

Die Kraft des fokussierten Arbeitens entdecken

Rüdiger Standhardt

**Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber Du kannst lernen, mit ihnen zu reiten.**

Jon Kabat-Zinn

Einleitung

„*Wer bereut schon auf dem Sterbebett, nicht mehr Zeit im Büro verbracht zu haben?*“, schreibt der bekannte Autor Stephen R. Covey. Unser Leben ist am Ende kürzer als gedacht. Ich bin 63 Jahre, die durchschnittliche Lebenszeit eines Mannes beträgt 79 Jahre – das heißt: Ich habe voraussichtlich noch 16 Jahre Lebenszeit. Vielleicht habe ich aber auch weniger Lebenszeit – zwei meiner Studienfreunde sind noch vor dem 60. Lebensjahr verstorben. Und daher gibt es keinen Grund mit irgendetwas Wichtigem zu warten, sondern es gibt für mich zentrale Fragen: *Was ist das Wesentliche in meinem Leben? Widme ich diesen Menschen und Dingen so viel Sorgfalt, Nachdruck und Zeit, wie ich es wirklich will? Was braucht es, um mit dem Wesentlichen in Verbindung zu bleiben? Was tue ich jetzt, um wesentlich zu leben?*

1 | Der Megatrend Achtsamkeit

Stress, Hektik, Entscheidungsdruck, Überstunden, neue Aufgabengebiete durch den Wegfall von Arbeitsplätzen und ein ständig überfüllter Schreibtisch – das gehört zum Alltag von vielen Mitarbeitern und Führungskräften. Wir leben in einem Zeitalter der Arbeitsverdichtung mit einer hohen Veränderungsgeschwindigkeit und vielen Ablenkungen. Unendlich viele Anforderungen und Meinungen prasseln auf uns ein. Viele Menschen leben unbewusst, funktionieren nur, erleben den Schrecken des halb gelebten Lebens. Menschen sagen mir: „Ich lebe mit angezogener Handbremse“ und andere Menschen vergeuden viel Kraft, weil sie den unangenehmen Lebensthemen aus dem Weg gehen. Auf diesem Hintergrund gilt es sich zu fragen: *Wie schaffen wir es, fokussiert zu leben? Wie erlernen wir die Kunst eines selbstverantwortlichen Arbeitslebens? Wie haushalten wir mit unseren Kräften?*

Klar ist auch: Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Auf Veränderungen im Außen zu hoffen ist kein guter Ansatz. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Zur-Besinnung-Kommen und Stille. Achtsamkeit ist der Megatrend der nächsten Jahre. Der Achtsamkeitspionier Jon Kabat-Zinn schreibt: *„Mit unseren Handys und elektronischen Organismen 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.“* Und wenn wir

von Achtsamkeit sprechen, dann geht es nicht um Techniken oder ein Selbstoptimierungsprogramm, sondern um einen umfassenden Bewusstwerdungsprozess. Wirkliche Veränderungen in unserem Arbeitsleben geschieht nur mit einer klaren inneren Haltung, durch Forschergeist (z.B. Was treibt mich jeden Tag an?), Beständigkeit und einer persönlichen Vision, die wirklich im beruflichen Alltag trägt. Dieser Vortrag inspiriert, das Arbeitsleben neu auszurichten und von Grund auf zu verändern.

2 | Über das Paradox und die Wahlfreiheit

Was passiert, wenn wir uns auf den Weg machen, um einen Ausweg aus der Stressfalle zu finden? Wir erleben zu Anfang eines Stressbewältigungstrainings meist nicht weniger, sondern noch mehr Stress und sind über dieses Paradox irritiert. Wir sind zu Beginn meist nicht bereit, unser Leben zu verändern und bestimmte Tätigkeiten loszulassen und zugleich besuchen wir ein Stressbewältigungstraining (z.B. MBSR) und brauchen für den Kurs und die täglichen Übungen Zeit. Ob es uns schmeckt oder nicht – wir haben es ganz schnell mit einer *Erstverschlimmerung* zu tun. Viele Menschen sind mit inneren Prozessen wenig erfahren und werfen in diesen unerfreulichen Momenten die Flinte ins Korn. Doch wer sich ein wenig auskennt, der weiß, dass dies ein vorübergehender Zustand ist. Es ist wichtig, durch dieses „dunkle Tal“ hindurchzugehen, um anschließend Licht, Weite und Freiheit zu erleben. Eine Gruppe und eine Trainerin können in dieser Phase eine wichtige Unterstützung sein, um die verschiedenen inneren Anteile zu erforschen und Ermutigung zum Weitergehen zu erfahren. Wir haben die Wahlfreiheit in dieser frustrierenden Anfangsphase: Wir können den leichteren Weg wählen und das Ganze beenden oder wir gehen den herausfordernden Weg und lassen uns immer tiefer auf uns selbst ein. Kurz und gut: Es geht um Frustrationstoleranz, Entschiedenheit und die Klarheit, dass alle wirkliche Veränderung immer mit einem Preis verbunden ist.

3 | Mentales Training

Wer einen schönen Garten haben will, setzt sich nicht auf die Bank und wartet ab, sondern wird im Garten aktiv, hegt und pflegt die Pflanzen, mäht den Garten und pflanzt neue Pflanzen ein. Und auch bei den Musikern gibt es Klarheit. Wenn beispielsweise ein weltbekanntes Orchester in der Basilika von Kloster Eberbach spielt, dann legen die Musiker nicht einfach los, sondern nehmen sich Zeit, um Ihre Instrumente zu stimmen. Will ich körperlich fit werden, dann muss ich was tun und vielleicht buche ich mich in einem Fitness-Center ein. Auf der körperlichen Ebene sind viele Menschen klar. Doch auf der mentalen Ebene gibt es bei vielen Menschen viel Luft nach oben. Wir sind es meist nicht gewohnt, unseren „inneren Muskel“ zu trainieren. *Wie wäre es, wenn wir uns nicht einfach „ungestimmt“ in unseren Berufsalltag hineinwerfen würden, sondern uns mental auf unsere zu erledigenden Aufgaben ausrichten würden? Wie wäre es, wenn wir den Tag nicht mit Ablenkung und Unruhe, sondern mit Stille beginnen würden?* Auf sechs Aspekte will ich aufmerksam machen - bewährte Vorgehensweisen inmitten eines stressigen Alltags, um selbstverantwortlicher und achtsamer zu leben.

3.1. Selbstverantwortung

An erster Stelle steht im Leben unsere innere Haltung. Es geht um das Prinzip der Selbstverantwortung, um die Einsicht, dass ich *wählen* kann und dass mein Leben nur zu einem kleinen Teil aus dem besteht, was mir geschieht, und zu einem sehr großen Teil aus dem, wie ich

darauf reagiere. Wenn wir uns für den Weg der Bewusstwerdung entscheiden, dann gibt es fast immer *drei verschiedene Wahlmöglichkeiten*: Wir können eine Situation so *akzeptieren*, wie sie ist, wir können sie *verändern* oder die Situation *verlassen*. Zuweilen wissen wir vielleicht nicht, welche der Wahlmöglichkeiten für uns passend ist, vielleicht haben wir Angst, eine „falsche“ Entscheidung zu treffen, vielleicht fehlen uns noch Informationen oder wir brauchen das offene Ohr einer Freundin oder eines Coaches, um Klarheit für eine Entscheidung zu finden. Wenn wir diesen Weg der Bewusstheit wählen, sind wir Gestalter unseres Lebens und diese Selbstbestimmtheit führt zu einem zufriedenen Lebensgefühl. So ist es wohl, sagt Reinhard K. Sprenger: *„Die Bereitschaft, Leiden zu ertragen, ist verbreiteter als die Fähigkeit, das Übel zu beseitigen. ... Verantwortlich sind Sie nicht nur für das, was Sie tun, sondern auch für das, was Sie unterlassen. Dafür wollen aber die wenigsten Verantwortung übernehmen. ... Wenn Sie die Umstände nicht ändern können, dann bleibt immer noch die Möglichkeit zu wählen: Ihre innere Einstellung!“*

