

# Lebenskunst Achtsamkeit

Einführung in das Training Achtsamkeit in Organisationen



Die Arbeit geht leichter von der Hand  
und nimmt an Qualität zu, wenn die Schwingungen  
zwischen engagierter Zeit und Muße, zwischen Tun und  
Lassen in einen vernünftigen und angemessenen  
Rhythmus gebracht werden.

*Paul J. Kohtes*

Achtsamkeit ist der Megatrend der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter Hektik, Entscheidungsdruck, Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit. Klar ist auch: Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Stille.

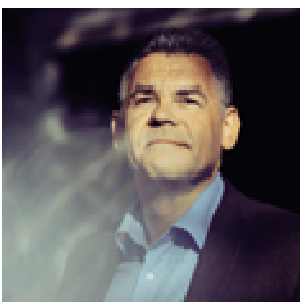
In diesem Seminar wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Auf dem Hintergrund der globalen Krise braucht es darüber hinaus eine säkulare Ethik und eine Vision für eine lebenswerte Erde. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

## Wirkungen des Trainings Achtsamkeit in Organisationen:

- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

**Dieses Seminar ist zugleich Voraussetzung zur Teilnahme an der neuen Trainerausbildung Achtsamkeit in Organisationen ([www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)). Sie erhalten am dritten Seminartag ausführliche Informationen rund um die Ausbildung und können alle Ihre Fragen klären.**

## Kursleitung: Rüdiger Standhardt



Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren. Ausbilder für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Business-Coach. Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück und Sriram. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM).

Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt (zusammen mit Cornelia Löhmer): Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit. Klett-Cotta 2012, 7. Auflage 2018 (mit Übungs-CD); MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Klett-Cotta 2014, 6. Auflage 2020 (mit zwei Übungs-CDs). Homepage: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Kursmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten ein umfangreiches Handout

## Kursgebühr

363,- EUR inkl. Handout als PDF

## Seminarort

Das Seminar findet online via Zoom statt. Die Zugangsdaten sowie weiterführende Informationen erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Einladung zur Veranstaltung.

## Termin

Termin 1: 19.-21. November 2021

Termin 2: 11.-13. Dezember 2021

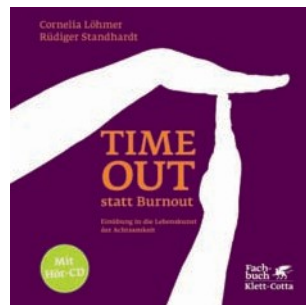
Termin 3: 07.-09. Januar 2022

Täglich jeweils 9.00 Uhr – 18.00 Uhr mit zweistündiger Mittagspause, am letzten Tag bis 12.30 Uhr mit anschließender Informationseinheit zur TAO-Ausbildung von 13.30 – 15.00 Uhr

## Anmeldung

Forum Achtsamkeit, Rüdiger Standhardt, Schützenstr. 61, 35398 Gießen, Mobil: 0160 / 8461353, E-Mail: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de), Internet: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Die Bücher zum TAO-Übungsweg



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt: **Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.** Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 7. Auflage 2018, 199 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Ulrich Ott und mit einer Übungs-CD

Rüdiger Standhardt: **TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen.** Stuttgart: Klett-Cotta **Februar 2022**, ca. 275 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und mit zwei Übungs-CDs



# ANMELDUNG

Den Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden:  
[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

<b>Seminartitel:</b> Lebenskunst Achtsamkeit
<b>Ausbildungsort:</b> Online via Zoom
<b>Name, Vorname:</b>
<b>Straße, Haus-Nr.:</b>
<b>PLZ, Wohnort:</b>
<b>Telefon-Nr.:</b>
<b>Mobil-Nr.:</b>
<b>E-Mail:</b>
<b>Internet:</b>
<b>Geburtsdatum:</b>
<b>Beruf:</b>

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)) habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift