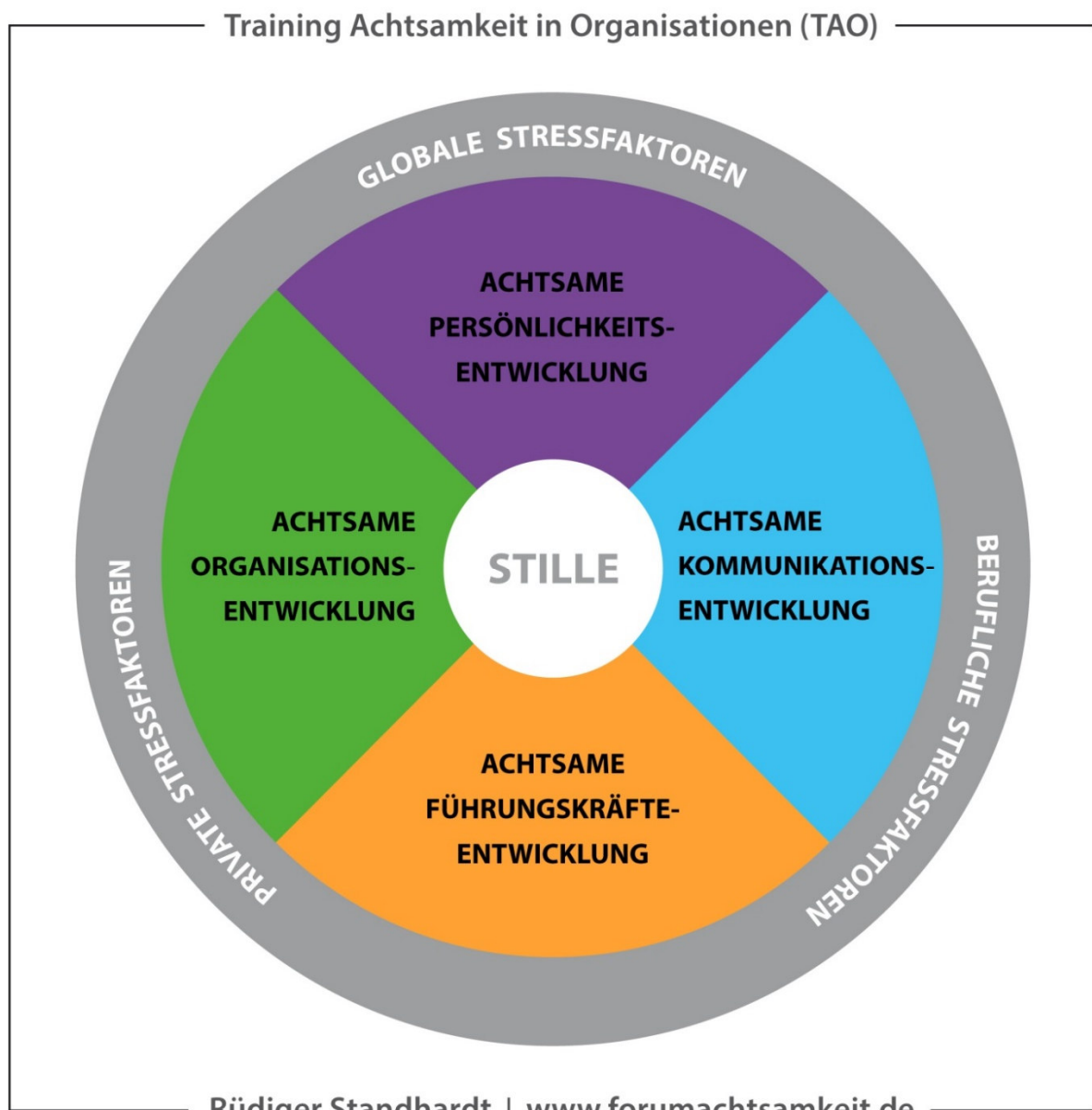


Das ganze TAO-Training im Überblick

Vier Module des Trainings Achtsamkeit in Organisationen

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.



