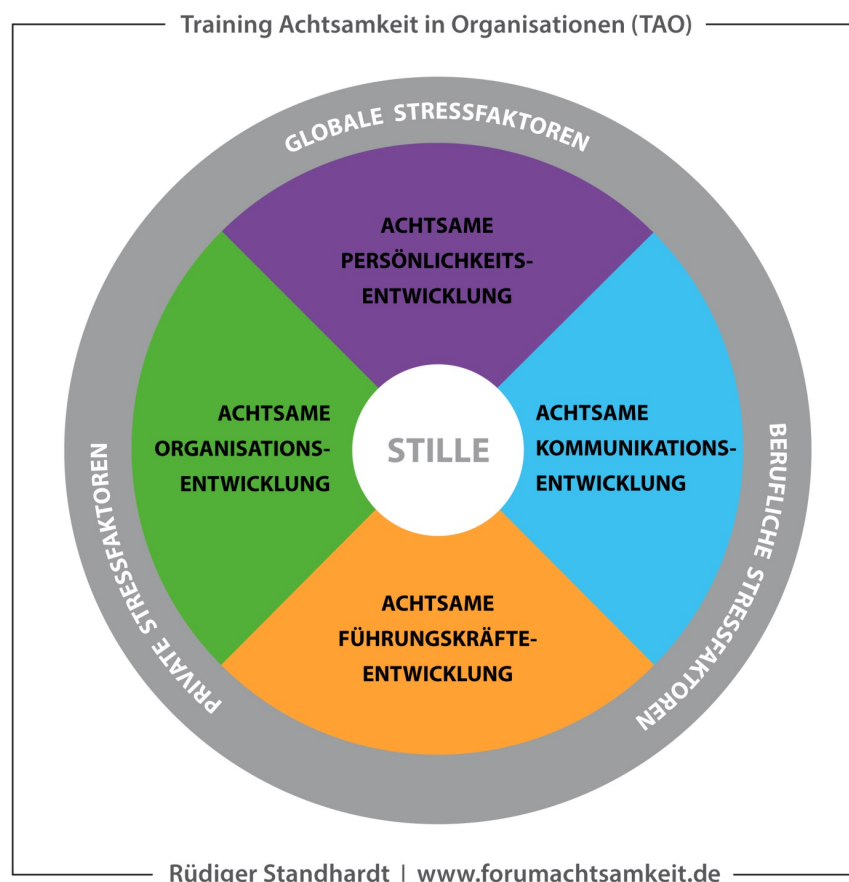


Online-Trainer*innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen

Zur Besinnung kommen inmitten von Unsicherheit, Krise und Wandel

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Unsicherheit, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit und der Zerstörung unseres Planeten. Um den wachsenden Herausforderungen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen wir wirksame Gegenpole: *Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille*. Und wir benötigen Menschen, für die Achtsamkeit eine selbstverständliche Grundlage ihres Lebens ist und die darüber hinaus in der Lage sind, Achtsamkeit in Organisationen zu kultivieren.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und meinen geleiteten Ausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren habe ich 2017 das *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)* entwickelt. TAO ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich-neutrales Verfahren zur Bewusstseinsentwicklung. Die Menschen erfahren die Kraft der Stille und werden zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten.



Die Teilnehmenden des TAO-Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in ihr Leben zu bringen und lernen so, den Herausforderungen dort

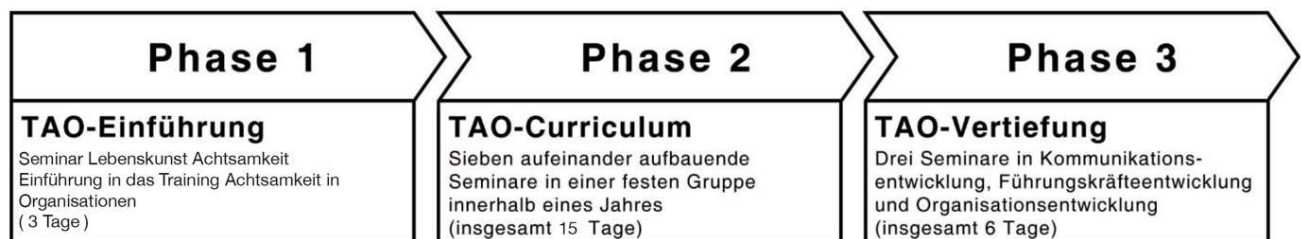
entgegenzuwirken, wo sie meist entstehen. Das TAO mobilisiert die inneren Ressourcen der Teilnehmenden und unterstützt sie darin, die Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Sie erleben, wie sie kreativer mit den privaten, beruflichen und globalen Herausforderungen umgehen können. Durch die räumliche und zeitliche Integration des Trainings in das Arbeitsumfeld erfahren die Teilnehmenden, dass Stress am Arbeitsplatz bisweilen nicht vermeidbar ist, es aber Wege gibt, mit den Stressfaktoren konstruktiv umzugehen. Die Folgen sind sowohl mehr Energie und größere Arbeitszufriedenheit als auch die Fähigkeit, Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen.

In der *Trainer*innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen* qualifiziere ich zusammen mit meinem Dozententeam Menschen, das *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)* durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

Die Online-Trainer*innen-Ausbildung richtet sich an Menschen,

- die eine einfach umsetzbare und wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraxis suchen und daran interessiert sind, Achtsamkeit selbst zu erleben und einzuüben,
- die andere Menschen – insbesondere in Organisationen – auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten wollen und das *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)* als wirkungsvolle Maßnahmen für einen inneren und äußeren Wandel im beruflichen Kontext implementieren wollen.

Ausbildung im Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)



Ausbildungsstruktur

Die duale TAO-Ausbildung verbindet auf einzigartige Weise zehn *Online-Seminaren* mit *Selbstlernphasen* zwischen den einzelnen Ausbildungsbausteinen. Die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings Achtsamkeit in Organisationen (TAO) werden in einer lebendigen, alltagstauglichen und humorvollen Weise vermittelt.

Die Trainer*innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen besteht aus drei Phasen. Die **erste Phase**, das dreitägige Online-Seminar „Lebenskunst Achtsamkeit. Einführung in das Training Achtsamkeit in Organisationen“, dient dem persönlichen Kennenlernen, gibt einen ersten Ein- und Überblick in die Arbeit des Trainings Achtsamkeit in Organisationen und ermöglicht es, alle offenen Fragen zu klären. Am Ende dieses Intensivseminars erfolgt die Entscheidung für oder gegen die TAO-Ausbildung. Nun folgt die **zweite Phase**, in der das erste TAO-Modul „Achtsame Persönlichkeitsentwicklung“ intensiv erlebt und erarbeitet wird. Diese Phase dauert ein Jahr und hat einen Umfang von 15 Tagen. In der **dritten Phase** geht es um die Vertiefungsmodule „Achtsame Kommunikationsentwicklung“, „Achtsame Führungskräfteentwicklung“ und „Achtsame Organisationsentwicklung“. Die Phase 3 hat einen Gesamtumfang von sechs Tagen.

Das Online-Seminar „Lebenskunst Achtsamkeit“

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, Veränderungsgeschwindigkeit so wie der Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. 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.

Dieses Seminar ist zugleich Voraussetzung zur Teilnahme an der neuen Online-Trainer*innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen, die ab 2022 angeboten wird. Die Teilnehmenden erhalten am dritten Seminartag ausführliche Informationen rund um die TAO-Ausbildung und können alle Ihre Fragen klären.

Zehn Termine der zehn Ausbildungsbausteine (21 Tage)

1. Termin: 21.-23. Januar 2022 (Fr 9.00 Uhr - So 16.00 Uhr),
Leitung: Rüdiger Standhardt und Dr. Ulrich Ott (am Tag 3)
2. Termin: 19. Februar 2022 (Sa 9.00 Uhr - 18.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt
3. Termin: 26.-27. März 2022 (Sa 9.00 Uhr - So 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt und Philipp Nowak (am Tag 2)
4. Termin: 24. April 2022 (So 9.00 Uhr - 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt
5. Termin: 21.-22. Mai 2022 (Sa 9.00 Uhr - So 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt und Barbara Boy (am Tag 2)
6. Termin: 02. Juli 2022 (Sa 9.00 Uhr - 18.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt
7. Termin: 07.-11. September 2022, (Mi 9.00 Uhr - So 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt
8. Termin: 08.-09. Oktober 2022, (Sa 9.00 Uhr – So 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt und Dr. Kai Romhardt (am Tag 2)
9. Termin: 12.-13. November 2022 (Sa 9.00 Uhr – So 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt und Dr. Britta Hölzel (am Tag 2)
10. Termin: 17.-18. Dezember 2022 (Sa 9.00 Uhr – So 16.00 Uhr)
Leitung: Rüdiger Standhardt

Zwischen den einzelnen Ausbildungsbausteinen finden Peergruppentreffen statt, in denen die Anleitung der Achtsamkeitspraktiken eingeübt, gegenseitig supervidiert und schriftlich reflektiert wird. Alle Teilnehmenden führen im letzten Viertel der zweiten Phase der Ausbildung das *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)* in einem beruflichen Kontext

durch und dokumentieren ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit. Kontinuierliche Lernpatenschaften, die tägliche Übungspraxis, trainingsbegleitendes Literaturstudium, eine regelmäßige Rückkoppelung mit der Ausbildungsleitung, den Supervisionseinheiten während der Seminartage und freiwillige Coachingsequenzen unterstützen den individuellen Entwicklungsprozess.

**Wer lernen möchte,
Achtsamkeit in einer unternehmensgerechten „Darreichungsform“ zu vermitteln, ist in dieser Ausbildung genau richtig. Besonders beeindruckt hat mich das hohe Engagement der Leiter und die Leichtigkeit der Durchführung. Die Teilnehmenden wurden durch die Übungen in einen tiefen Selbstreflexionsprozess gebracht, der letztlich die Voraussetzung ist, Achtsamkeitstrainings authentisch und mit großer Tiefe zu leiten.**

*Angelika von der Assen, Head of corp. Management
Development Axpo Holding AG, Baden, Schweiz,
Teilnehmerin der Achtsamkeitsausbildung
bei Rüdiger Standhardt*

Voraussetzungen

- Teilnahme am dreitägigen Online-Seminar „Lebenskunst Achtsamkeit. Einführung in das Training Achtsamkeit in Organisationen“

Termine:

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, am letzten Tag bis 12.30 Uhr
mit anschließender Informationseinheit zur TAO-Ausbildung von 13.30 – 15.00 Uhr

Seminargebühr: 363,- EUR

Info und Anmeldung: Forum Achtsamkeit, Rüdiger Standhardt, Schützenstr. 61, 35398 Gießen, Mobil: 0160 / 8461353, info@forumachtsamkeit.de

- Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während der Ausbildung **täglich** mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren, dreimal am Tag das achtsame Innehalten im beruflichen Kontext zu praktizieren sowie die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion, zu den Lernpatenschaften und zum Austausch in der Peergruppe.

Zertifikat

Die erfolgreich absolvierte *Trainer*innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen* wird durch ein Zertifikat des Forum Achtsamkeit dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, das *Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)* nach Rüdiger Standhardt durchzuführen.

Nichts ist so wichtig, wie die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit. Das allerwertvollste Geschenk, das Sie sich machen können, ist die tägliche Zeit des bewussten Nicht-Tun.

Jon Kabat-Zinn

Ausbildungsleitung



Rüdiger Standhardt (Leitung aller Ausbildungsbausteine)

Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAO) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Business-Coach. Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel von Stosch, ab 1984 bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram, Dr. Jon Kabat-Zinn. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit. Mehr Informationen unter www.forumachtsamkeit.de

Seit 1998 habe ich über 65 Achtsamkeitsausbildungen durchgängig geleitet, davon 20 MBSR-Ausbildungen: über eintausend Menschen wurden von mir in achtsamkeitsbasierten Verfahren qualifiziert.

Dozententeam



Barbara Boy

Die Diplom-Geographin hat sich vor vielen Jahren auf den Weg der Achtsamkeit begeben, ist Achtsamkeits- und Meditationslehrerin, zertifizierte MBSR-Trainerin und Trainerin Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Pilates-Trainerin. Yoga praktiziert sie seit über 30 Jahren. Als Fachleitung Achtsame Organisationsentwicklung verknüpft sie aktuell ihre Kenntnisse aus dem Bereich der Achtsamkeit mit den Anforderungen und Möglichkeiten der Entwicklung von Teams und Organisationen – immer unter der Berücksichtigung, dass Achtsamkeit beim Einzelnen beginnt.



Dr. Britta Hölzel

Dr. Britta Hölzel ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin und Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Lehrerin. Mit den alten indischen Weisheitslehren kam sie in Ashrams und Klöstern in Asien in Kontakt. Ihre Forschung führte sie u.a. an der Harvard Medical School in Boston, USA, und der TU München durch. Britta Hölzel's Forschungsarbeiten sind in renommierten wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert und ihre Arbeit erfährt viel Aufmerksamkeit in den nationalen und internationalen Medien. Das MBSR-Training erhielt sie am Center for

Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School. Zudem ist sie Autorin verschiedener Bücher und Übungs-DVDs/CDs zum Thema. www.brittahoelzel.de

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn



Dr. Kai Romhardt

Dr. Kai Romhardt ist Initiator und Vorsitzender des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft, Unternehmensberater und Meditationslehrer. Er inspiriert Menschen in einem achtsamen Umgang mit Konsum, Arbeit, Geld, Wissen und Zeit und vermittelt in seinen zahlreichen Büchern, Seminaren und Vorträgen das Potential der buddhistischen Lehre und Übungspraxis für unser alltägliches Leben und ökonomisches Handeln. Er ist Mitglied des Ordens Intersein und Schüler von Thich Nhat Hahn, der ihn 2011 zum Dharmalehrer ernannte. www.romhardt.de; www.achtsame-wirtschaft.de



Philipp Nowak

Philipp Nowak ist Psychologe mit Schwerpunkt in Klinischer Psychologie, Speaker, Ausbildungsleiter und praktiziert seit mehr als zwölf Jahren Meditation. Zudem ist er Yogalehrer. Er ist in der Forschung tätig und beschäftigt sich mit Themen wie Achtsamkeit, digitale Lösungen am Arbeitsplatz und Gesundheitsinterventionen für das mentale Wohlbefinden. Philipp Nowak durfte bereits tausenden Menschen weltweit die Themen Achtsamkeit und Meditation näherbringen. Er ist Host des Psychologie-Podcasts „About the mind“. www.mindfulife.de



Dr. Ulrich Ott

Dipl.-Psychologe, erforscht seit über zwanzig Jahren an der Justus-Liebig-Universität in Gießen Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er am Bender Institute of Neuroimaging mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Außerdem lehrt er am Fachbereich Psychologie zu Entspannungsverfahren, Yoga und Meditation. Buchveröffentlichungen: Meditation für Skeptiker (2010), Yoga für Skeptiker (2013), Gesund durch Atmen (2018) und Spiritualität für Skeptiker (2021). Alle erschienen im O. W. Barth Verlag, München. Lebenslauf und Publikationsliste: <http://www.uni-giessen.de/ott>

**Natürlich gibt es Termine, Stress und viele Herausforderungen,
aber durch die Achtsamkeitspraxis können Menschen lernen,
in der Gegenwart präsent zu sein und im „Sein“ zu ruhen.
In diesem Zustand hören die gewohnheitsbedingten
Prägungen auf und der Raum für Kreativität und
Imagination öffnet sich, in dem Mitarbeiter
und Führungskräfte neue Ideen für ihr
Handeln entwickeln können.**

Jon Kabat-Zinn

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“, so die Definition des weltweit bekannten Achtsamkeitspioniers Jon Kabat-Zinn. Bei der Praxis der Achtsamkeit geht es darum, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, neugierige und

nicht-wertende Gewährsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm unangenehm oder neutral. Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive. So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens voll da zu sein und den Herausforderungen des Alltags freundlich, humorvoll und engagiert zu begegnen. Darüber hinaus lernen Menschen eines Achtsamkeitstraining Impulskontrolle bzw. Reaktionsflexibilität anstatt unbewusst aus dem Autopiloten heraus zu reagieren.

Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es, in einer herausfordernden Situation innezuhalten, wahrzunehmen, was im Innern gerade geschieht, sich der Wahlfreiheit und Handlungsoptionen bewusst zu werden, um dann so angemessen wie möglich zu entscheiden. Durch das Innehalten und die Bewusstheit über die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen vor einer Entscheidung ist es möglich, selbstverantwortlich anstatt aktionistisch zu handeln.

Bei der Schulung der Achtsamkeit geht es immer sowohl um die Schulung des Geistes (mindfulness) als auch um die Schulung des Herzens (heartfulness). Während es bei *mindfulness* um Wachheit und Klarheit geht, geht es bei *heartfulness* um Empathie und Herzensverbundenheit. Beide Aspekte sind für eine Achtsamkeitspraxis in einer gefährdeten Welt wesentlich. Wir brauchen *Klarheit* über unseren eigenen Geisteszustand, ein Erkennen, wie stark sich unser beruflicher Alltag in den vergangenen dreißig Jahren verändert hat, in welcher tiefen Krise unsere Zivilisation steckt und die Einsicht, dass für ein Überleben der Menschheit ein grundlegender Wandel notwendig ist. Und wir brauchen *Empathie* für unsere eigene Unvollkommenheit, unsere Unsicherheiten und Ängste sowie für unsere Verzweiflung, den Schmerz und das Ohnmachtsgefühl angesichts des Zustandes unserer Welt. Durch die Bereitschaft, das Unerträgliche fühlen zu wollen entstehen ein tiefes Verbundensein mit uns selbst und zugleich auch ein Verbundensein mit den Menschen und mit der ganzen Schöpfung.

**Die tägliche Meditationssitzung
ist Ihr privates Forschungslabor.
Gibt es etwas Sinnvolleres, als täglich
einige Zeit damit zu verbringen,
„Tiefenforschung“ zu betreiben?**

Jon Kabat-Zinn

Auf weitere Aspekte gilt es noch hinzuweisen:

1. Achtsamkeit, wie ich es in der Tradition von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn vermittele, ist ein weltanschaulich-neutrales Training für *alle* Menschen, unabhängig von ihrer religiösen oder weltanschaulichen Ausrichtung.
2. Das Anliegen eines Achtsamkeitstrainings ist die Mobilisierung der inneren Ressourcen, die *jeder* Mensch hat. Alles, was wir brauchen, ist bereits da, doch die meisten Menschen haben wenig Zugang zu ihren Ressourcen, daher benötigen sie die Zeit, den Raum und die Impulse eines Achtsamkeitstrainings, damit sich das vorhandene Potential entfalten kann.

3. Die Teilnehmenden erlernen ein breites Methodenspektrum in Form von neun verschiedenen achtsamkeitsbasierten Übungen. Im Vordergrund des TAO-Trainings stehen das gemeinsame Einüben der verschiedenen Achtsamkeitsmeditationen, die Vertiefung der Übungspraxis zuhause, das gemeinsame Reflektieren der damit gemachten Erfahrungen sowie kognitive Impulse zum Nachdenken und Fragen zur Selbsterforschung.
4. Achtsamkeit ist keine neue Technik, sondern eine innere Haltung, die wir unser Leben lang kultivieren. Dabei geht es neben dem Anfänger-Geist und der Akzeptanz auch um die *Einfachheit* als Schlüssel zur Entdeckung des Wesentlichen, um den *Humor*, als Fähigkeit, über sich selber lachen zu können und um den *Ungehorsam*, um den Mut, Nein zu sagen, wenn beispielsweise das Recht das Unrecht schützt.
5. Achtsamkeit ist *kein* Selbstoptimierungsprogramm, um in einer kranken Gesellschaft noch effektiver zu handeln und noch mehr zu leisten. In der Praxis der Achtsamkeit geht es nicht um ein noch schnelleres Laufen im Hamsterrad des Lebens, sondern um *das Aufwachen aus der Trance der Unbewusstheit und um innere Freiheit*. Neben vielen positiven Wirkungen kann die Achtsamkeitspraxis auch zur Folge haben, dass wir uns im Alltag gegenüber unseren Mitmenschen weniger angepasst verhalten und konfliktfähiger werden.
6. Achtsamkeit fördert die Dimension des Seins und lädt ein, bewusstes Nicht-Tun zuzulassen und zu kultivieren. Der in unserer Gesellschaft vorherrschende „Tun-Modus“ wird durch den vernachlässigten „Nicht-Tun-Modus“ – auch „Sein-Modus“ genannt – in Balance gebracht. Achtsamkeit erinnert uns auch daran, dass es am Ende unseres Lebens nicht um die Frage geht, was wir gekauft, besessen und konsumiert haben. Vielmehr geht es vor allem um die Frage, *wie viel wir geliebt, gelebt und losgelassen haben*. Oder anders ausgedrückt: Wenn wir glücklich sein wollen, dann geht es nicht um Quantität, sondern um Qualität, nicht um das Haben, sondern um das Sein.
7. Diese Sein-Orientierung bietet die Möglichkeit zu einer Transformation für den Einzelnen und für Organisationen. Menschen finden durch das TAO-Training zu einer achtsamen Lebensgestaltung in einer gefährdeten Welt.

***Wir leben in einer Zeit der globalen Krise.
Immer mehr Menschen wird bewusst, dass wir dringend
zur Besinnung kommen müssen und einen inneren und äußeren
Wandel brauchen, damit nicht nur wir selbst, sondern auch unsere
Kinder und Enkel auf einem lebenswerten Planeten leben können.
Für einen solchen tiefgreifenden Veränderungsprozess braucht es
ein klares Bewusstsein über den Zustand der Erde, einen
Paradigmenwechsel von der Konkurrenz zur Kooperation,
eine Abkehr vom Konsum- und Wachstumszwang
sowie eine Wirtschaftsordnung, bei der nicht
Kapitalvermehrung, sondern
Ökologie und Gerechtigkeit
an erster Stelle stehen.***

Rüdiger Standhardt

Wirkungen von Achtsamkeit

Achtsamkeit liegt im Trend. Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Wirkungen auf Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, so dass nicht nur die Krankenkassen, sondern auch immer mehr Organisationen Achtsamkeitsangebote für ihre Mitarbeiter und Führungskräfte anbieten. Positive Auswirkungen von Achtsamkeit sind:

- Bessere Selbstwahrnehmung
- Sensibleres Körperbewusstsein
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
- Klareres Denken und souveränere Bewältigung von komplexen Situationen
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Stärkung von Selbstverantwortung und Selbstvertrauen
- Gewinn an Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Erhöhung der emotionalen Intelligenz
- Innere Ruhe und Gelassenheit finden
- Freisetzen kreativer Potenziale

In den letzten fünfundzwanzig Jahren waren es über 7.500 Studien, die sich mit der Wirksamkeit von Achtsamkeit beschäftigt haben. Einen guten Überblick über die Forschungsarbeiten finden Sie in dem Bestseller des Neurowissenschaftlers Dr. Ulrich Ott *Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst*, in der Buchveröffentlichung von Prof. Dr. Peter Sedlmeier *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß* und in meinem Interview mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Britta Hölzel unter <https://forumachtsamkeit.de/inspiration/wirkung-von-achtsamkeit/>. Einen umfassenden Überblick über die aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten gibt es auf der Homepage www.mindfulexperience.org

Ausbildungsort

Online via Zoom

Ausbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten ausführliche Ausbildungsunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des internen Bereiches mit Materialien zur Theorie und Praxis des Trainings Achtsamkeit in Organisationen (TAO).

Kooperationspartner (www.mindfulife.de)



Ausbildungskosten

2.595,- EUR (einmaliger Sonderpreis) für die Online-Trainer*innen-Ausbildung (21 Tage) inkl. ausführlicher Teilnehmer*innen-Unterlagen, regelmäßiger Betreuung durch die Ausbildungsleitung, Nutzung des umfangreichen internen Bereiches und Zertifikat.

Anmeldung

Forum Achtsamkeit, Rüdiger Standhardt, Schützenstr. 61, 35398 Gießen, Mobil: 0160 / 8461353, info@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. 320 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und mit einer Übungs-CD



Die Trainerausbildung in Achtsamkeit war ein Glücksgriff für mich: im richtigen Moment trat sie in mein Leben und hat mich in diesem Jahr tief geprägt. Ich dachte ursprünglich an „ein bisschen

Meditationsausbildung“, die ich dann im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung gut weitergeben kann. Es wurde ein Jahr profunder Selbsterkenntnis dank der Aneignung eines umfassenden Bildungsprogrammes, das Menschen am Arbeitsplatz unterstützt, besser auf sich zu schauen. Einmal im Unternehmen implementiert, trägt es schließlich dazu bei, mehr Mitgefühl in die Wirtschaft zu tragen, dass wir alle dringend für die Zukunft brauchen!

*Sabine Schuster, Trainerin, Tribuswinkel, Österreich
Teilnehmerin der Achtsamkeitsausbildung
bei Rüdiger Standhardt*



ANMELDUNG

Den Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden:
info@forumachtsamkeit.de

Ausbildungstitel: Online-Trainer*innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen
Ausbildungsort: Online via Zoom
Name, Vorname:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Wohnort:
Telefon-Nr.:
Mobil-Nr.:
E-Mail:
Internet:
Geburtsdatum:
Beruf:
Vorerfahrungen mit Achtsamkeit:

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

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

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift