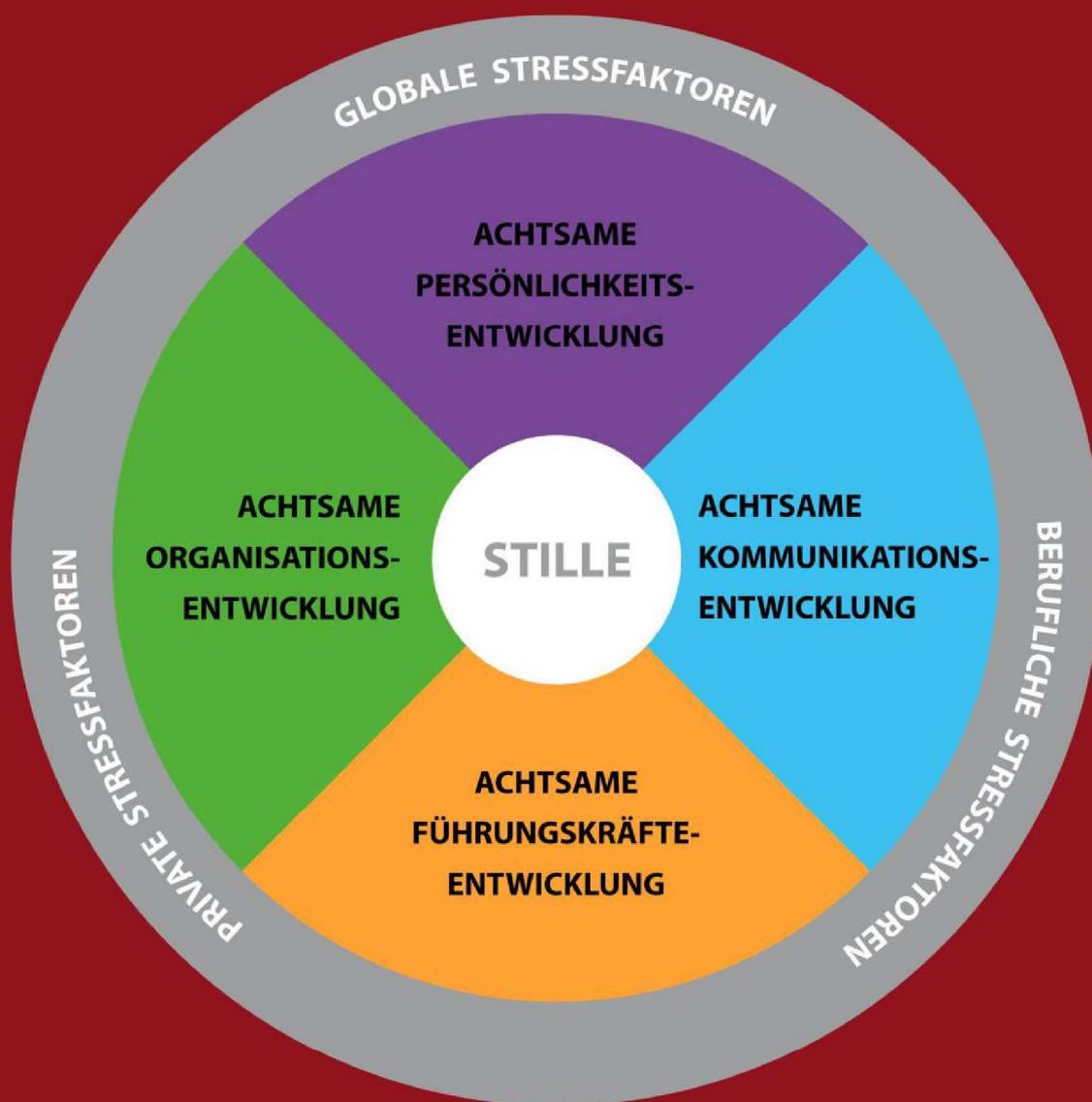


Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)

nach Rüdiger Standhardt



www.forumachtsamkeit.de

Inhalt

Einleitung	2
Wirkungen von Achtsamkeit	3
Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)	4
Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen (TAO)	8
Rüdiger Standhardt	10
Bücher und Kontakt.....	12

Einleitung

Die Kultivierung von Achtsamkeit und Selbstverantwortung ist das zentrale Anliegen des Trainings Achtsamkeit in Organisationen.

