

# Achtsamkeit@Work

*Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!*



Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.

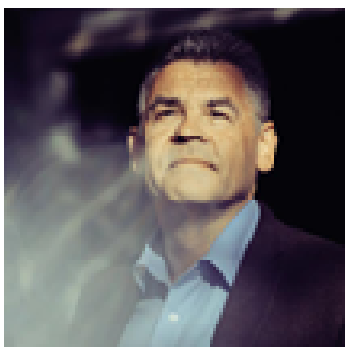
*Jon Kabat-Zinn*

Stress, Hektik, Überstunden, neue Aufgabengebiete durch den Wegfall von Arbeitsplätzen und ein ständig überfüllter Schreibtisch – das gehört zum Alltag von vielen Mitarbeiter und Führungskräften. Kennen Sie diese Situation und würden Sie es gerne anders haben? Dann nehmen Sie sich eine kleine Auszeit von Ihren Verpflichtungen und erleben Sie kurzweilige Impulse für ein entschleunigtes Arbeitsleben, weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Reflexionsfragen zur eigenen Standortbestimmung und alltagstaugliche Anregungen zum Proaktiv-Sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Zeitwohlstand. Das Seminar befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich selbst und die berufliche Arbeit gewinnbringend einzusetzen. Außerdem ist es die Voraussetzung für die TAO-Ausbildung.

## **Wirkungen von Achtsamkeit sind:**

- 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

## **Seminarleitung:**



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.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Hugo Makibi Enomiya-Lassalle, Dr. Michael von Brück und R. Sriram. MBSR-Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn und Dr. Saki Santorelli, am Center for Mindfulness

(CFM). Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit – Institut für Ausbildung, Training und Coaching. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen, zuletzt: TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen. Stuttgart: Klett-Cotta 2022 (mit zwei Übungs-CDs). Homepage: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Seminargebühr

125,- EUR (incl. Handout als PDF)

## Seminarort

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

## Termine

22. Mai 2025, 9-17 Uhr

27. Juni 2025, 9-17 Uhr

24. Juli 2025, 9-17 Uhr

29. August 2025, 9-17 Uhr

## Information und Anmeldung

Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt | 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, 8. Auflage 2022 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 2022 mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt, einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und einer Übungs-CD.





# ANMELDUNG

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

<b>Seminartitel:</b> Achtsamkeit@Work
<b>Ausbildungsort:</b> Online via Zoom
<b>Termin:</b>
<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>

Die Seminargebühr in Höhe von 125,- EUR habe ich am .....  
an Rüdiger Standhardt, Forum Achtsamkeit auf das nachfolgende Konto: Volksbank  
Mittelhessen eG, IBAN: DE81 5139 0000 0051 0791 08, BIC: VBMHDE5FXXX mit dem  
Stichwort: „Achtsamkeit@Work“ plus Angabe des Monats überwiesen.

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