



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit Beiträgen von Britta Hölzel und Ulrich Ott
mit einem Vorwort von Michael von Brück
286 Seiten, gebunden. Mit ca. 40 Abb. und zwei Hör-CDs
€ 25,- (D). ISBN 978-3-608-94579-9



www.klett-cotta.de/fachbuch

Wenn Sie regelmäßig E-Mail-Nachrichten zu
unseren Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten
wünschen:

www.klett-cotta.de/newsletter



www.klett-cotta.de/fachbuch



©Rolf Wegst

Rüdiger Standhardt

Dipl.-Pädagoge, Coach, Trainer für Persönlichkeits-
und Organisationsentwicklung sowie Autor zahlreicher
Buchveröffentlichungen und Artikel. Seit 2017 Instituts-
leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung,
Training und Coaching.

Er praktiziert seit 1979 Meditation, hat seit 1998 über
65 Achtsamkeitsausbildungen geleitet, über tausend
Menschen in achtsamkeitsbasierten Verfahren aus-
gebildet und ist Leiter der TAO-Ausbildung.

Informationen zur TAO-Ausbildung:

www.forumachtsamkeit.de

»Sehr praxisorientiert und mit einem in vielen
Jahren eigener Achtsamkeitsübung entwickelten
Gespür für die Herausforderungen menschlicher
Entfaltung führt Standhardt seine LeserInnen durch
Entwicklungsprozesse, die menschliche Tiefe und
Wirksamkeit fördern. Meiner Meinung nach ein
hervorragendes Buch für alle, die anfangen, die
vermeintlichen Zwänge im Business zu hinter-
fragen. Und die dabei erkennen können, welches
erstaunliches Entwicklungspotential ihnen selbst
und in der Arbeitswelt noch zu entdecken ist.«
Paul J. Kohtes

Rüdiger Standhardt bei Klett-Cotta

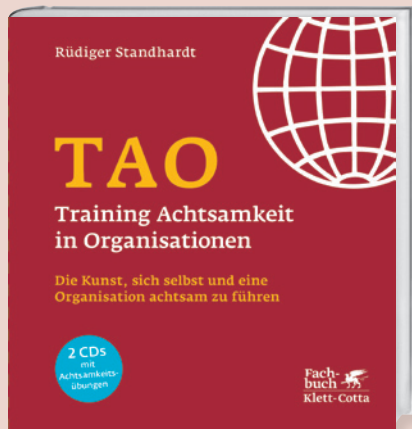


Blättern Sie in unseren Büchern und
bestellen Sie bequem und versandkostenfrei bei
www.klett-cotta.de



Achtsamkeit – Die Antwort auf die aktuellen Herausforderungen in der Arbeitswelt

Rüdiger Standhardt
bei Klett-Cotta



Rüdiger Standhardt
TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen
Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen

Mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt und einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel
312 Seiten, gebunden, mit 2 Hör-CDs
€ 30,- (D). ISBN 978-3-608-98483-5



- Über 50.000 verkaufte Exemplare der Vorgängerwerke
- Erstmals und bisher einmalig: Vier aufeinander aufbauende Achtsamkeitstrainings von der Persönlichkeitsentwicklung bis zur Organisationsentwicklung in einem Buch
- Mit Impulsen für ein nachhaltiges Leben inmitten der globalen Krise

Ein einzigartiges Achtsamkeitsbuch: persönlich, lebendig, provokant und humorvoll!

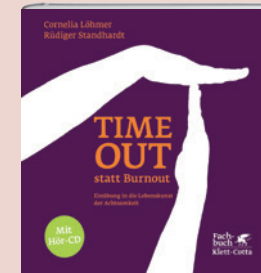
Immer mehr Menschen leiden unter Unsicherheit, Arbeitsverdichtung, der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und der Zerstörung unseres Planeten. Klar ist auch: Die individuellen und kollektiven Herausforderungen werden weiter zunehmen! Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Stille.

Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der achtsamen Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Vor dem Hintergrund der globalen Krise ist die Zeit reif für einen echten Wandel in der Arbeitswelt, ein Umdenken in der Organisationsführung und eine Vision für ein achtsames Miteinander.

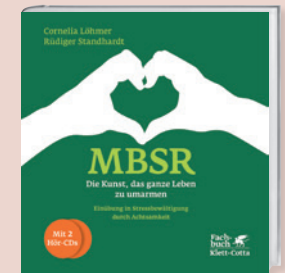
Dieses Buch beinhaltet vier aufeinander aufbauende Achtsamkeitstrainings, neun angeleitete Achtsamkeitsübungen sowie faszinierende neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse und Hintergrundinformationen.

Zielgruppe:

- Alle, die Achtsamkeit in ihren beruflichen Alltag integrieren möchten
- Führungskräfte in Organisationen, Unternehmen und sozialen Einrichtungen;
- Selbstständige TrainerInnen, BeraterInnen und Business Coaches;



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit
ISBN 978-3-608-94729-8



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit
ISBN 978-3-608-94579-9



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
Die Kunst, im Alltag zu entspannen
Einübung in die Progressive Muskelentspannung
ISBN 978-3-608-94578-2



Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt
TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten
Einführung in die Themenzentrierte Interaktion
ISBN 978-3-608-96122-5