

# Achtsame Persönlichkeitsentwicklung

## TAO-Training 1

**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.**

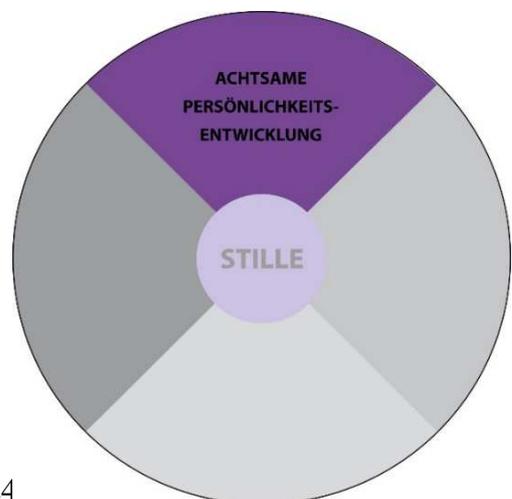
*Paul J. Kohtes*

Termine, Hektik und keine Zeit für sich selbst? Immer mehr Menschen suchen nach einem Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle und fühlen sich angesprochen von den kraftvollen Veränderungsmöglichkeiten, die durch achtsamkeitsbasierte Verfahren möglich sind. In diesem weltanschaulich neutralen Achtsamkeitstraining werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erleben, wie sie mit Achtsamkeit dem beruflichen und privaten Stress entgegenwirken können. Das Achtsamkeitstraining ist eine willkommene Alternative zur konventionellen Behandlung von Stress und Burnout und basiert auf der systematischen Schulung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung. Seminarinhalte sind sieben alltagstaugliche Timeout-Übungen (u.a. achtsame Entspannung, Atem- und Bewegungsübungen), Timeout-Impulse zur Förderung von Bewusstwerdung und Selbstverantwortung sowie Fragen zur Selbstreflexion. Das Seminar befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und die berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Selbsterforschung.

### Inhalte

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Die Magie der Dankbarkeit entdecken
- Das Prinzip der Selbstverantwortung leben
- Das Denken achtsam erforschen
- Das Fühlen achtsam erforschen
- Den Körper achtsam erforschen
- Das Verhalten achtsam erforschen
- Liebe in den beruflichen Alltag bringen
- Selbstliebe mit Herz, Hingabe und Humor

**Dauer:** 8 x wöchentlich 60 min., Start im Februar 2024



## Termine

6. Februar 2024, 18.00-19.00 Uhr  
13. Februar 2024, 18.00-19.00 Uhr  
20. Februar 2024, 18.00-19.00 Uhr  
26. Februar 2024, 18.00-19.00 Uhr  
5. März 2024, 18.00-19.00 Uhr  
12. März 2024, 18.00-19.00 Uhr  
19. März 2024, 18.00-19.00 Uhr  
26. März 2024, 18.00-19.00 Uhr

Eine kostenlose Informationsveranstaltung via Zoom finden am 1. Februar 2024 um 18.00 Uhr statt; die verbindliche Anmeldung für das Online-Achtsamkeitstraining erfolgt nach der Teilnahme an der Informationsveranstaltung. Die Zoom-Zugangsdaten werden wenige Tage vor der Informationsveranstaltung in einer E-Mail mitgeteilt.

## Voraussetzungen

Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während des Achtsamkeitstrainings *täglich* mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren.

