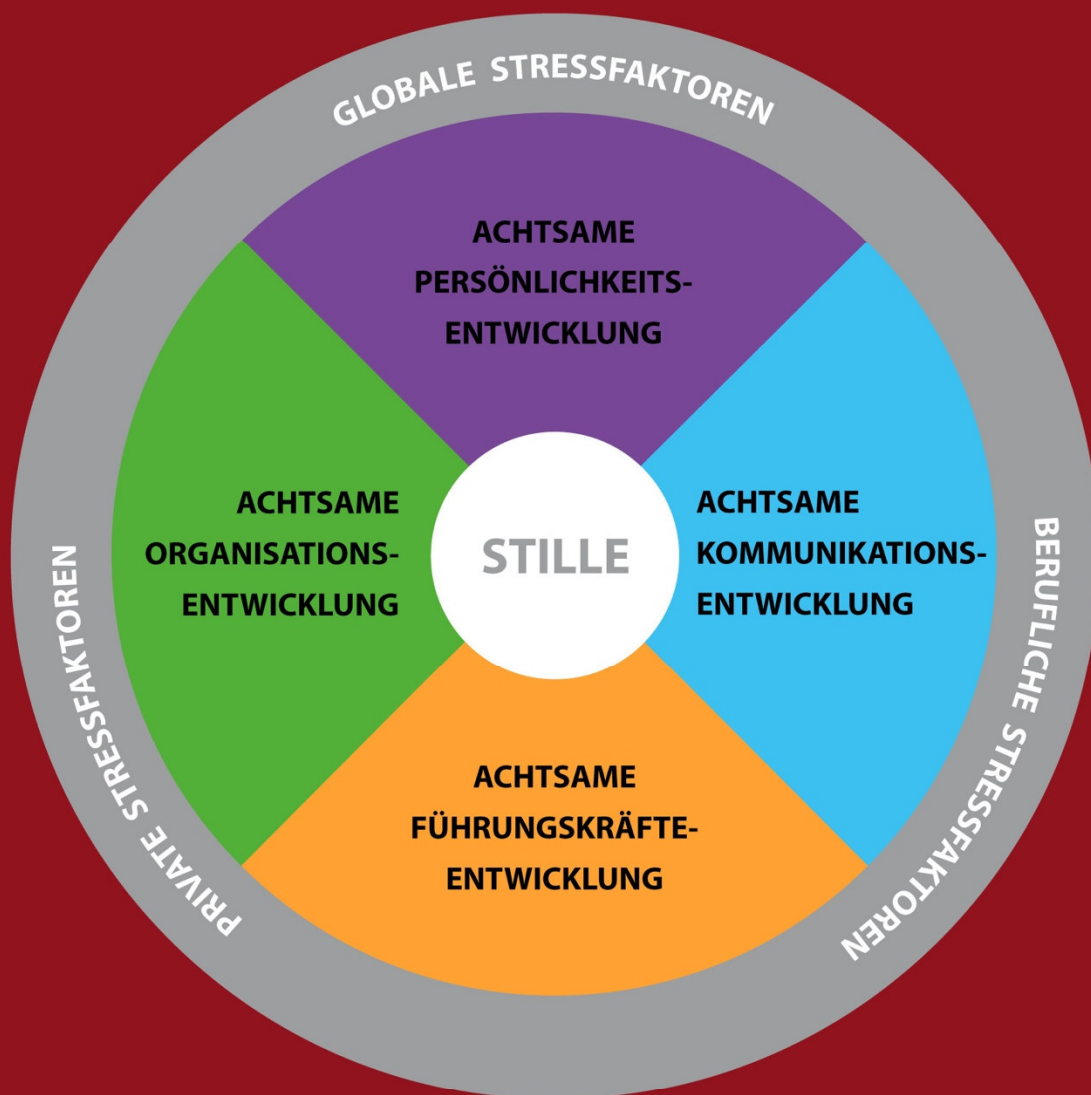


Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)

nach Rüdiger Standhardt



www.forumachtsamkeit.de

Inhalt

Einleitung	3
Wirkungen von Achtsamkeit	4
Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)	5
Achtsamkeit@Work	9
Achtsame Persönlichkeitsentwicklung	10
Achtsame Kommunikationsentwicklung	11
Achtsame Führungskräfteentwicklung	12
Achtsame Organisationsentwicklung	13
Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen (TAO)	14
Achtsamkeitscoaching	16
Rüdiger Standhardt	17
Literatur	18
Bücher und Kontakt	19

Einleitung

Die Kultivierung von Achtsamkeit und Selbstverantwortung ist das zentrale Anliegen des Trainings Achtsamkeit in Organisationen.

