

Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)

nach Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer



TAA
Information

www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Inhalt

Einleitung	2
Wirkungen von Achtsamkeit	3
Was ist TAA?	4
Buch und CD zum Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz	7
TAA-Intensivseminar: Timeout@Work	8
Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz	9
Vorzüge der Achtsamkeitsmeditation	10
Rüdiger Standhardt	13
Literatur	14

Einleitung

**Die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz
als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle
ist das zentrale Anliegen des Trainings
Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).**
Rüdiger Standhardt

Auf dem Hintergrund der langjährigen Erfahrungen mit der Implementierung von achtsamkeitsbasierten Verfahren am Arbeitsplatz entwickelten wir - Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer - 2012 das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA). In der vorliegenden Information erfahren Sie alles rund um dieses innovative Achtsamkeitstraining. Die Inhalte des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz sind in dem Buch *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt beschrieben.

TAA ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich-neutrales Verfahren zur Stress- und Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz. Die Teilnehmenden dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in ihr Leben zu bringen und lernen so, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er entsteht. Das TAA 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.

Gießen, im März 2017

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

- Klareres Denken
- Sensibleres Körperbewusstsein
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Bessere Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation
- Konstruktive Distanz zu Stress und Selbsttäuschung
- Stärkung der positiven Persönlichkeitseigenschaften
- Gewinn an Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Stärke Selbst-Distanz und Impuls-Kontrolle
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

In den letzten zwanzig Jahren waren es über 3.900 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 aktuellen Buchveröffentlichung von Prof. Dr. Peter Sedlmeier *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß* und im Interview mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Britta Hölzel unter www.mbsr-ausbildung.de/publikationen.htm. Einen umfassenden Überblick über die aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten gibt es auf der Homepage www.mindfulexperience.org.

Was ist TAA?

Unser Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und Fremdsteuerung. Um den wachsenden Herausforderungen und Turbulenzen unseres privaten und beruflichen Alltags angemessen begegnen zu können, benötigen 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 am Arbeitsplatz 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

Aus über fünfundzwanzig Jahren Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und unseren Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren haben wir – Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer - das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) entwickelt, mit dem ein Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle möglich ist.

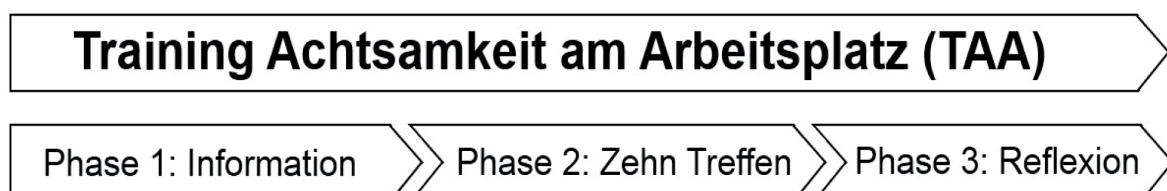
Das TAA zeichnet sich durch die nachfolgenden zwölf Merkmale aus:

1. Wurzeln

Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) 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, da alle Methoden auch das (meist vernachlässigte) Körperbewusstsein fördern.

2. Standardisiertes Curriculum

Das TAA ist ein standardisiertes Curriculum. Es umfasst einen Ausschreibungstext, eine einstündige Informationsveranstaltung, zehn Treffen (à 45 - 60 Minuten) im Abstand von einer Woche in einer festen Gruppe sowie eine anschließende einstündige Reflexionsveranstaltung.



Die Dauer der Trainingssequenzen umfasst üblicherweise 45 - 60 Minuten. Das Training kann jedoch auch in Einheiten á 30 Minuten (Minimum) und Einheiten á 90 Minuten (Maximum) durchgeführt werden.

3. Inhalte des Curriculums

Die Inhalte von TAA sind die Einübung der sieben Achtsamkeitsübungen, die zehn thematischen Impulse entsprechend der einzelnen Kapitel des Begleitbuches *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt und ausgewählte Selbstreflexionen aus diesem Buch.