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.

Durch das von Rüdiger Standhardt 2017 entwickelte 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.

Das Buch zum TAO-Übungsweg mit den Inhalten aller vier TAO-Trainings



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.

Vier Achtsamkeitstrainings

Achtsame Persönlichkeitsentwicklung

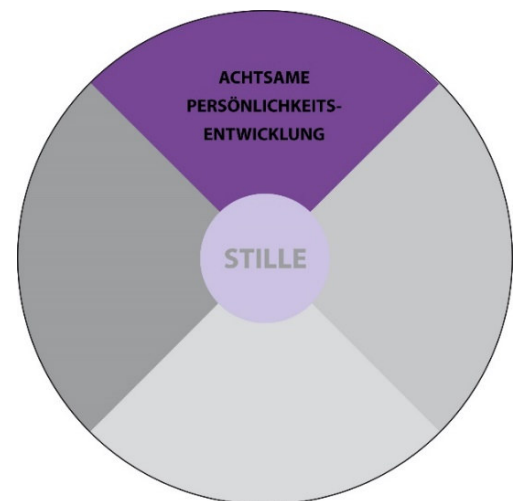
TAO-Training 1

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

Achtsame Kommunikationsentwicklung

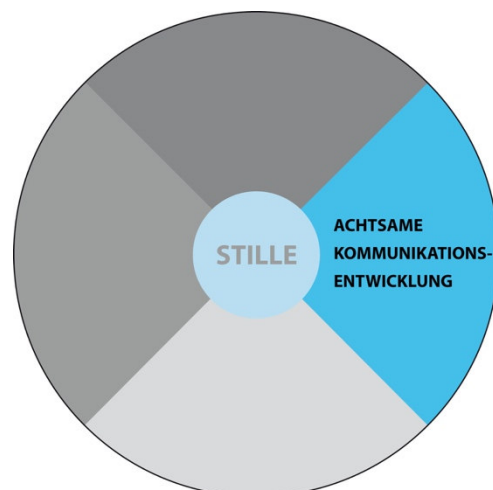
TAO-Training 2

Der Weg geht von der Persönlichkeitsentwicklung zur Kommunikationsentwicklung oder vom „Ich“ zum „Du“, denn als Menschen sind wir sowohl selbstständig als auch mit anderen Menschen verbunden. Das Training der achtsamen Kommunikationsentwicklung umfasst acht Treffen im Abstand von einer Woche und einer anschließenden Reflexionsveranstaltung. Es geht um wesentliche Grundlagen der zwischenmenschlichen Kommunikation und um eine achtsame Geisteshaltung, die hilft, private und berufliche Beziehungen ehrlicher und harmonischer zu gestalten. Für eine gelingende Kommunikation ist das aktive und emphatische Zuhören besonders wichtig sowie der Verzicht auf vorschnelle Wertungen und ein Schubladendenken. Für gut funktionierende Beziehungen braucht es Offenheit, zeitnahe und konkrete Rückmeldungen und die Fähigkeit zur konstruktiven Konfliktlösung.

Inhalte

- Einübung in die Praxis der Achtsamkeit
- Mit Selbstklärung fängt alles an
- Durch achtsames Zuhören mehr verstehen
- Beobachten, ohne zu bewerten
- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Verantwortung für Bedürfnisse übernehmen
- Um das bitten, was unser Leben bereichert
- Feedback annehmen und geben
- Konflikte konstruktiv lösen

Dauer: 8 x wöchentlich 60-90 min. oder 2-3 Tage



**Was andere sagen oder tun,
mag ein Auslöser für unsere Gefühle sein,
ist aber nie ihre Ursache.**

Marshall B. Rosenberg

Achtsame Führungskräfteentwicklung

TAO-Training 3

Der Weg geht weiter von der Kommunikationsentwicklung zur Führungskräfteentwicklung oder vom „Du“ zum „Wir“, denn wir arbeiten meistens in Teams, geleitet von einer Führungskraft. Das Training achtsame Führungskräfteentwicklung umfasst acht Treffen im Abstand von einer Woche und eine anschließende Reflexionsveranstaltung.