3.2. Selbstreflexion

Wir brauchen Zeiten des Innehaltens, um uns über unsere Lebensweise klar zu werden. Unterstützend ist es, sich Zeit zu nehmen, um beispielsweise die nachfolgenden Fragen ausführlich zu beantworten: *Warum tue ich das, was ich tue? Wo für lebe ich eigentlich? Was ist meine Lebensberufung? Was ist mir am allerwichtigsten? Welche Beziehungen sind die wichtigsten in meinem Leben? Welches Erbe will ich hinterlassen? Was werde ich von meinem Tod noch tun? Was bringt mein Herz zum Erblühen?* Nach diesen grundsätzlichen Fragen könnten wir am Ende eines jeden Monats verschiedene Fragen schriftlich beantworten: *Was ist in den letzten vier Wochen gelungen und wofür bin ich dankbar? Was stimmt mich unzufrieden, wenn ich an meine Arbeit in den letzten vier Wochen denke? Was werde ich konkret im nächsten Monat anders machen?* Und auch am Ende eines Jahres empfehle ich einen Jahresrückblick und einen Ausblick auf das neue Jahr: *Was waren die schönsten Erlebnisse des Jahres? Welche Herausforderungen gab es und was habe ich daraus gelernt? Was werde ich im neuen Jahr anders machen?* Neben vielen inspirierenden Fragen können kleine inhaltliche Impulse, beispielsweise aus meinem TAO-Buch, diesen inneren Prozess der Klärung und Ausrichtung fördern.

3.3. Stille

Eines der größten Geschenke ist es, die Stille zu erlernen, herauszutreten aus den Ablenkungen und vom Tun zum Sein zu wechseln. In der Stille geht es nicht darum, irgendetwas zu erreichen, sondern bewusst den Atem zu erleben, das innere Erleben wahrzunehmen und Muße im Leben zu kultivieren. Wir halten inne und betreiben Tiefenforschung: *Wie erlebe ich meine Gedankenwelt? Ist es in mir ruhig oder unruhig? Sind meine Gedanken konstruktiv oder destruktiv? Welche Gefühle erlebe ich? Welche Körperempfindungen? Wie fließt mein Atem - Ruhig oder unruhig, flach oder tief?* Wir sind eingeladen in der Stille alles in uns willkommen zu heißen und mit uns selbst in einer freundschaftlichen und mitfühlenden Weise zu sein – was für eine Herausforderung, wenn wir beispielsweise mit unserer Unruhe konfrontiert werden, wenn es in der Stille nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle. Ich empfehle zunächst mit wenigen Minuten zu beginnen und die Zeit der Stille allmählich auf 15 Minuten auszudehnen. Verschiedene fünfzehnminütige Meditationsanleitungen von mir finden Sie in meinem TAO-Buch oder kostenlos auf meiner Homepage unter dem Stichwort „Mediathek“. Wer sich auf dieses große Abenteuer einlässt, wird mit der Zeit erleben, wie Sie tiefer in sich verankert sind und damit den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Kreativität begegnen können.