Sowohl für die Informationsveranstaltung als auch für jedes der zehn wöchentlichen Treffen und die Reflexionsveranstaltung erhalten die TAA-Trainer in der Ausbildung einen detaillierten Ablaufplan für die/den TAA-Trainer/in.

4. Teilnehmerunterlagen

Arbeitsgrundlage und trainingsbegleitende Lektüre ist das Buch *Timeout statt Burnout* mit beiliegender CD von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt sowie das wöchentliche Übungsblatt, das alle Teilnehmenden zu Beginn des TAA-Trainings erhalten. Üblicherweise übernimmt das Unternehmen die Anschaffungskosten. Darüber hinaus werden keine weiteren Materialien ausgegeben.

5. Umsetzung

Integraler Bestandteil von TAA ist die direkte Umsetzung am Arbeitsplatz. Es hat sich bewährt, wenn das Unternehmen bzw. die Organisation wöchentlich 45 - 60 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 Timeout-Übungen mit Unterstützung der CD zu üben, dreimal täglich das achtsame Innehalten (3 Minuten) zu praktizieren, sowie den entsprechenden Abschnitt im Buch *Timeout statt Burnout* zu lesen und die Reflexionsfragen zu beantworten.

6. Raum der Stille

Die Einrichtung eines „Raumes der Stille“ im Unternehmen ist für die Implementierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz sehr förderlich. Dieser Raum ist mit Stühlen, eventuell auch mit Matten und Decken ausgestaltet und darüber hinaus neutral gestaltet. Er steht allen Mitarbeitenden und Führungskräften außerhalb der festen Zeiten für die Durchführung des TAA jederzeit als Raum für die Einübung von Achtsamkeit offen.

7. Feedback der Teilnehmenden

Am Ende der Reflexionsveranstaltung verteilt der/die TAA-Trainer/in einen Auswertungsbogen, um auf diese Weise für sich selbst ein schriftliches Feedback durch die Teilnehmenden zu bekommen.

8. Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) erhält jede/r Teilnehmende eine Teilnahmebescheinigung.

9. Nachhaltigkeit

Nachhaltige Veränderungen können nur durch Kontinuität erreicht werden, daher werden nach einem TAA-Training entsprechende Vertiefungskurse oder offene Trainingsgruppen angeboten.

10. Weltanschaulich neutral

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

11. Wissenschaftliche Begleitforschung

Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz wird kontinuierlich wissenschaftlich erforscht. Zu diesem Zweck füllen die Teilnehmenden vor Beginn des Trainings (am Ende der Einführungsveranstaltung), in der Mitte des Trainings (zwischen der fünften und sechsten Trainingssequenz) und nach dem Training (am Ende der Reflexionsveranstaltung) den bereitgestellten Fragebogen aus und übersenden mir die codierten Fragebögen nach Beendigung des Trainings (Adresse: Forum Achtsamkeit, Rüdiger Standhardt, Schützenstr. 61, 35398 Gießen, Telefon: 0641 / 49 36 05, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de).

12. Aktive Unterstützung durch die Unternehmensführung

Von der Geschäftsführung eines Unternehmens hängt es ganz wesentlich ab, inwieweit sich die Mitarbeitenden und Führungskräfte eines Unternehmens auf diesen Weg der Achtsamkeit einlassen. Üblicherweise werden daher vor der Durchführung des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) für die Geschäftsleitung, die Führungskräfte und alle Personen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement arbeiten, ein oder zwei Vorträge über das Thema „Achtsamkeit in Unternehmen“ sowie ein Kick-Off-Seminar zum Thema (1-3 Tage) abgehalten.

**Durch Achtsamkeit wird
der Geist ruhiger, man ist
fokussierter und kann
effizienter arbeiten.**

Rüdiger Standhardt

Timeout statt Burnout

Achtsamkeit als Lebenskunst

ZIELGRUPPE:

Alle, die auf sich selbst achtgeben möchten:

- Pädagogen, Ärzte, Psychologen, Psychotherapeuten und Seelsorger
- Entspannungs-, Yoga- und Meditationslehrende sowie Sportler
- Kursteilnehmende, Klienten, PatientInnen
- Mitarbeitende und Führungskräfte

»Achtsamkeit ist ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussteren Lebensgestaltung«, so der Neurowissenschaftler Dr. Ulrich Ott im Vorwort des Buches.

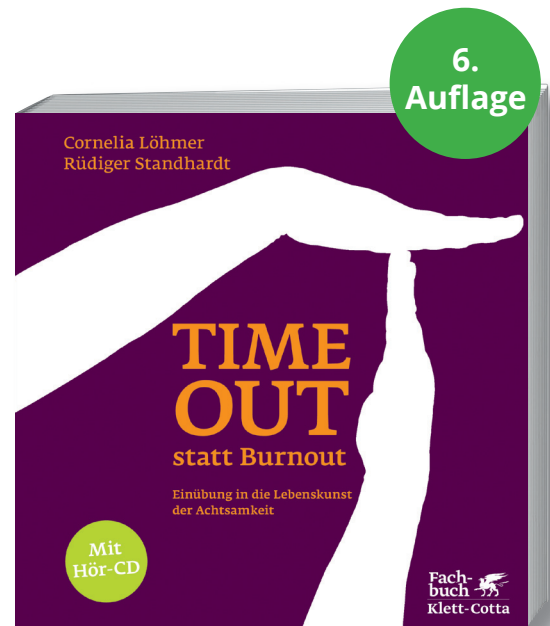
Sie erhalten eine Reihe von praxiserprobten Impulsen zur eigenen Standortbestimmung und Selbstklärung. In jedem Kapitel regen die Autoren an, Pausen einzulegen, innezuhalten und zu entschleunigen. Ihre alltagstauglichen Timeout-Übungen sind auf der beiliegenden CD zusammengestellt und ermöglichen es Ihnen, die Lebenskunst der Achtsamkeit ganz konkret einzuüben und so einen Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle zu finden.

Buch und CD laden Sie ein, die Kunst der Achtsamkeit für Ihren privaten und beruflichen Alltag nutzbar zu machen:

- Wie kann ich Achtsamkeit in meinem Leben kultivieren?
- Wie kann ich mein Leben mit mehr Selbstverantwortung gestalten?
- Wie kann ich mein Leben neu auf das ausrichten, was für mich wesentlich ist?
- Wie kann eine neue Bewusstseins- und Arbeitskultur gefördert werden?
- Was steckt hinter dem von Rüdiger Standhardt und Cornelia Löhmer entwickelten Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)?

»Das Buch ist eine praxiserprobte Anleitung zur Entschleunigung des Arbeitslebens durch Achtsamkeit – und zugleich ein Plädoyer für eine Kultivierung der Arbeitswelt als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle.«

Dr. Dieter Müller-Harju, Psychologie Heute



Cornelia Löhmer/Rüdiger Standhardt
Timeout statt Burnout
Einübung in die Lebenskunst
der Achtsamkeit

Bereits in der 6. Auflage
2017. 199 Seiten, gebunden mit CD
€ 20,00 (D)

ISBN 978-3-608-94729-8

Auch als
eBook

Das Standardwerk zum Training
Achtsamkeit am Arbeitsplatz
(TAA) nach Rüdiger Standhardt
und Dr. Cornelia Löhmer

TAA-Intensivseminar Timeout@Work



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.

Im weltanschaulich neutralen Timeout-Training werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Achtsamkeit in ihr Leben zu bringen. Sie erlernen alltags-taugliche Timeout-Übungen und erhalten thematische Impulse zur eigenen Standortbestimmung mit vielen Anregungen zur intensiven Selbstklärung. Bereits 15 Minuten tägliche Achtsamkeitspraxis wirken dem privaten und beruflichen Stress nachhaltig entgegen.

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.

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Das Achtsamkeitstraining ist eine willkommene Alternative zur konventionellen Behandlung von Stress und Burnout und wird seit vielen Jahren mit großem Erfolg Menschen vermittelt, die mehr Achtsamkeit und Selbstverantwortung in ihr Leben bringen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Zeitwohlstand und Selbsterforschung.

Das Seminar ist zugleich Voraussetzung für die Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz: www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de

Kursinhalte

Kursinhalte sind sieben alltagstaugliche Timeout-Übungen (u.a. achtsame Entspannung, Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), zehn Timeout-Impulse zur eigenen Standortbestimmung sowie über hundert Reflexionsfragen zur Selbstklärung.

Die aktuellen Termine für das TAA-Intensivseminar Timeout@Work finden Sie unter www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/seminar.htm

Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz



In der einjährigen Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz qualifiziert Rüdiger Standhardt zusammen mit seinem Dozententeam Mitarbeiter, Führungskräfte, Trainer, Berater und Coaches, das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern. Seit 2012 habe ich über 100 TAA-TrainerInnen ausgebildet, die im gesamten deutschsprachigen Raum das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz anbieten. Eine Übersicht der TAA-TrainerInnen finden Sie unter www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/trainer.htm

Ausbildungsstruktur

Die Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz ist ein dual aufgebautes Jahrest raining. In den sieben Seminarbausteinen mit insgesamt zwölf Seminartagen werden die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) vermittelt. Die Teilnehmenden etablieren die Übungspraktiken in ihren persönlichen Alltag und erlernen gleichzeitig alle relevanten Aspekte, um Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu vermitteln. Zwischen den einzelnen Seminarbausteinen finden Peergruppentreffen statt, in denen die Anleitung der Achtsamkeitspraktiken eingeübt, gegenseitig supervidiert und schriftlich reflektiert wird. Alle Teilnehmenden führen im letzten Viertel der Ausbildung das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) in einem beruflichen Kontext durch und dokumentieren ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit. Kontinuierliche Lernpatenschaften, die tägliche Übungspraxis, trainingsbegleitendes Literaturstudium, eine regelmäßige Rückkoppelung mit der Ausbildungsleitung und Supervisionseinheiten während der Seminartage unterstützen den individuellen Entwicklungsprozess.

Die aktuellen Termine für die Trainerausbildung finden Sie unter www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/ausbildung.htm

Wer lernen möchte, Achtsamkeit in einer unternehmensgerechten „Darreichungsform“ zu vermitteln, ist in dieser Ausbildung genau richtig. Besonders beeindruckt haben mich das hohe Engagement der Leiter und die Leichtigkeit der Durchführung. Die Teilnehmenden wurden durch die Übungen in einen tiefen Selbstreflexionsprozess gebracht, der letztlich die Voraussetzung ist, Achtsamkeitstrainings authentisch und mit großer Tiefe zu leiten.

Angelika von der Assen, Head of corp. Management Development Axpo Holding AG, Baden, Schweiz, Teilnehmerin der TAA-Ausbildung

Die Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz richtet sich an Menschen,

- die einen alltagstauglichen und weltanschaulich neutralen Ansatz zur systematischen Schulung der Achtsamkeit suchen
- daran interessiert sind, Achtsamkeit selbst zu erleben und einzuüben, andere Menschen – insbesondere am Arbeitsplatz – auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit begleiten wollen
- das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) als wirkungsvolle Maßnahmen gegen die zunehmende Stress- und Burnout-Falle im beruflichen Kontext implementieren wollen.

Voraussetzungen

- Kursleitungsausbildung in Progressiver Muskelentspannung (PME) bei Dr. Cornelia Löhmer. Aktuelle Termine finden Sie unter www.progressive-muskelentspannung.de; nach Absprache mit dem Forum Achtsamkeit können vergleichbare Kursleiterausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren anerkannt werden.
- Teilnahme am Seminar *Timeout@Work. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* (3 Tage) im Landessportbund Hessen in Frankfurt am Main. Die aktuellen Termine finden Sie unter www.achtsamkeit-am-arbeitsplatz.de/seminar.htm
- Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während der Ausbildung täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren sowie die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion und zum Austausch in der Peergruppe.

Die TAA Ausbildung war ein Glücksgriff für mich: im richtigen Moment trat sie in mein Leben und hat mich in diesem Jahr tief geprägt. Ich dachte ursprünglich an „ein bisschen Meditationsausbildung“, die ich dann im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung gut weitergeben kann. Es wurde ein Jahr profunder Selbsterkenntnis dank der Aneignung eines umfassenden Bildungsprogrammes, das Menschen am Arbeitsplatz unterstützt, besser auf sich zu schauen. Einmal im Unternehmen implementiert, trägt es schließlich dazu bei, mehr Mitgefühl in die Wirtschaft zu tragen, das wir alle dringend für die Zukunft brauchen! Ich gehe diesen Weg selbstverantwortlich weiter. Aus tiefstem Herzen Danke!

*Mag. Sabine Schuster, Trainerin, Tribuswinkel, Österreich
Teilnehmerin der TAA-Ausbildung*

Vorzüge der Achtsamkeitsmeditation

In zahlreichen psychologischen Studien wurde nachgewiesen, dass Menschen, die regelmäßig meditieren, überdurchschnittlich glücklich und zufrieden sind.¹ Dies ist nicht nur für sich genommen eine wichtige Erkenntnis, sondern hat darüber hinaus enorme medizinische Bedeutung, denn positive Emotionen wie diese stehen in engem Zusammenhang mit einem längeren, gesünderen Leben.²

- Angst, Depression und Reizbarkeit reduzieren sich durch regelmäßiges Meditieren.² Gleichzeitig verbessert sich die Gedächtnisleistung, die Reaktionszeiten verkürzen sich, und die geistige und körperliche Ausdauer wächst.⁴
- Wer regelmäßig meditiert, ist erfolgreicher und glücklicher in der Partnerschaft.⁵
- In weltweiten Studien wurde nachgewiesen, dass Meditation die Schlüsselindikatoren von chronischem Stress einschließlich des Bluthochdrucks reduziert.⁶
- Es wurde ebenfalls nachgewiesen, dass Meditation zur Reduzierung der Auswirkungen schwerer Erkrankungen wie chronischer Schmerzen⁷ und Krebs⁸ beiträgt. Unterstützend kann sie sogar in der Behandlung von Drogen- und Alkoholabhängigen eingesetzt werden.⁹
- Untersuchungen zeigen, dass Meditation das Immunsystem stärkt und auf diese Weise Erkältungen, grippalen Infekten und anderen Krankheiten vorbeugt.¹⁰

Ungeachtet aller nachweislichen Vorzüge zeigen viele Menschen trotzdem immer noch eine gewisse Skepsis, wenn sie das Wort »Meditation« hören. Darum erscheint es uns sinnvoll, zunächst einige Mythen zu zerstreuen:

- Meditation ist keine Religion. Die Schulung der Achtsamkeit stellt lediglich eine Form der geistigen Übung dar. Zwar sind viele Meditierende religiös, doch es gibt auch eine große Zahl von Atheisten und Agnostikern, die regelmäßig meditieren.
- Sie brauchen nicht im Lotussitz auf dem Boden zu sitzen (wie Sie es womöglich von typischen Darstellungen aus Zeitschriften oder dem Fernsehen kennen), aber wenn Sie es gern tun, dann ist das natürlich auch in Ordnung. In unseren Kursen sitzen die meisten Teilnehmer während des Meditierens auf einem Stuhl, doch Achtsamkeitsübungen lassen sich prinzipiell überall durchführen, etwa im Bus, im Zug oder auf dem Fußweg zur Arbeit.
- Die Schulung der Achtsamkeit erfordert keinen großen Zeitaufwand, wenngleich ein gewisses Maß an Geduld und Ausdauer erforderlich ist. Viele Menschen stellen sogar nach kurzer Zeit fest, dass sie sich durch die Meditation aus ihrem Zeitdruck befreien können, sodass ihnen mehr Freiraum bleibt, um sich anderen Beschäftigungen zu widmen.

- Meditation ist nichts Kompliziertes. Auch geht es dabei weder um »Erfolg« noch um »Misserfolg«. Selbst wenn Ihnen die Übungen zunächst schwerfallen sollten, gewinnen Sie dabei wichtige Einsichten in die Wirkungsweise des menschlichen Geistes, und das allein bringt Ihnen einen psychologischen Vorteil.
- Meditation betäubt weder die Sinne, noch hindert sie jemanden daran, wichtige Karriereziele anzustreben oder einen bestimmten Lebensstil zu verwirklichen. Sie lockt Sie auch nicht in die abgehobenen Sphären eines realitätsfernen Optimismus hinein. Es geht hier keineswegs darum, sich etwas Inakzeptables schön zureden. Das Ziel ist vielmehr, die Welt klarer zu sehen, um auf weisere, umsichtigere Art notwendige Veränderungen vorzunehmen. In der Meditation geht es darum, eine tiefe mitfühlende Bewusstheit zu entfalten, in deren Licht Sie Ihre Ziele überprüfen und optimale Wege zur Verwirklichung Ihrer innersten Werte entdecken können.

Anmerkungen

- Ivanowski, B., und Malhi, G.S. (2007), »The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation«, *Acta Neuropsychiatrica*, 19, S. 76-91; Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., und Flinders, T. (2008), »Cultivating mindfulness: effects on well-being«, *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), S. 840-62; Shapiro, S. L., Schwartz, G.E., und Bonner, G. (1998), »Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students«, *Journal of Behavioral Medicine*, 21, S. 581-99; Siegel, D., *Mindsight: The New Science of Transformation* (Random House 2010). Deutsche Übersetzung: *Die Alchemie der Gefühle: wie die moderne Hirnforschung unser Seelenleben entschlüsselt* (Kailash 2010).
- Fredrickson, B. L., und Joiner, T. (2002), »Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being«, *Psychological Science*, 13, S. 172-175; Fredrickson, B.L., und Levenson, R. W. (1998), »Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions«, *Cognition and Emotion*, 12, S. 191-220; Tugade, M.M., und Fredrickson, B. L. (2004), »Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences«, *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, S. 320-333.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J., und Toney, L. (2006), »Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness«, *Assessment*, 13, S. 27-45.
- Jha, A., et al. (2007), »Mindfulness training modifies subsystems of attention«, *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7, S. 109-119; Tang, Y.Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007), »Short-term meditation training improves attention and self-regulation«, *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, 104(43), S. 17152-17156; McCracken, L. M., und Yang, S.-Y. (2008), »A contextual cognitive-behavioral analysis of rehabilitation workers' health and well-being: Influences of acceptance, mindfulness and values-based action«, *Rehabilitation Psychology*, 53, S. 479-485; Ortner, C.N.M., Kilner, S.J., und Zelazo, P.D. (2007), »Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task«, *Motivation and Emotion*, 31, S. 271-283; Brefczynski-Lewis, J., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D.B., und Davidson, R.J. (2007), »Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners«, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(27), S. 11483-11488.
- Hick, S. F., Segal, Z. V., und Bien, T. (2008), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (Guilford Press).
- Siehe Low, C. A., Stanton, A. L., und Bower, J. E. (2008), »Effects of acceptance-oriented versus evaluative emotional processing on heart rate recovery and habituation«, *Emotion*, 8, S. 419-424.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burncy, R., und Sellers, W. (1986), »Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance«, *The Clinical Journal of Pain*, 2(3), S. 159; Morone, N. E., Greco, C. M., und Weiner, D. K. (2008), »Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study«, *Pain*, 134(3), S. 310-319; Grant, J. A., und Rainville, R. (2009), »Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in zen meditators: A cross-sectional study«, *Psychosomatic Medicine*, 71(1), S. 106-114.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., und Angen, M. (2000), »A randomized, wait-list controlled trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients«, *Psychosomatic Medicine*, 62, S. 613-622.
- Bowen, S., et al. (2006), »Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population«, *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, S. 343-347.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., und Sheridan, J. F. (2003), »Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation«, *Psychosomatic Medicine*, 65, S. 567-570.