Rüdiger Standhardt

Die Arbeitswelt ist im Umbruch und es braucht für die Bewältigung der Herausforderungen einen tiefgreifenden Kulturwandel. Doch viel zu oft scheitern Transformationsvorhaben wegen fehlender Selbsterkenntnis, unzureichender Kommunikation und mangelnder Führung. Im alten Modus werden Menschen meist nur als Mittel zur Gewinnmaximierung verstanden, während es im neuen Modus auch um Achtsamkeit, Selbstverantwortung und Potentialentfaltung geht.

Auf dem Hintergrund meiner über zwanzigjährigen Erfahrungen mit der Implementierung von achtsamkeitsbasierten Verfahren in Organisationen entwickelte ich das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). In der vorliegenden Information erfahren Sie alles rund um diesen innovativen Weg der Achtsamkeit: über das Achtsamkeitstraining im beruflichen Kontext und über die *Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen*.

TAO ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich neutrales Verfahren zur Persönlichkeits-, Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Durch dieses umfassende und ganzheitliche Achtsamkeitstraining wird kontinuierliches Lernen und Wachsen ermöglicht. Die Inhalte der vier Achtsamkeitsmodule sind in dem Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen* (Klett-Cotta) von Rüdiger Standhardt ausführlich beschrieben.

Die Teilnehmenden dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in ihren beruflichen Alltag zu bringen und lernen so, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er oft entsteht. Das TAO mobilisiert die inneren Ressourcen der Teilnehmenden und unterstützt sie darin, ihre gesundheitliche Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Sie erleben, wie sie kreativer mit den alltäglichen 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, aber auch, dass es konstruktive Wege gibt, mit ihm umzugehen.

Die Folgen sind sowohl mehr Energie und größere Arbeitszufriedenheit als auch die Fähigkeit, ihre Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen.

Königswinter, im Januar 2025

Dipl.-Pädagoge Rüdiger Standhardt
Forum Achtsamkeit, Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Wirkungen von Achtsamkeit

***Achtsamkeit birgt ein großes Potenzial,
Aufgaben effizienter und mit weniger
Belastungen auszuführen.***

Prof. Dr. Niko Kohls

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 souveräne 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 10.000 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 www.forumachtsamkeit.de/inspiration/wirkung-von-achtsamkeit. Einen umfassenden Überblick über die aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten gibt es auf der Homepage www.mindfulexperience.org.

Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)

nach Rüdiger Standhardt

Unser ganzes Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und der Zerstörung des Planeten. Angesichts der wachsenden privaten, beruflichen und globalen Herausforderungen brauchen 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.

***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.***

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

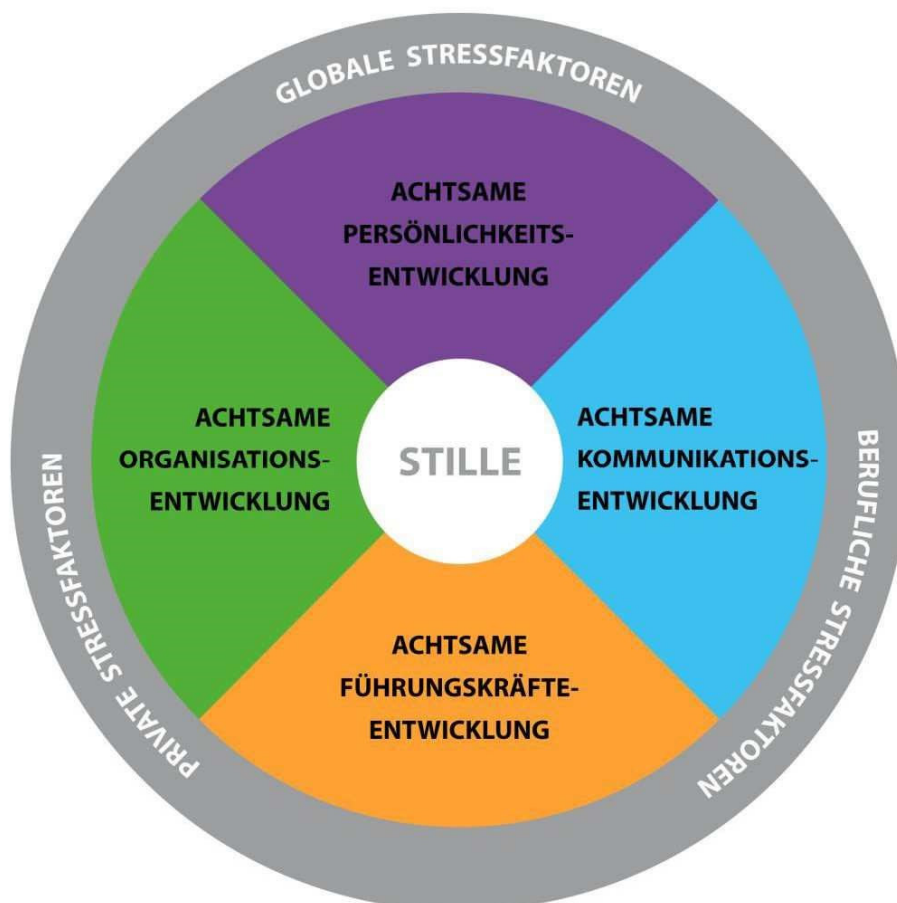
Nach über dreißig Jahren der Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und meinen über fünfundsechzig geleiteten Ausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren habe ich das ganzheitliche Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) entwickelt, mit dem sowohl achtsame Persönlichkeitsentwicklung als auch Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung inmitten der globalen Krise möglich ist. TAO zeichnet sich durch die nachfolgenden Merkmale aus:

1. Wurzeln des Achtsamkeitstrainings

Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) ist inspiriert durch drei verschiedene Methoden der Bewusstwerdung: die Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn, die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson und die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Allen drei Übungswegen geht es darum, Menschen für einen umfassenden Bewusstwerdungsprozess zu sensibilisieren. Zentral dabei ist, den Menschen nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich anzusprechen.

2. Konstantes Lernen durch vier Achtsamkeitsmodule

TAO ist ein Achtsamkeitstraining, um ein konstantes Lernen und Wachsen zu ermöglichen. Im ersten Modul „Achtsame Persönlichkeitsentwicklung“ steht die einzelne Person im Mittelpunkt. Das Training beginnt mit einer neunzigminütigen Informationsveranstaltung, bei der die potentiellen Teilnehmenden alle Informationen über das TAO-Training erhalten. Alle offenen Fragen werden geklärt und am Ende treffen die Mitarbeiter und Führungskräfte eine bewusste Entscheidung für oder gegen das Training. Dann folgen acht Treffen (à 60-90 Minuten) im Abstand von einer Woche in einer festen Gruppe sowie eine anschließende einstündige Reflexionsveranstaltung. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, die Erfahrungen in drei Modulen mit je acht Treffen zu vertiefen. Bei dem zweiten Modul „Achtsame Kommunikationsentwicklung“ geht es um das berufliche Miteinander und um wertschätzende Begegnungen auf Augenhöhe, das dritte Modul „Achtsame Führungskräfteentwicklung“ beschäftigt sich besonders mit der Vorbildfunktion und inneren Haltung einer Führungskraft und im vierten und letzten Modul „Achtsame Organisationsentwicklung“ geht es um Werte und die Frage, wie Veränderungsprozesse in einer Organisation achtsam und erfolgreich gestaltet werden können.

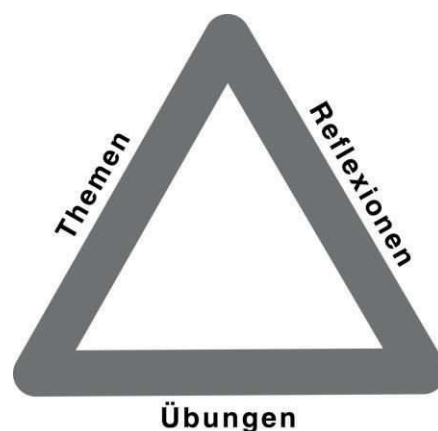


Durch das TAO-Training erfahren die Teilnehmenden die Kraft der Stille, werden zur Selbstverantwortung ermutigt und zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung des Planeten.

3. Standardisiertes Curriculum

TAO ist ein standardisiertes Curriculum mit vier Modulen von jeweils acht Treffen, welche in einer Organisation während der Arbeitszeit und im wöchentlichen Abstand durchgeführt werden. Die Dauer der Trainingssequenzen umfasst üblicherweise 75 Minuten. Das Training kann jedoch auch in Einheiten á 60 Minuten (Minimum) und Einheiten á 90 Minuten (Maximum) durchgeführt werden.

