kann tiefes Nachdenken über die eigene (pädagogische) Haltung durch vorhandene Emotionen auslösen und so zu einem produktiven Ausgang beitragen.
- Selbstmitgefühl: Einfühlsame Aphorismen (z. B. von Thich Nhat Hanh oder Pema Chödrön) fördern Selbstfreundlichkeit. Sie erinnern daran, dass Scheitern menschlich ist, und stärken die innere Stimme des Mitgefühls. Beispiel: „Die Übung der Achtsamkeit ist nichts anderes als die Übung von liebevoller Zuneigung.“ (Thich Nhat Hanh)
- Tiefe Kommunikation: Das gemeinsame Nachdenken über einen Aphorismus in der Gruppe kann zu intensiven Gesprächen führen. Aphorismen wirken als Katalysatoren für tiefgründige Dialoge, in denen persönliche Werte und Lebensfragen aufscheinen. Beispiel: „Du musst nicht alles glauben, was du denkst.“ (Verfasser unbekannt)
- Pädagogik der Beziehung: Indem Schulleitungen bzw. Lehrpersonen Aphorismen in ihrem Alltag integrieren und ihre persönliche Bedeutung teilen, schaffen sie authentische Begegnungsräume – das stärkt Vertrauen und Nähe.
- Etablierung des Themas: Aphorismen können helfen, das Thema Achtsamkeit bzw. eine entsprechende Haltung niedrigschwellig einzuführen. Eine passende Karte mit einem Satz zu Beginn einer Konferenz, als Begrüßung vor einem Elterngespräch oder als Erinnerung am Spiegel des Lehrer*innen-WCs oder im Lift kann Thema und Haltung emotional und intellektuell verankern.



Abbildung 4: The work you do matters



Abbildung 5: Ich bin wichtig | beide Fotos: PINKL

Fazit: Liebe und Lesen sind systemrelevant

Lesen kann somit eine bedeutende Quelle für positives Denken und entsprechenden Emotionen sein. Durch das Eintauchen in Texte eröffnen sich den Lesenden neue Welten, Gedanken und Perspektiven, die Freude, Entspannung und Inspiration hervorrufen können. Zudem fördert das Lesen von motivierenden Texten und Gedankensplittern das Wohlbefinden, indem es emotional berührt, identifikatorische Erfahrungen ermöglicht und dadurch das Gefühl von Verbundenheit und Sinn stärkt. Besonders schön ist es, wenn kreative Kolleg*innen eigene bunte Textimpulse für das Schulhaus zum Wohle der Kinder und Kolleg*innenschaft gestalten und so den Ausspruch von Thich Nhat Hanh „Du bist deine Umwelt. Sie parfümiert dich.“ zum Ausdruck unterstreichen. Das Umfeld prägt und beeinflusst – und es ist wichtig, sich bewusst mit positiven Impulsen zu umgeben, um innere Stärke und Gelassenheit in der vorherrschenden VUCA-BANI-Welt zu fördern.



Abbildung 6: Du bist deine Umwelt



Abbildung 7: Liebe ist systemrelevant | beide Fotos: PINKL



Abbildung 8: Elternwarteplatz



Abbildung 9: Ich geh leben. | beide Fotos: Pinkl

Literaturverzeichnis

Alexander, P. A., Fox, E., Maggioni, L., Loughlin, S., Baggetta, P., Dinsmore, D. L., Grossnickle, E. M., List, A., Parkinson, M. M., Winters, F. I., & Dumas, D. (2012). Reading into the future: Competence for the 21st century. *Educational Psychologist*, 47(4), 259–280. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722511>

Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job demands–resources theory: Ten years later. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 25–53. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>

Britt, M. A., Rouet, J.-F., & Durik, A. M. (2018). *Literacy beyond text comprehension: A theory of purposeful reading*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315682860>

Covey, S. R. (2005). Vorwort. In A. Pattakos, *Prisoners of our thoughts: Viktor Frankl's principles for discovering meaning in life and work* (S. 6). Berrett-Koehler Publishers.

Garbe, C. (2009). Lesekompetenz. In C. Garbe, K. Holle & T. Jesch (Hrsg.), *Texte lesen: Lesekompetenz – Textverstehen – Lesedidaktik – Lesesozialisation* (S. 13–38). Schöningh.

Groß Ophoff, J., & Pfurtscheller, J. (2024). Schulleitung werden ist nicht schwer, Schulleitung bleiben umso mehr? Belastungen und Ressourcen von Schulleitungen in Deutschland und Österreich. *Die Deutsche Schule*, 116(4), 366–378. <https://doi.org/10.25656/01:32595>

Hurrelmann, B. (2010). Modelle und Merkmale der Lesekompetenz. In A. Bertschi-Kaufmann (Hrsg.), *Lesekompetenz, Leseleistung, Leseförderung: Grundlagen, Modelle und Materialien*, Klett und Balmer.

Kaltwasser, V. (2015). Achtsamkeit in der Schule: Das Potenzial der Achtsamkeit für Bildung und Persönlichkeitsentfaltung. In B. Hölzel (Hrsg.), *Achtsamkeit mitten im Leben: Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven* (S. 209–241). O. W. Barth.

Lenhard, W. (2019). *Leseverständnis und Lesekompetenz: Grundlagen – Diagnostik – Förderung* (2., aktual. Aufl.). Kohlhammer.

Mauritz, S. (2023). BANI statt VUCA – Die neue Welt. <https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-staerken/bani-statt-vuca-die-neue-welt/> [22.05.2025]

PERMA.teach. (2025). *PERMA.teach: Mit Positiver Psychologie zu psychosozialer Gesundheit*. <https://www.subscribepage.io/permateach#> [18.05.2025]

Philipp, M. (2025). *Lesen digital: Komponenten und Prozesse einer sich wandelnden Kompetenz*. Beltz Juventa. <https://doi.org/10.25656/01:33093>

Pinkl, C. (2023). *Bildungsprozesse achtsam gestalten: Theorie und Praxis der Achtsamkeit*. Beltz Juventa.

SQM-VO. (2019). 158. Verordnung des Bundesministers für Bildung, Wissenschaft und Forschung betreffend das Schulqualitätsmanagement (SQM-VO). https://www.ris.bka.gv.at/Dokumente/BgblAuth/BGBLA_2019_II_158/BGBLA_2019_II_158.pdfsig

Autorin

Claudia Pinkl, Dipl. Päd. BEd MSc PhD

Direktorin der Praxisvolksschule der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich. Seit 2011 Lehrende an der Pädagogischen Hochschule Niederösterreich für Primarstufe in Aus-, Fort- und Weiterbildung; davor als Sonder- und Volksschulpädagogin sowie drei Jahre als Volksschulleiterin tätig; Begründerin und Leiterin des Instituts für Bewusstseinsbildung; Bücher und Zeitschriftenpublikationen zum Thema Achtsamkeit.

Kontakt: c.pinkl@ph-noe.ac.at