(Mark Williams, Danny Penman: Vorzüge von Achtsamkeitsmeditation. In: Mark Williams, Danny Penman: Meditation im Alltag. Gelassenheit finden in einer hektischen Welt. München: Arkana 2011, S. 19-21)

Rüdiger Standhardt



Geboren 1962 in Bonn, Dipl.-Pädagoge, Ausbildung und Berufstätigkeit im Finanzamt; Studium der evangelischen Theologie sowie fünf Jahre Leiter einer Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Seit 1988 selbstständig in der Erwachsenenbildung tätig, Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren, Trainer für Persönlichkeitsentwicklung und Business Coach. Von 1990 - 2016 Institutsleiter des Giessener Forum - Ausbildungsinstitut für achtsamkeitsbasierte Verfahren. Seit 2017 Institutsleiter des Forum Achtsamkeit - Institut für Ausbildung, Training und Coaching.

1979 Einführung in christliche Meditation durch Graf Wenzel von Stosch, seit 1984 Zen-Praxis bei Pater Lassalle und Prof. Dr. Michael von Brück, seit 2016 Vipassana-Meditation bei Charlie Pils.

TZI-Gruppenleiter (RCI int), Yogalehrer (BDY/EYU) und zertifizierter MBSR-Lehrer, Ausbildung bei Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Saki Santorelli, Melissa Blacker und Florence Meleo-Meyer am Center for Mindfulness (CFM), University of Massachusetts Medical School, USA. Regelmäßige Supervision und Konsultation mit dem CFM. MBCT-Weiterbildung bei Dr. Mark Williams, Insight-Dialog Weiterbildung bei Gregory Kramer sowie Weiterbildung in The Work bei Byron Katie.

Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Autor verschiedener Buchveröffentlichungen bei Klett-Cotta.

Natürlich gibt es Termine, Stress und viele Herausforderungen, aber durch die Achtsamkeitspraxis können Menschen lernen, in der Gegenwart präsent zu sein und im „Sein“ zu ruhen. In diesem Zustand hören die gewohnheitsbedingten Prägungen auf und der Raum für Kreativität und Imagination öffnet sich, in dem Mitarbeiter und Führungskräfte neue und passende Ideen für ihr Handeln entwickeln können.

Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Literatur

Albrecht, Gerlinde / Fries, Sabine: Achtsamkeit im Job. Zufrieden und entspannter mit MBSR. Freiburg: Herder 2016

Amberg, Martina: Führungskompetenz Achtsamkeit. Eine Einführung für Führungskräfte und Personalverantwortliche. Heidelberg: Springer 2016

Jäger, Willigis / Kohtes, Paul J. (Hrsg.): zen@work. Manager und Meditation. Bielefeld: Kamphausen 2009

Kabat-Zinn, Jon: Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O.W. Barth 2013

Kohtes, Paul / Rosmann, Nadja: Mit Achtsamkeit in Führung. Was Meditation für Unternehmen bringt. Stuttgart: Klett-Cotta 2014

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Die Kunst, im Alltag zu entspannen. Einübung in die Progressive Muskelentspannung (mit Hör-CD). Stuttgart: Klett-Cotta 2006, 6. Auflage 2015

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (mit Hör-CD). Stuttgart: Klett-Cotta 2012, 6. Auflage 2017

Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta 2014 (mit zwei Übungs-CDs), 4. Auflage 2017

Marturano, Janice: Mindful Leadership. Ein Weg zu achtsamer Führungskompetenz. Freiburg: Arbor 2015

Notebaert, Karolien / Creutzfeldt, Peter: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit. Methoden und Beispiele für den Berufsalltag. Frankfurt: Frankfurter Allgemeine Buch 2015

Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010

Sedlmeier, Peter: Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiss. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Polaris 2016

Singer, Tanja / Ricard, Matthieu: Mitgefühl in der Wirtschaft. Ein bahnbrechender Forschungsbericht. München: Knaus 2015

Tan, Chade-Meng: Search Inside Yourself. Das etwas andere Glücks-Coaching. München: Arkana 2012

Tolle, Eckhart: Eine neue Erde. Bewusstseinsprung anstelle von Selbstzerstörung. München: Goldmann 2005



Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung,
Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Schützenstraße 61

35398 Gießen

Tel.: 06 41 / 49 36 05

Mobil: 01 60 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de