Die Inhalte des Trainings sind die Einübung verschiedener Achtsamkeitsübungen, thematische Impulse und ausgewählte Selbstreflexionen aus dem Begleitbuch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen* von Rüdiger Standhardt.



4. Teilnehmer:innen-Unterlagen

Arbeitsgrundlage und trainingsbegleitende Lektüre ist das Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen* mit den beiliegenden CDs sowie das wöchentliche Übungsblatt, das alle Teilnehmenden während des TAO-Trainings erhalten. Üblicherweise übernimmt das Unternehmen die Anschaffungskosten. Darüber hinaus werden keine weiteren Materialien ausgegeben.

5. Umsetzung

Integraler Bestandteil von TAO ist die direkte Umsetzung in der Organisation. Es hat sich bewährt, wenn das Unternehmen bzw. die Organisation wöchentlich 60 - 90 Minuten für die Anleitung der jeweiligen Trainingssequenz während der Arbeitszeit zur Verfügung stellt. Die Teilnehmenden verpflichten sich darüber hinaus, jeden Tag 15 Minuten lang eine der jeweiligen Achtsamkeitsübungen mit Unterstützung der CD zu üben, dreimal täglich das achtsame Innehalten (3 Minuten) zu praktizieren, sowie den entsprechenden Abschnitt im Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen* zu lesen und die Reflexionsfragen zu beantworten.

6. Raum der Stille

Die Einrichtung eines „Raumes der Stille“ in Organisationen ist für die Implementierung von Achtsamkeit sehr förderlich. Dieser Raum ist mit Stühlen, eventuell auch mit Matten und Decken ausgestattet und darüber hinaus neutral gestaltet. Er steht allen Mitarbeitenden und Führungskräften außerhalb der festen Zeiten für die Durchführung der TAO-Trainings jederzeit als Raum für die Einübung von Achtsamkeit offen.

7. Nachhaltigkeit

Nachhaltige Veränderungen können nur durch Kontinuität erreicht werden, daher werden meist nach einem ersten TAO-Training (achtsame Persönlichkeitsentwicklung) weitere TAO-Trainings (achtsame Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung) oder offene Trainingsgruppen angeboten.

8. Weltanschaulich neutral

TAO ist weltanschaulich neutral und wird auch entsprechend vermittelt. Trainerinnen und Trainer verzichten auf jede Art von religiös gefärbten Inhalten.

9. Aktive Unterstützung durch die Geschäftsführung

Von der obersten Leitung einer Organisation hängt es ganz wesentlich ab, inwieweit sich die Mitarbeitenden und Führungskräfte eine Organisation auf diesen Weg der Achtsamkeit einlassen. Üblicherweise werden daher vor der Durchführung des Trainings Achtsamkeit in Organisationen (TAO) für die Geschäftsleitung, die Führungskräfte und alle Personen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement und/oder der Personalentwicklung arbeiten, ein oder zwei Workshops über das Thema „Achtsamkeit in Organisationen“ sowie ein Kick-Off-Seminar (1-3 Tage) abgehalten.

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

Achtsamkeit@Work

Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!

Stress, Hektik, Überstunden, neue Aufgabengebiete durch den Wegfall von Arbeitsplätzen und ein ständig überfüllter Schreibtisch – das gehört zum Alltag von vielen Mitarbeitern 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 Selbsterkenntnis. Das Seminar befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich selbst und die berufliche Arbeit gewinnbringend einzusetzen.

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

Dauer: 1 Tag

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

Achtsame Persönlichkeitsentwicklung

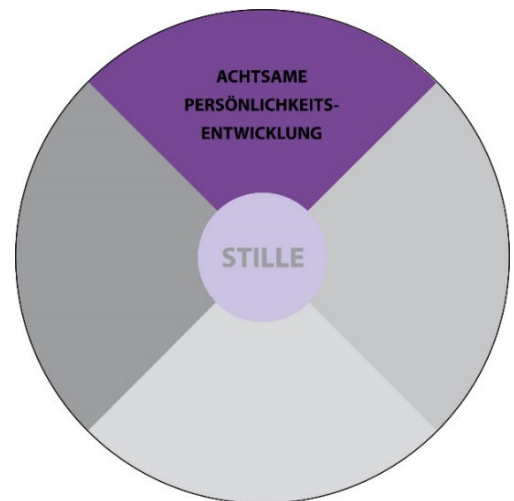
TAO-Training 1

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 seine 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 60-90 min. oder 2-3 Tage



**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

ERROR: syntaxerror
OFFENDING COMMAND: ----nostringval----

STACK: