

# Achtsamkeit@Work

*Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!*

## Termine für vier Online-Bildungsurlaube

**2.-6. März 2026**

**8.-12. Juni 2026**

**21.-25. September 2026**

**14.-18. Dezember 2026**

**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 den lebensverändernden Bildungsurlaub *Achtsamkeit@Work*.

Achtsamkeit ist der Megatrend der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter Entscheidungsdruck, Arbeitsverdichtung und Veränderungsgeschwindigkeit. Klar ist auch: Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Selbstreflexion.

In diesem Seminar wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger beruflicher Begleitung von Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.



**Seit über  
30 Jahren**

**Achtsamkeitskurse**

**mit Rüdiger Standhardt**

## Themen und Inhalte

- Kultivierung von inneren Haltungen wie Nicht-Beurteilen, Anfänger-Geist, Akzeptanz
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen wie achtsames Innehalten, Body-Scan, Körperbewegungen, Geh- und Sitzmeditation sowie achtsames Teetrinken
- Verschiedene Schwerpunktthemen: Stresskompetenz, achtsame Kommunikation etc.
- Integration der Achtsamkeitserfahrungen in den privaten und beruflichen Alltag

## Lernziele

- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen wollen
- Innere und äußere Stressoren erkennen und unterscheiden können
- Eigene Stressauslöser und Reaktionsmuster identifizieren
- Angemessenerer Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen
- Bewältigungsstrategien erkennen und anwenden können
- Warnsignale frühzeitig erkennen und angemessen reagieren können

## Wirkungen von Achtsamkeit

- Bessere Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung und Emotionsregulation
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

## Seminarleitung

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren, auch 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 Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn.



Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit.

Autor von neun Buchveröffentlichungen, 2012: *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*, 2022: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen.*

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

## Seminargebühr

595,- EUR

### Arbeitsbuch zum Bildungsurlaub

TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen

Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen



### Teilnehmerstimme

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. Sehr praxisorientiert und mit einem in vielen Jahren eigener Achtsamkeitsübung entwickelten Gespür für die Herausforderungen menschlicher Entfaltung führt Standhardt seine Leser:innen durch Entwicklungsprozesse, die menschliche Tiefe und Wirksamkeit fördern. Meiner Meinung nach ein hervorragendes Buch für alle, die anfangen, die vermeintlichen Zwänge im Business zu hinterfragen. Und die dabei erkennen können, welches erstaunliches Entwicklungspotential ihnen selbst und in der Arbeitswelt noch zu entdecken ist.

*Paul J. Kohtes*

## Seminarort

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

## Konzept

Lebendiges Lernen nach Ruth C. Cohn und weltanschaulich neutrale Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn sind die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren.

## Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, detaillierte Hinweise, wie Selbstverantwortung und Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Die Ausbildungswoche ist bereits als Bildungsurlaub in NRW, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen anerkannt. Anerkennung wird auf Wunsch gerne für andere Bundesländer beantragt. Bitte beachten Sie, dass das Anerkennungsverfahren bis zu zwölf Wochen dauern kann.

## Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	UE
10.30-12.30 Uhr	Begrüßung und Ankommrunde <b>Einführung in das Thema Achtsamkeit in Theorie &amp; Praxis</b> Was ist Achtsamkeit? Wie wirkt Achtsamkeit? Achtsamkeitspraxis im privaten/beruflichen Kontext Achtsamkeitsübungen erleben <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 1,5 Stunden</u>	2 UE
	<b>Mittagessen</b>	
14.00-15.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Die Magie der Dankbarkeit entdecken</b> Dankbarkeit im Berufsleben Positive Psychologie nach Seligmann Wie Dankbarkeit zur psychischen Gesundheit beiträgt <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 1 Stunde</u>	2 UE Theorie und Praxis