3.4. Coaching

Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung, sagt Antoine de Saint-Exupéry. Wenn es Ihr Anliegen ist, Ihr Leben achtsamer zu gestalten, eingefahrene Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster zu hinterfragen und Herausforderungen kreativer zu begegnen, dann ist ein Einzel-Coaching genau das Richtige für Sie. Vielleicht sind Sie es müde, ununterbrochen zu funktionieren und wollen herausfinden, was für Sie wesentlich ist und wie Sie mitten im Leben zu dem kommen, was für Sie wichtig ist. Dann ist es sinnvoll, immer wieder für eine überschaubare Zeit aus dem Hamsterrad des Lebens auszusteigen, um die stärkende Kraft des Coachings zu erleben, neue Perspektiven zu gewinnen und Ihre privaten und/oder beruflichen Themen zu klären. In dieser Einzelbegleitung kommen Sie zur Besinnung und werden bei Ihrer Standortbestimmung in einer lebendigen Weise begleitet. Gemeinsam mit Ihrem Coach finden wir heraus, welche Fragestellungen und Themen für Sie wichtig sind und entdecken Wege zu mehr Selbstmitgefühl, Präsenz und Humor. Ich selbst wurde von Renate Moog fast dreißig Jahre durch Coaching begleitet und durfte in dieser Zeit viel dazulernen, mir meiner blinden Flecken bewusster zu werden und Ermutigung auf meinem ganz eigenen Weg zu finden.

3.5. Rituale

Rituale im Alltag können uns helfen, mehr Struktur und Klarheit zu finden. Tägliche Rituale wie die Stille am Morgen oder das Tagesbuchschreiben, regelmäßiges Coaching oder Zeiten der Selbstreflexion sollten wir nicht dem Zufall überlassen. Sie wollen geplant werden und wir brauchen Entschiedenheit, damit sie durch unserer Dringlichkeitssucht nicht hinten herunterfallen. Vor Kurzem lass ich bei David Deida folgendes: *„Widmen Sie von heute an mindestens eine Stunde am Tag den Dingen, die Sie sich für die Zeit aufgespart haben, wo Ihre Finanzen stabiler oder Ihre Kinder aus dem Haus sind, oder wo Sie Ihre Pflichten erfüllt haben und sich frei fühlen, zu tun, was Sie wirklich tun wollen. Warten Sie nicht länger. Glauben Sie nicht an das Märchen „Eines Tages wird alles anders sein“. Tun Sie jetzt, was Ihnen Freude bereitet, worauf Sie gewartet haben, wofür Sie geboren wurden.“* Der Skeptiker in Ihnen sagt jetzt vielleicht: Wie soll ich das in meinem Leben umsetzen? Und ich antworte: Jetzt tun dies bereits Hunderttausende auf der ganzen Welt, beispielsweise all die Menschen, die ein MBSR-Training besuchen. Es bedarf einer mutigen Entscheidung für das eigene Leben, und zwar **jetzt** und nicht erst dann, wenn Sie beispielsweise eine Krebsdiagnose haben. Nehmen Sie sich also Zeit für sich selbst. Rituale geben uns Stabilität, Lebensfreude und halten uns auch bei stärksten Windböen auf Kurs.

3.6. Arbeitskultur

Wir kommen jetzt auf das Arbeitsleben zu sprechen. Haben wir bis jetzt keinen heilsamen Umgang mit uns selbst entwickelt, dann sind wir meist verloren in den Dringlichkeiten des beruflichen Alltages und der menschlichen Herausforderungen mit Mitarbeitern, Chefs oder Kunden. Das Fatale ist: Wir machen einen Führerschein für das Autofahren, aber keiner bringt uns bei, wie wir selbstverantwortlich und achtsam arbeiten können. Und so geschieht das Arbeitsleben – bei den meisten Menschen der größte Zeitblock am Tag – unbewusst und im Funktionsmodus. Nicht wenige Menschen beschreiben, dass Sie sich am Morgen in den „Arbeits-ICE“ setzen und dann bis zum Abend durchrauschen, so als wären sie auf der Flucht: Pause und Innehalten sind bei einer solchen Arbeitsweise nicht vorgesehen. Daher empfehle ich zu Anfang drei bewährte Übungen: (1) Halten Sie mindestens dreimal am Tag für drei bis fünf Minuten inne und fragen Sie sich in der Stille: Was denkt es gerade in mir, was fühle und empfinde ich, wie erlebe ich meinen Atem und erleben Sie die Momente der Stille bewusst. Dieser drei Termine mit sich selbst gilt es in den Kalender einzutragen und sich durch einen Wecker an dieser Verabredung mit sich selbst zu erinnern. Sie können das leider nicht in Ihrem Büro umsetzen? Kein Problem! Eine Toilette gibt es immer im Büro, die Anleitung zum

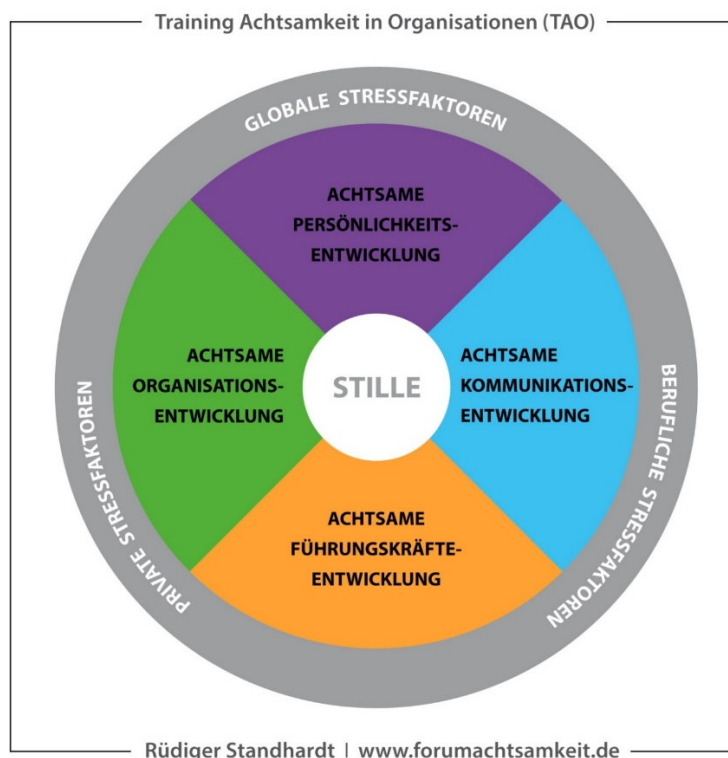
achtsamen Inhalten holen Sie sich auf Ihr Smartphone von meiner Homepage herunter und dann brauchen Sie nur noch einen kabellosen Kopfhörer und die innere Reise kann beginnen.

Übung: **Achtsames Innehalten**

(2) Nehmen Sie sich einmal am Tag die Zeit, um fünfzehn Minuten lang eine Tasse Tee achtsam zu trinken – ohne Ablenkung, ohne auf das Smartphone oder den Bildschirm zu schauen. Ganz langsam und bewusst den Tee trinken, Schluck für Schluck mit ganzer Präsenz und Hingabe und dabei ganz wach Ihren Körper erleben. (3) Suchen Sie sich einen Lernpartner, eine Lernpartnerin, mit der Sie sich einmal in der Woche eine halbe Stunde darüber austauschen, wie Sie arbeiten, wie gut Sie das Nein-Sagen praktizieren, ob Sie die Konflikte angehen oder verschieben und in welcher Weise es Ihnen möglich ist, die eigene Arbeit in einer spielerischen Weise anzugehen. Es ist ein Geschenk, diesen Veränderungsprozess nicht alleine, sondern mit einem Lernpartner zu erleben. Im lebendigen Austausch mit einem anderen Menschen zu sein ist eine enorme Unterstützung, wenn Sie eine neue Arbeitskultur einüben wollen. Sollten Sie diese drei Impulse umsetzen und nach drei Monaten keine nachhaltige Veränderung erfahren, dann erhalten Sie von mir ein kostenloses Coaching!

4 | Das ganzheitliche TAO-Training

Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) wurde von mir 2017 entwickelt und 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. Alle Inhalte sowie die beiden Übungs-CDs finden sich in dem Buch von 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.

Durch das 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.

Schlusswünsche

Arbeit ist sichtbar gewordene Liebe, schreibt der Dichter Khalil Gibran. Wie klingt dieser Satz in Ihren Ohren? Was sind Ihre spontanen Gedanken? Es lohnt sich darüber in Ruhe nachzudenken. Ich wünsche mir, dass immer mehr Menschen, nicht wegen dem Geld oder der Rente arbeiten, sondern weil sie ihr Tun lieben und es mit ganzem Herzen tun. Wer in dieser Weise beseelt und mit Maß seiner Arbeit nachgeht, dem ist der Gedanke fremd, schon Jahre vor der Rente an das Ende der Arbeitstätigkeit zu denken. Und daher heißt es in dem Gedicht von Khalil Gibran: *„Arbeit ist sichtbar gewordene Liebe. Und wenn Ihr nicht mit Liebe arbeiten könnt, sondern nur mit Widerwillen, dann ist es besser, wenn Ihr Eure Arbeit aufgibt und Euch an das Tempeltor setzt und von denen Almosen annehmt, die mit Freude arbeiten.“*

Ich wünsche mir, dass schon junge Menschen in der Schule und ihrer Ausbildung mit Entspannung und Achtsamkeit in Berührung kommen und ein achtsamkeitsbasiertes Verfahren intensiv erlernen – Prophylaxe ist gerade auch bei jungen Menschen so wichtig, weil bereits viel zu viele junge Menschen in den Burnout-Kliniken zu finden sind.

Ich wünsche mir, dass Führungskräfte Menschen- und nicht Zahlenfreunde sind, dass sie die Gelegenheit bekommen, Ihr Handwerk in einer fundierten Weise zu erlernen und ganz selbstverständlich Achtsamkeit einüben und praktizieren. Ich wünsche mir Führungskräfte, die erkennen, wie wichtig gesundes Führen und betriebliches Gesundheitsmanagement sind.

Meditation eröffnet einen Weg zu mehr Selbstbestimmung und Handlungsfähigkeit. In tausenden wissenschaftlichen Studien sind auch noch viele andere positive Wirkungen von Meditation im berufsspezifischen Kontext beschrieben worden. Es lohnt sich sehr, sich auf den Weg zu machen.

Ich wünsche mir, dass viele Mitarbeiter – natürlich auf freiwilliger Basis – die Gelegenheit bekommen, an einem Achtsamkeitstraining teilzunehmen. Ich wünsche mir Räume der Stille in Organisationen, in denen diese Arbeit getan wird und in die sich Mitarbeiter immer wieder zurückziehen können, um sich innerlich neu ausrichten. In Hessen gibt es beispielsweise sogar Finanzämter, in denen Mitarbeiter dafür gesorgt haben, dass es diese Rückzugsmöglichkeiten gibt. Und vor vielen Jahren haben wir in hessischen Finanzämtern Mitarbeiter zu Entspannungstrainer ausgebildet. Diese haben einmal in der Woche während der Arbeitszeit ein Entspannungstraining angeboten.

Ich wünsche mir, dass Menschen Freude finden an Besprechungen. So viele Menschen verdrehen nur noch die Augen, wenn sie an die meist nutzlosen „Laberrunden“ denken. Wie anders wäre es, wenn ein solches Zusammensein mit einer Entspannungsübung beginnen würde und wenn die letzten Minuten darüber gesprochen werden würde, wie effektiv das Zusammensein gewesen ist und was ggf. beim nächsten Fall anders gemacht werden wird.

Ich wünsche mir ein ganzheitliches Verständnis von Achtsamkeit. Achtsamkeit darf in meinem Grundverständnis nicht bei der Persönlichkeitsentwicklung stehen bleiben. Es geht um die Bewegung vom Ich zum Wir. Zentrale Fragen sind in diesem Zusammenhang: *Wie wird im Unternehmen miteinander kommuniziert? Welche Werte sind handlungsleitend? Hängen sie nur in Form von Leitbildern an den Wänden oder werden sie im unternehmerischen Alltag gelebt? Gibt es eine Leidenschaft, sich Zeit für das ruhige Gespräch mit Mitarbeitern beispielsweise in Form von Jahresgesprächen zu nehmen oder ist dies nur eine lästige Pflichtübung? Was tut das Unternehmen für die innere Reifung ihrer Führungskräfte? Wie sieht es mit der Fähigkeit aus, auch in Zeiten der Flaute in der Ruhe zu bleiben und nicht durch Aktionismus die Mitarbeiter zu demotivieren? Welche Konfliktkultur gibt es im Unternehmen?* Das von mir entwickelte Training Achtsamkeit in Organisation ist ganzheitlich: Es geht zunächst um Persönlichkeits- und Kommunikationsentwicklung, in einem weiteren Schritt widmen wir uns der Führungskräfteentwicklung und zuletzt geht es vom Verhalten zu den Verhältnissen - achtsame Organisationsentwicklung ist der Abschluss der vierteiligen Trainingsreihe.

Ich wünsche mir, dass uns die Praxis der Achtsamkeit zur Tat befreit. Wir sind gerade dabei, unsere kostbare Erde ökologisch zu Grunde zu richten, d.h. wir begehen kollektiven Selbstmord. Eckart von Hirschhausen fragt: *Wie kann es sein, dass die intellektuellste Kreatur, die jemals auf diesem Planeten gewandelt ist, dabei ist, ihr eigenes Zuhause zu zerstören?*

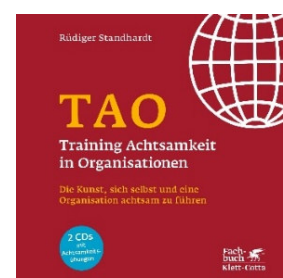
Das TAO-Buch

Rüdiger Standhardt

TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen

Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen

Stuttgart: Klett-Cotta 2022, 311 Seiten mit zwei Übungs-CDs



Verschiedene Artikel, zu finden unter: <https://forumachtsamkeit.de/publikationen/artikel/>

- Rüdiger Standhardt: TAO – Drei Buchstaben mit großer Wirkung
- Rüdiger Standhardt: Mit TAO zum Erfolg
- Rüdiger Standhardt: Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)
- Rüdiger Standhardt: Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Die Achtsamkeitsübungen

Neun Übungen auf den beiden CDs des Buches und zugleich als kostenlose MP3s: <https://forumachtsamkeit.de/medien/tao-audio-dateien>

- Übungen auf der CD 1 (63 min.), Sprecher: Rüdiger Standhardt
 - Track 1: Achtsames Innehalten (3 min.)
 - Track 2: Achtsame Körperentspannung (15 min.)
 - Track 3: Achtsame Körperwahrnehmung (15 min.)
 - Track 4: Achtsame Körperbewegungen (15 min.)
 - Track 5: Achtsames Sitzen (15 min.)
- Übung auf der CD 2 (60 min.), Sprecher: Rüdiger Standhardt
 - Track 6: Achtsames Gehen (15 min.)
 - Track 7: Achtsames Mitgefühl (15 min.)
 - Track 8: Achtsames Teetrinken (15 min.)
 - Track 9: Achtsames Gewahrsein (15 min.)

Stresskompetenz ist eine sehr wichtige Schlüsselkompetenz in unserer unruhigen Zeit – praktizieren Sie täglich 15 Minuten Selbstfürsorge schaffen einen guten gesundheitlichen Schutz und bewahrt Sie in der Regel vor einem Burnout!

**Meditation ist nichts Geheimnisvolles,
Schwieriges, Elitäres. Im Gegenteil: Es ist ein besonders nützliches und
angenehmes Hilfsmittel, um den Alltag besser bestehen,
um ruhiger, gelassener und gesünder
zu werden und zu bleiben.**

Jon Kabat-Zinn