Bei wenigen Themen fällt die Selbst- und Fremdwahrnehmung so weit auseinander wie bei Einschätzung von Führungskräften. Die Gallup Studie 2016 hat herausgefunden, dass 97 Prozent der Führungskräfte sich für eine gute Führungskraft halten, während 69 Prozent der Mitarbeiter mindestens einmal einen schlechten Vorgesetzten erlebt haben. Die Folgen dieser Diskrepanz sind gravierend: Sehr viele Mitarbeiter sind demotiviert, haben innerlich gekündigt und machen nur einen Dienst nach Vorschrift. Dazu kommen nicht nur hohe Fehlzeiten, fehlender Bindung zum Unternehmen und eine niedrige Produktivität, sondern auch ein jährlicher Verlust von über 100 Milliarden Euro für die deutschen Unternehmen.

Inhalte

- Achtsamkeit als Haltung und Methode
- Mut zur Selbsterkenntnis
- Die Kraft der Stille
- Über Motivation und Demotivation
- Selbstführung als Basis der Mitarbeiterführung
- Vertrauen führt und entscheidet
- Mitarbeiterführung durch Klarheit und Empathie
- Konstant lernen und wachsen
- Achtsamkeit im Führungsalltag

Dauer: 8 x wöchentlich 60-90 min. oder 2-3 Tage

Empathie und Klarheit sind die beiden entscheidenden Kernkompetenzen für moderne Führungskräfte.

Torsten Schrör

Achtsame Organisationsentwicklung

TAO-Training 4

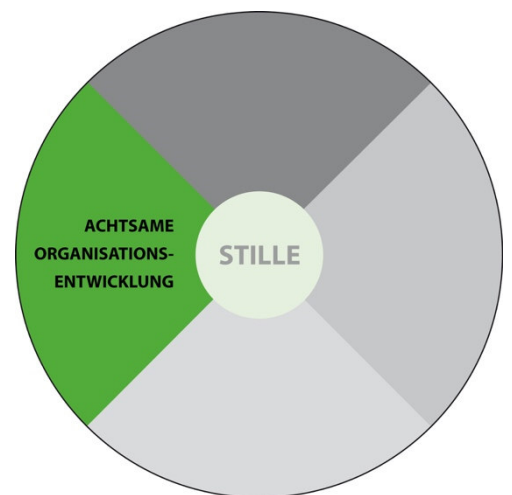
Von der Führungskräfteentwicklung kommen wir jetzt zur achtsamen Organisationsentwicklung oder vom „Wir“ zum „Ganzen“. Das Training *Achtsame Organisationsentwicklung* umfasst acht Themen, die für einen Kulturwandel wesentlich sind.

Immer mehr Menschen spüren, dass es so, wie bisher, nicht weitergehen kann und es dringend einen Kulturwandel in Organisationen braucht. Eine grundlegende Veränderung braucht vor allem eine achtsame innere Haltung und wir lesen bereits bei Albert Schweitzer: *Das Heil der Welt liegt nicht in neuen Maßnahmen, sondern in einer anderen Gesinnung*. Es braucht innere Ruhe, integrales Denken, wertschätzende Beziehungen auf allen Ebenen sowie eine tiefgreifende Veränderung der Organisationskultur.

Inhalte

- Achtsamkeit und Kulturwandel
- Die stille Revolution
- Wandel im Denken
- Die Fähigkeit zur Selbstführung
- Die Suche nach Ganzheit
- Auf den evolutionären Sinn hören
- Von der Konkurrenz zur Kooperation
- Leidbild oder Leitbild?
- Das Geschenk des Hofnarren

Dauer: 8 x wöchentlich 60-90 min. oder 2-3 Tage



***Was wir brauchen,
sind ein paar verrückte Leute, seht euch an,
wohin uns die Normalen gebracht haben.***

George Bernard Shaw



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