



Mit dem Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) zum Erfolg

Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen

Rüdiger Standhardt

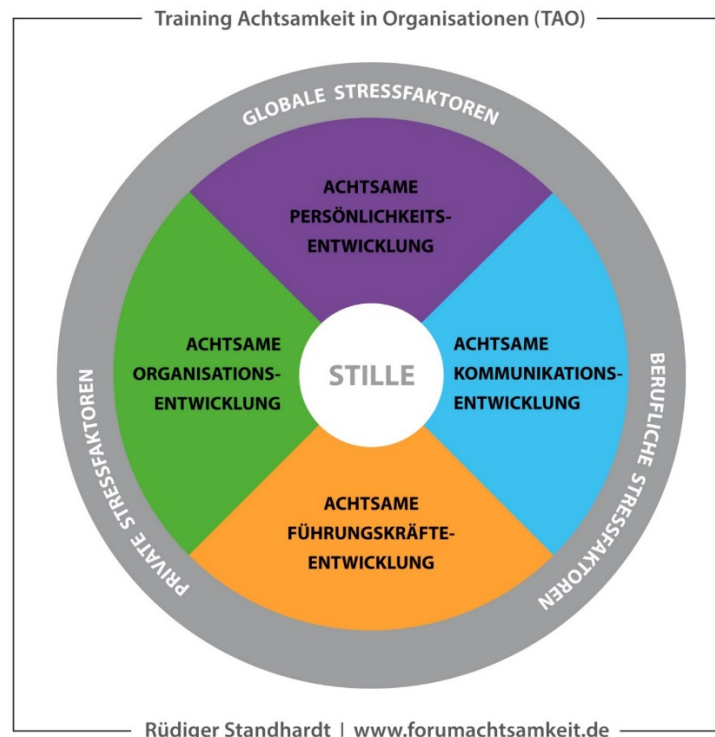
Leiden Sie auch unter Arbeitsverdichtung, der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und den zunehmenden Unsicherheiten? Wollen Sie in Ihrem Arbeitsfeld einen Ausweg aus der Stressfalle finden und spürbar entschleunigen? Wünschen Sie einen Kulturwandel und einen Transformationsprozess in Ihrer Organisation?

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. 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.

TAO ist wirkungsvoll! Die Folgen von TAO sind sowohl mehr Energie und größere Arbeitszufriedenheit als auch die Fähigkeit, Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen. Die vielfältigen Wirkungen von Achtsamkeit sind in weltweit über 10.000 Studien beschrieben worden. Zentrale Wirkungen sind bessere Selbstwahrnehmung, klareres Denken und souveräne Bewältigung von komplexen Situationen, Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen, Steigerung der Selbstverantwortung, Konzentrationsfähigkeit und Emotions-regulation, Entwicklung von kooperativen Eigenschaften, Erhöhung der emotionalen Intelligenz, Freisetzen kreativer Potenziale.

TAO ist innovativ! Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist nicht nur ein wichtiger Ansatz der Persönlichkeitsentwicklung, sondern zugleich auch ein innovativer Ansatz der achtsamen Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Verändert sich die Persönlichkeit, so haben wir eine realistische Chance, dass sich auch das Miteinander und die Organisation verändern. Vor dem Hintergrund der globalen Krisen ist die Zeit jetzt bereit für einen echten Wandel in der Arbeitswelt. Das TAO-Achtsamkeitstraining vermittelt inspirierende Denkanstöße und wesentliche Fragen zur Selbstreflexion, vier aufeinander aufbauende Achtsamkeitstrainings, neun weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen sowie faszinierende neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse und Hintergrundinformationen.

TAO ist ganzheitlich! Das TAO-Training besteht aus vier Modulen von je acht Einheiten. Im ersten Schritt geht es um achtsame Persönlichkeitsentwicklung, im zweiten Schritt um achtsame Kommunikationsentwicklung und im Schritt drei und vier um achtsame Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Durch dieses schrittweise Vorgehen über einen längeren Zeitraum ist ein grundlegender Wandel in Menschen und Organisationen möglich.



TAO ist transparent! Im TAO-Arbeitsbuch von Rüdiger Standhardt: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen.* (Klett-Cotta 2022, 312 Seiten) sind alle vier Module des TAO-Trainings und die Einführung von Achtsamkeit in Organisationen ausführlich beschrieben.

TAO ist erfolgreich! Fünf Schritte sind notwendig, um TAO auch in Ihrer Organisation erfolgreich zu verankern.

1. Alles beginnt mit einem **Vorgespräch**, in dem alle inhaltlichen, finanziellen und organisatorischen Fragen geklärt werden, um das TAO-Training durchführen zu können. Unterstützend ist oft auch die Einrichtung einer Projektgruppe, in der die Menschen zusammenkommen, die direkt oder indirekt mit dem TAO-Projekt zu tun haben werden.
2. Das achtwöchige TAO-Training beginnt immer mit einer **Informationsveranstaltung**, in der erklärt wird, was die Intention und die verschiedenen Aspekte des Trainings sind. Ablauf, Dauer und Inhalte werden vorgestellt, eine erste praktische Erfahrung mit einer Achtsamkeitsübung wird gemacht und alle offenen Fragen werden geklärt, damit am Ende der Informationsveranstaltung die potentiellen Teilnehmenden eine klare Entscheidung für oder gegen das Training fällen können.
3. Das **TAO-Training** (Modul 1 mit dem Thema „Achtsame Persönlichkeitsentwicklung“) umfasst acht Sitzungen im Umfang von je 60-90 Minuten. Jede Einheit hat ein Unterthema. Der zeitliche Abstand der verschiedenen Sitzungen beträgt eine Woche und das TAO-Training kann entweder als Präsenzveranstaltung oder online via Zoom durchgeführt werden.

Wenn ein kontinuierliches Training nicht möglich ist, dann kann das Training auch als dreitägige Kompaktveranstaltung durchgeführt werden. Die nachfolgenden acht TAO-Themen sind im TAO-Buch (s.o., auf Seite 92-123) ausführlich beschrieben worden.

Sitzung	TAO-Themen
1	Die Magie der Dankbarkeit entdecken
2	Das Prinzip der Selbstverantwortung leben
3	Das Denken achtsam erforschen
4	Das Fühlen achtsam erforschen
5	Den Körper achtsam erforschen
6	Das Verhalten achtsam erforschen
7	Liebe in den beruflichen Alltag bringen
8	Selbstliebe mit Herz, Hingabe und Humor

4. Das achtwöchige Achtsamkeitstraining endet mit einer **Reflexionsveranstaltung**, in der die individuellen Erfahrungen und persönlichen Entwicklungen der Trainingswochen mitgeteilt werden können. All das kommt zur Sprache, was leichtgefallen ist und was herausfordernd oder auch schwierig gewesen ist. Auch Fragen, die jetzt noch offen sind, haben hier ihren Raum. Und zugleich gibt es in der Reflexionsveranstaltung einen Ausblick nach vorne – wahrscheinlich geht es mit dem Üben und Erforschen in der Gruppe weiter – jetzt mit dem Themenschwerpunkt achtsame Kommunikationsentwicklung.
5. Nachdem alle Teilnehmenden des TAO-Training einen Bewertungsbogen ausgefüllt haben, erfolgt das **Nachgespräch** mit dem Auftraggeber und es wird geklärt, ob und wenn ja, wie der angestoßene Veränderungsprozess fortgesetzt und vertieft werden kann.



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de