	<b>Pause</b>	
16.00-17.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Das Prinzip der Selbstverantwortung leben</b> Eigenmotivation und Selbstverantwortung Verantwortungsbewusstsein im Beruf Selbstverantwortung konkret einüben <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie
	<b>Abendessen</b>	
19.30-21.00 Uhr	<b>Achtsamkeit: anders, als alle andere!</b> Einführung & Überblick Religionsgeschichtlicher Überblick Grundhaltungen der Achtsamkeit Haupt- und Nebenwirkungen von Achtsamkeit <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie
<b>2. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>UE</b>
09.00-10.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Das Denken achtsam erforschen</b> Das Gedankenkarussell Das Denken untersuchen Umgang mit schwierigen Gedanken Die Kunst, an „nichts“ zu denken <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Praxis
	<b>Pause</b>	
11.00-12.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Das Fühlen achtsam erforschen</b> Der Wert der Gefühle Unterscheidung: Emotionen und Gefühle Emotionale Intelligenz Umgang mit unangenehmen Gefühlen	2 UE Theorie
	<b>Mittagessen</b>	
14.00-15.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Den Körper achtsam erforschen</b> Körperbewusstsein entwickeln Drei Säulen: Entspannung, Bewegung und Ernährung Umgang mit „Problemzonen“ und Erkrankungen <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
	<b>Pause</b>	
16.00-17.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Das Verhalten achtsam erforschen</b> Formelle und informelle Achtsamkeitspraxis Unbewusste Verhaltensmuster im Alltag auflösen Im Hier-und-Jetzt sein	2 UE Theorie und Praxis
<b>3. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>UE</b>

09.00-10.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Liebe in den beruflichen Alltag bringen</b> Achtsamkeit im Arbeitskontext Achtsamkeit: Weniger Stress, mehr Motivation Durch Achtsamkeit konzentrierter arbeiten Impulse für ein achtsames Arbeiten <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie
<b>Pause</b>		
11.00-12.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Selbstliebe mit Herz, Hingabe und Humor</b> Die fünf Säulen der Selbstliebe Mit Achtsamkeit zu sich selbst finden Die Kultivierung von Selbstliebe und die Hindernisse	2 UE Theorie und Praxis
<b>Mittagessen</b>		
14.00-15.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Mit Selbstklärung fängt alles an</b> Perspektivwechsel einüben lernen Prinzip der Schriftlichkeit Die Chancen von Coaching und Beratung	2 UE Praxis
<b>Pause</b>		
16.00-17.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Durch achtsames Zuhören mehr verstehen</b> Über die Bedeutung des Zuhörens Drei Phasen des achtsamen Zuhörens Zuhören einüben durch das Zwiegespräch <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
<b>4. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>UE</b>
09.00-10.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Beobachten, ohne zu bewerten</b> Unterscheidung: Beobachtung versus Bewertung Die Kunst, Beobachtung und Bewertung zu trennen Forschergeist entwickeln: Fragen statt urteilen	2 UE Theorie und Praxis
<b>Pause</b>		
11.00-12.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Mut zur Selbsterkenntnis</b> Wege der Selbstreflexion Persönlichkeitsentwicklung nicht dem Zufall überlassen Über die Kraft des Feedbacks <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
<b>Mittagessen</b>		
14.00-15.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Über Motivation und Demotivation</b> Mythos Motivation	2 UE Praxis

	Kurzformel von Motivation: Ich will Demotivationen unterlassen	
	<b>Pause</b>	
16.00-17.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Klarheit und Empathie</b> Klarheit in was und wie Empathie und Anerkennung ausdrücken lernen Klärungs- und Zuwendungsrituale	2 UE Praxis
	<b>Abendessen</b>	
19.30-21.00 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen Forschungsstand zu Achtsamkeit in Organisationen</b>	2 UE Praxis
<b>5. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>UE</b>
09.00-10.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Die Stille-Revolution</b> Ein Praxisbeispiel: Der Weg von Upstalsboom Der Wille zur persönlichen Entwicklung Aus der Stille erwächst die nachhaltige Veränderung Wertschöpfung durch Wertschätzung <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
	<b>Pause</b>	
11.00-12.30 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen Die Fähigkeit zur Selbstführung</b> Innehalten und fokussiertes Arbeiten Klassische und selbstführende Organisationen Das neue Menschenbild <u>Gesellschaftspolitischer Anteil: 0,5 Stunden</u>	2 UE Theorie und Praxis
	<b>Mittagessen</b>	
13.30-17.00 Uhr	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Das ganze TAO-Konzept im Überblick</b> Anregungen für die Implementierung Vorstellung des Arbeitsbuches Offene Fragen und Diskussion Zusammenfassung der Bildungsurlaubswoche Abschlussrunde	4 UE Theorie und Praxis



## Anmeldung

für das Seminar „Achtsamkeit@Work. Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt“ (5 Tage) mit Rüdiger Standhardt. Diesen Anmeldecoupon bitte an das Forum Achtsamkeit per E-Mail senden: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

<b>Seminartitel:</b> Achtsamkeit@Work. Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!
<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 595,- 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 (2026, Termin ...)“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.  
Die AGB des Forum Achtsamkeit (vgl. www.forumachtsamkeit.de) habe ich zur Kenntnis  
genommen, und ich erkenne sie an.

.....  
Ort, Datum Unterschrift



## 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)