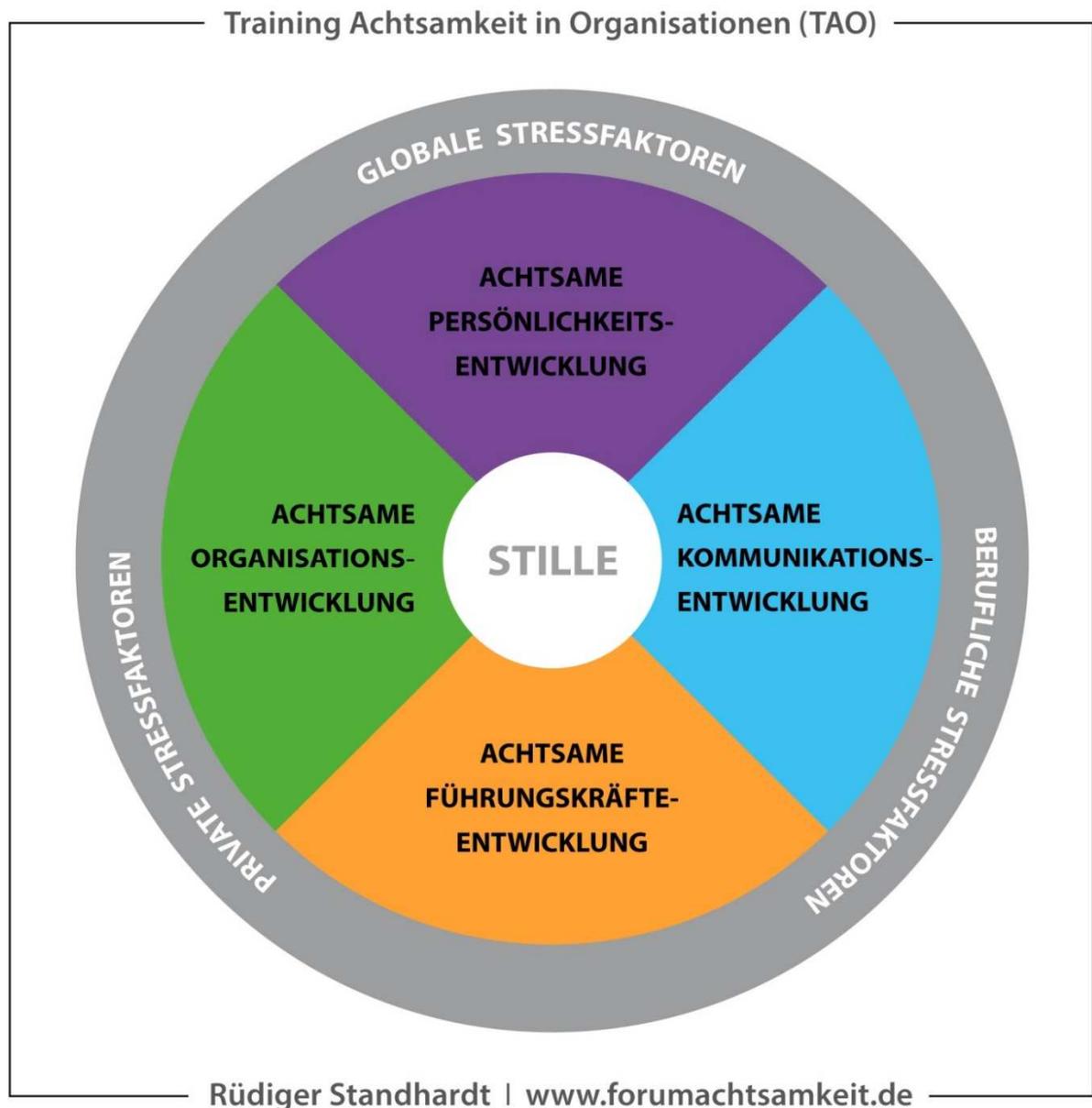
## Trainingsgebühr

295,- EUR (incl. acht inhaltliche Impulse)

# Was ist TAO?

## *Über das Training Achtsamkeit in Organisationen*

Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) nach Rüdiger Standhardt beschreibt einen professionellen, wirkungsvollen und weltanschaulich neutralen Weg 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 dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit für ihr Leben aufzubringen und lernen zugleich, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er oftmals entsteht. TAO mobilisiert die inneren Ressourcen der Teilnehmenden und unterstützt sie darin, ihre Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Sie erleben, wie sie kreativer mit den privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen können. Durch die räumliche und zeitliche Integration des Trainings in das Arbeitsumfeld erfahren die Teilnehmenden, dass Stress zwar bisweilen nicht vermeidbar ist, es aber gleichzeitig Wege gibt, mit diesem konstruktiv umzugehen. Die Folgen sind sowohl mehr Energie und größere Arbeitsfreude als auch die Fähigkeit, Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen. Ein innerer und äußerer Wandel ist durch die privaten, beruflichen und globalen Stressfaktoren notwendig und entstehen durch *konstantes Lernen und Wachsen*. Daher besteht TAO aus vier aufeinander aufbauenden Trainingsmodulen. Jedes Trainingsmodul hat acht Sequenzen und einen wöchentlichen Umfang von 60 - 90 Minuten. Die Inhalte der Achtsamkeitstrainings sind neun verschiedene Achtsamkeitsübungen, zweiunddreißig thematischen Impulse sowie über hundertfünfzig Fragen zur Selbstreflexion. Außerdem kann

jedes Trainingsmodul auch in einem dreitägigen Kompaktkurs oder in einem Einzel-Coaching durchgeführt werden, wenn ein kontinuierliches Training nicht umgesetzt werden kann.

Durch das von Rüdiger Standhardt 2017 entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) erhalten *alle* Menschen in einer Organisation eine umfassende Einführung in die Praxis der Achtsamkeit.

Im Zeitalter der globalen Krise ist eine individuelle und kollektive Transformation notwendig und möglich. Dafür braucht es wachsende Selbst- und Welterkenntnis, Stille und die entschlossene Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.

## Das Buch zum TAO-Übungsweg



Rüdiger Standhardt: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen*. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen. Stuttgart: Klett-Cotta 2022, 312 Seiten mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und zwei Übungs-CDs.

„Rüdiger Standhardt gehört zu den Pionieren, die dem Thema Achtsamkeit den Weg in die Geschäftswelt geebnet haben. Mit seinem neuen Buch "TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen" gelingt es ihm, die Tiefendimension der Achtsamkeitspraxis, die bei manchen McMIndfulness-Angeboten verloren gegangen ist, mit den Anforderungen der Arbeitswelt in eine konstruktive Beziehung zu bringen.“

**Paul J. Kohtes**

## Zur Person



Rüdiger Standhardt ist Dipl.-Pädagoge, Trainer für achtsame Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung, Coach sowie Autor zahlreicher Buchveröffentlichungen und Artikel. Er praktiziert seit 1979 Meditation, hat seit 1998 über fünfundsechzig Achtsamkeitsausbildungen geleitet, über tausend Menschen in achtsamkeitsbasierten Verfahren ausgebildet und ist Leiter der neuen und einzigartigen TAO-Ausbildung.



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

**Rüdiger Standhardt**

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)