Rüdiger Standhardt

Auf dem Hintergrund meiner über zwanzigjährigen Erfahrungen mit der Implementierung von achtsamkeitsbasierten Verfahren in Organisationen entwickelte ich das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO). In der vorliegenden Information erfahren Sie alles rund um diesen innovativen Weg der Achtsamkeit: über das Achtsamkeitstraining im beruflichen Kontext und über die Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen.

TAO ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich neutrales Verfahren zur Persönlichkeits-, Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Durch dieses umfassende und ganzheitliche Achtsamkeitstraining wird kontinuierliches Lernen und Wachsen ermöglicht. Die Inhalte der vier Achtsamkeitsmodule sind in dem Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen* (Klett-Cotta) von Rüdiger Standhardt ausführlich beschrieben.

Die Teilnehmenden dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in ihren beruflichen Alltag zu bringen und lernen so, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er oft entsteht. Das TAO 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.

Königswinter, im März 2022

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

Achtsamkeit liegt im Trend. Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Wirkungen auf Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung, so dass nicht nur die Krankenkassen, sondern auch immer mehr Organisationen Achtsamkeitsangebote für ihre Mitarbeiter und Führungskräfte anbieten. Positive Auswirkungen von Achtsamkeit sind:

- **Bessere Selbstwahrnehmung**
- **Sensibleres Körperbewusstsein**
- **Verbesserung der Regenerationsfähigkeit**
- **Klareres Denken und souveränere Bewältigung von komplexen Situationen**
- **Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen**
- **Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge**
- **Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Emotionsregulation**
- **Stärkung von Selbstverantwortung und Selbstvertrauen**
- **Gewinn an Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit**
- **Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen**
- **Entwicklung von kooperativen Eigenschaften**
- **Erhöhung der emotionalen Intelligenz**
- **Innere Ruhe und Gelassenheit finden**
- **Freisetzen kreativer Potenziale**

In den letzten fünfundzwanzig Jahren waren es über 9.500 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 Buchveröffentlichung von Prof. Dr. Peter Sedlmeier *Die Kraft der Meditation. Was die Wissenschaft darüber weiß* und in meinem Interview mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Britta Hölzel unter www.forumachtsamkeit.de/inspiration/wirkung-von-achtsamkeit. Einen umfassenden Überblick über die aktuellen wissenschaftlichen Arbeiten gibt es auf der Homepage www.mindfulexperience.org.

Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO)



Unser ganzes Leben ist aus der Balance geraten. Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen von Stress, Beschleunigung, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit, Unsicherheiten und der Zerstörung des Planeten. Angesichts der wachsenden privaten, beruflichen und globalen Herausforderungen brauchen 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 in Organisationen 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

Nach über dreißig Jahren der Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und meinen über fünfundsechzig geleiteten Ausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren habe ich das ganzheitliche Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) entwickelt, mit dem sowohl achtsame Persönlichkeitsentwicklung als auch Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung inmitten der globalen Krise möglich ist. TAO zeichnet sich durch die nachfolgenden Merkmale aus:

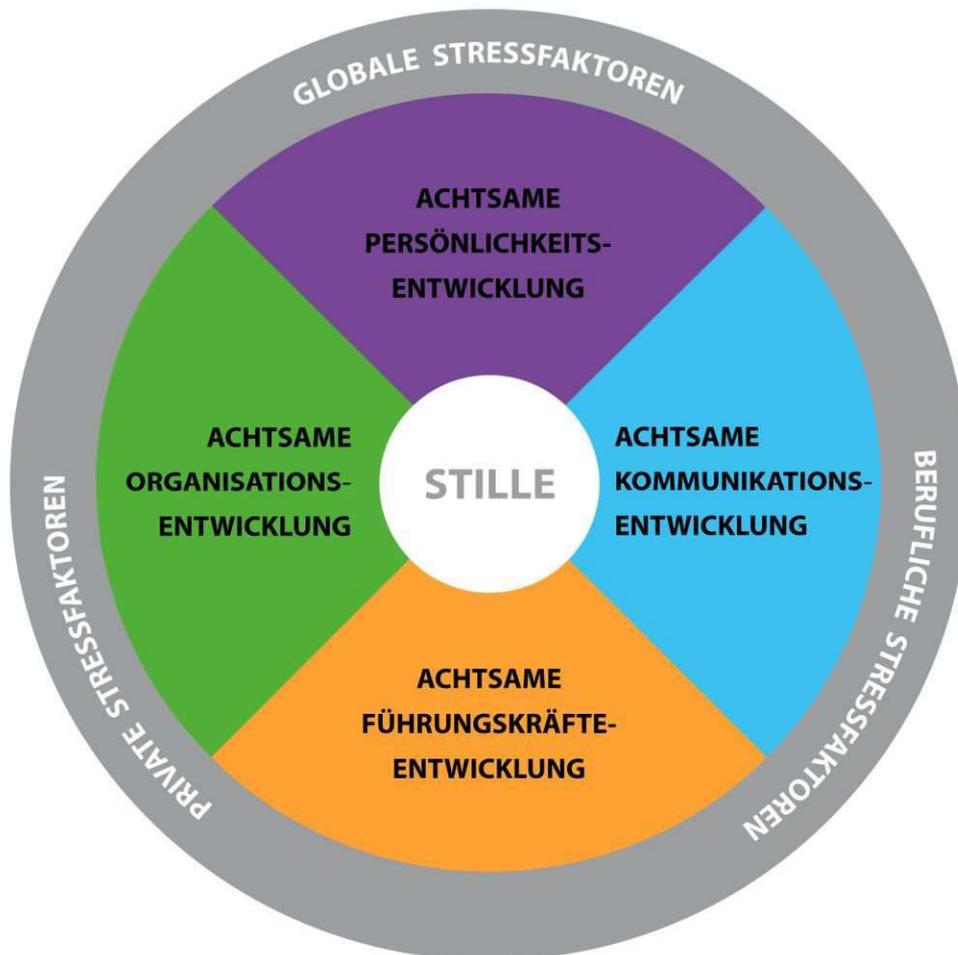
1. Wurzeln des Achtsamkeitstrainings

Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) 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.

2. Konstantes Lernen durch vier Achtsamkeitsmodule

TAO ist ein Achtsamkeitstraining, um ein konstantes Lernen und Wachsen zu ermöglichen. Im ersten Modul „Achtsame Persönlichkeitsentwicklung“ steht die einzelne Person im Mittelpunkt. Das Training beginnt mit einer neunzigminütigen Informationsveranstaltung, bei der die potentiellen Teilnehmenden alle Informationen über das TAO-Training erhalten. Alle offenen Fragen werden geklärt und am Ende treffen die Mitarbeiter und Führungskräfte eine bewusste Entscheidung für oder gegen das Training. Dann folgen acht Treffen (à 60-90 Minuten) im Abstand von einer Woche in einer festen Gruppe sowie eine anschließende einstündige Reflexionsveranstaltung. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit, die Erfahrungen in drei Modulen mit je acht Treffen zu vertiefen. Bei dem zweiten Modul „Achtsame Kommunikations-

entwicklung“ geht es um das berufliche Miteinander und um wertschätzende Begegnungen auf Augenhöhe, das dritte Modul „Achtsame Führungskräfteentwicklung“ beschäftigt sich besonders mit der Vorbildfunktion und inneren Haltung einer Führungskraft und im vierten und letzten Modul „Achtsame Organisationsentwicklung“ geht es um Werte und die Frage, wie Veränderungsprozesse in einer Organisation achtsam und erfolgreich gestaltet werden können.

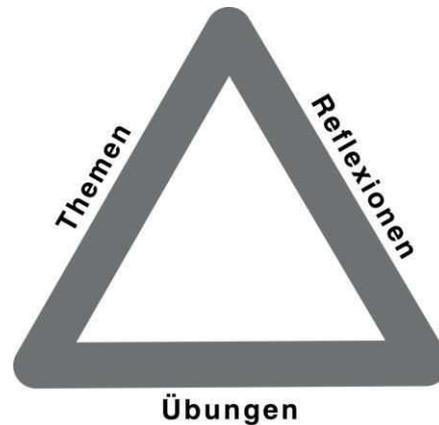


Durch das TAO-Training erfahren die Teilnehmenden die Kraft der Stille, werden zur Selbstverantwortung ermutigt und zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung des Planeten.

3. Standardisiertes Curriculum

TAO ist ein standardisiertes Curriculum mit vier Modulen von jeweils acht Treffen, welche in einer Organisation während der Arbeitszeit und im wöchentlichen Abstand durchgeführt werden. Die Dauer der Trainingssequenzen umfasst üblicherweise 75 Minuten. Das Training kann jedoch auch in Einheiten á 60 Minuten (Minimum) und Einheiten á 90 Minuten (Maximum) durchgeführt werden.

Die Inhalte des Trainings sind die Einübung verschiedener Achtsamkeitsübungen, thematische Impulse und ausgewählte Selbstreflexionen aus dem Begleitbuch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen* von Rüdiger Standhardt.



4. Teilnehmer:innen-Unterlagen

Arbeitsgrundlage und trainingsbegleitende Lektüre ist das Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen* mit den beiliegenden CDs sowie das wöchentliche Übungsblatt, das alle Teilnehmenden während des TAO-Trainings erhalten. Üblicherweise übernimmt das Unternehmen die Anschaffungskosten. Darüber hinaus werden keine weiteren Materialien ausgegeben.

5. Umsetzung

Integraler Bestandteil von TAO ist die direkte Umsetzung in der Organisation. Es hat sich bewährt, wenn das Unternehmen bzw. die Organisation wöchentlich 60 - 90 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 Achtsamkeitsübungen mit Unterstützung der CD zu üben, dreimal täglich das achtsame Innehalten (3 Minuten) zu praktizieren, sowie den entsprechenden Abschnitt im Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen* zu lesen und die Reflexionsfragen zu beantworten.

6. Raum der Stille

Die Einrichtung eines „Raumes der Stille“ in Organisationen ist für die Implementierung von Achtsamkeit sehr förderlich. Dieser Raum ist mit Stühlen, eventuell auch mit Matten und Decken ausgestattet und darüber hinaus neutral gestaltet. Er steht allen Mitarbeitenden und Führungskräften außerhalb der festen Zeiten für die Durchführung der TAO-Trainings jederzeit als Raum für die Einübung von Achtsamkeit offen.

7. Nachhaltigkeit

Nachhaltige Veränderungen können nur durch Kontinuität erreicht werden, daher werden meist nach einem ersten TAO-Training (achtsame Persönlichkeitsentwicklung) weitere TAO-Trainings (achtsame Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung) oder offene Trainingsgruppen angeboten.

8. Weltanschaulich neutral

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

9. Aktive Unterstützung durch die Geschäftsführung

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

***Wir leben in einer Zeit der globalen Krise.
Immer mehr Menschen wird bewusst, dass wir dringend
zur Besinnung kommen müssen und einen inneren und äußeren Wandel
brauchen, damit nicht nur wir selbst, sondern auch unsere Kinder und
Enkel auf einem lebenswerten Planeten leben können. Für einen solchen
tiefgreifenden Veränderungsprozess braucht es ein klares Bewusstsein
über den Zustand der Erde, einen Paradigmenwechsel von der
Konkurrenz zur Kooperation, eine Abkehr vom Konsum- und
Wachstumswang sowie eine Wirtschaftsordnung,
bei der nicht Kapitalvermehrung, sondern
Ökologie und Gerechtigkeit
an erster Stelle stehen.***

Rüdiger Standhardt

Trainerausbildung Achtsamkeit in Organisationen (TAO)



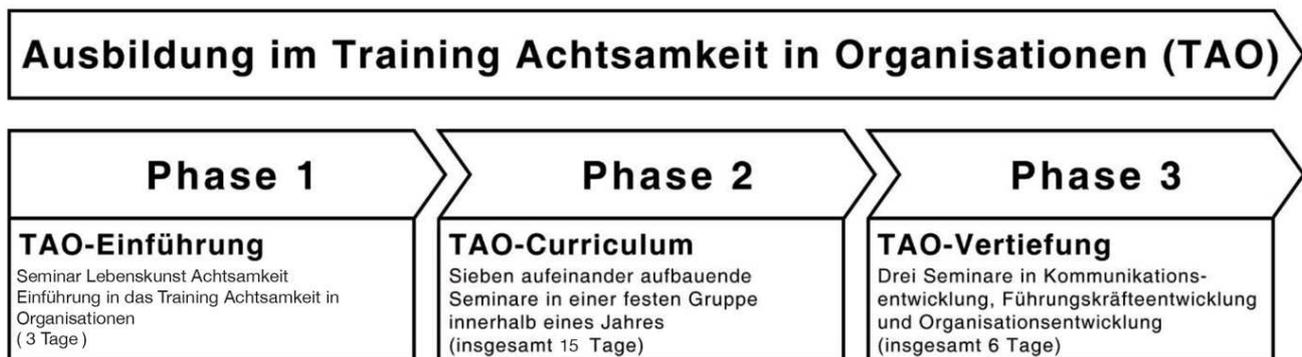
Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) nach Rüdiger Standhardt beschreibt einen professionellen, wirkungsvollen und weltanschaulich neutralen Weg zur Bewusstseinsentwicklung. Die Menschen erfahren die Kraft der Stille und werden zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten. In der Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen qualifiziert Rüdiger Standhardt zusammen mit seinem Dozententeam Mitarbeiter, Führungskräfte, Trainer, Berater und Coaches das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) professionell durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern. Seit 1998 hat Rüdiger Standhardt über tausend Achtsamkeitstrainer:innen ausgebildet, die im gesamten deutschsprachigen Raum Achtsamkeitstrainings anbieten.

Die Trainer:innen-Ausbildung richtet sich an Menschen, die

- eine einfach umsetzbare und wissenschaftlich fundierte Achtsamkeitspraxis suchen sowie daran interessiert sind, Achtsamkeit selbst zu erleben und einzuüben und
- andere Menschen - insbesondere in Organisationen - auf ihrem Weg zu mehr Achtsamkeit und Selbstverantwortung begleiten wollen sowie das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) als wirkungsvolle Maßnahmen für individuelle und gesellschaftliche Transformation im beruflichen Kontext implementieren wollen.

Ausbildungsstruktur

Die Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen ist ein dual aufgebautes Training. In den verschiedenen Seminarbausteinen werden die theoretischen und praktischen Inhalte des Trainings Achtsamkeit in Organisationen (TAO) alltagstauglich und umfassend 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 am Ende der Phase zwei der Ausbildung das Training

Achtsamkeit in Organisationen (TAO) in einem beruflichen Kontext durch und dokumentieren ihre Erfahrungen in einer Abschlussarbeit.

Kontinuierliche Lernpatenschaften, die tägliche Übungspraxis, Erfahrungsberichte, ausbildungsbegleitendes Literaturstudium, eine regelmäßige Rückkoppelung mit der Ausbildungsleitung und Supervisionseinheiten während der Seminartage unterstützen den individuellen Entwicklungsprozess.

Voraussetzungen

- Teilnahme am Seminar *Lebenskunst Achtsamkeit. Einübung in das Training Achtsamkeit in Organisationen* (3 Tage). Am Ende dieses Intensiv-Seminars entscheiden Sie sich für oder gegen die TAO-Ausbildung.
- Die innere Bereitschaft, einen intensiven Entwicklungsprozess zu durchlaufen und während der Ausbildung täglich mindestens 15 Minuten Achtsamkeit zu praktizieren, dreimal am Tage das achtsame Innehalten einzuüben sowie die Bereitschaft zum regelmäßigen Literaturstudium, zur schriftlichen Reflexion und zum Austausch in der Peergruppe.

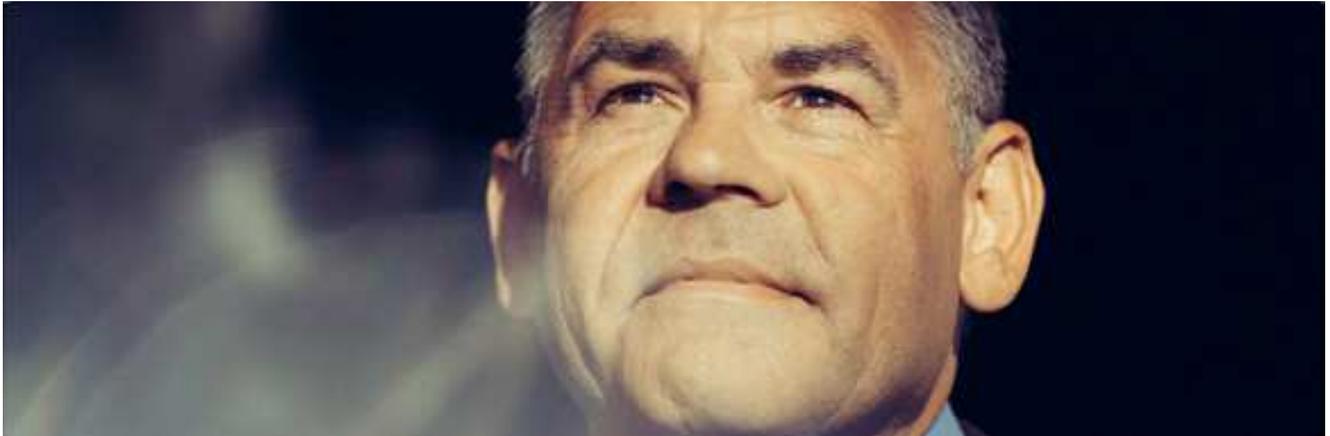
Ausführliche Informationen und Termine über die Trainer:innen-Ausbildung Achtsamkeit in Organisationen finden Sie unter:

www.forumachtsamkeit.de/achtsamkeit-organisationen/tao-ausbildung

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*

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. 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 Wenzel Graf von Stosch, seit 1984 Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück und R. Sriram.

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. MBCT-Weiterbildung bei Dr. Mark Williams, Insight-Dialog-Weiterbildung bei Gregory Kramer, Weiterbildung in The Work bei Byron Katie sowie Weiterbildung zum ehrenamtlichen Sterbegleiter.

Initiator der jährlichen Fachtagung Achtsamkeit am Arbeitsplatz in Frankfurt am Main. Seit 1988 selbstständig tätig als Trainer, Coach und seit 1998 Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren (PME, MBSR, TAA, TAO). 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.

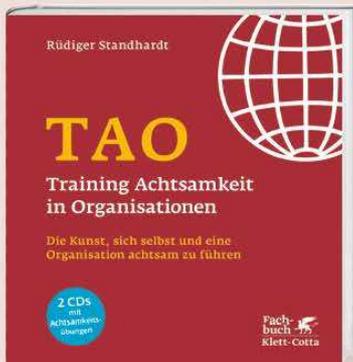
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Literatur

- Dalai Lama / Michael von Brück: Wagnis und Verzicht. München: Kösel 2019
Dalai Lama / von Brück, Michael: Wagnis und Verzicht. München: Kösel 2019
- Eurich, Claus: Aufstand für das Leben. Vision für eine lebenswerte Erde. Petersberg: Via Nova 2016
- Göpel, Maja: Unsere Welt neu denken. Eine Einladung. Berlin: Ullstein 2020
- Janssen, Bodo: Die stille Revolution. Führen mit Sinn und Menschlichkeit. München: Aristion 2016
- 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
- Laloux, Frederic: Reinventing Organizations. München: Verlag Franz Vahlen 2017
- Löhmer, Cornelia / Standhardt, Rüdiger: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit (mit Hör-CD). Stuttgart: Klett-Cotta 2012
- Narbeshuber, Ester / Narbeshuber, Johannes: Mindful LEADER. Wie wir die Führung für unser Leben in die Hand nehmen und uns Gelassenheit zum Erfolg führt. München: O.W. Barth 2019
O.W. Barth 2019
- Romhardt, Kai: Wir sind die Wirtschaft. Achtsam leben - Sinnvoll handeln. Bielefeld: Kamp-hausen 2009
- Ott, Ulrich: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst. München: O.W. Barth 2010
- Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Neue Wege in der Mediation und im Umgang mit Konflikten. Paderborn: Junfermann 2002
- Schrör, Torsten: Führungskompetenz durch achtsame Selbstwahrnehmung und Selbstführung. Eine Anleitung für die Praxis. Wiesbaden: Springer Gabler 2016
- 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
- von Weizsäcker, Ulrich / Wijkman, Anders: Wir sind dran. Was wir ändern müssen, wenn wir bleiben wollen. Der große Bericht an den Club of Rome. Gütersloh: Pantheon 2017

Bücher und Kontakt

Achtsamkeit – Die Antwort auf die aktuellen Herausforderungen in der Arbeitswelt



Rüdiger Standhardt
TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen
 Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen

Mit einem Vorwort von Dr. Kai Romhardt und einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel
 312 Seiten, gebunden, mit 2 Hör-CDs
 € 30,- (D) ISBN 978-3-608-98483-5



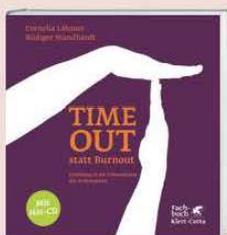
**Ein einzigartiges Achtsamkeitsbuch:
 persönlich, lebendig, provokant und humorvoll!**

Immer mehr Menschen leiden unter Unsicherheit, Arbeitsverdichtung, der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und der Zerstörung unseres Planeten. Klar ist auch: Die individuellen und kollektiven Herausforderungen werden weiter zunehmen! Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Stille.

Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der achtsamen Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Vor dem Hintergrund der globalen Krise ist die Zeit reif für einen echten Wandel in der Arbeitswelt, ein Umdenken in der Organisationsführung und eine Vision für ein achtsames Miteinander.

Dieses Buch beinhaltet vier aufeinander aufbauende Achtsamkeitstrainings, neun angeleitete Achtsamkeitsübungen sowie faszinierende neurowissenschaftliche Forschungsergebnisse und Hintergrundinformationen.

Rüdiger Standhardt bei Klett-Cotta



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
Time out statt Burnout
 ISBN 978-3-608-94729-8



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen
 ISBN 978-3-608-94579-9



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
Die Kunst, im Alltag zu entspannen
 ISBN 978-3-608-94578-2



Cornelia Löhmer,
 Rüdiger Standhardt
TZI – Die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten
 ISBN 978-3-608-96122-5

- Über 50.000 verkaufte Exemplare der Vorgängerwerke
- Erstmals und bisher einmalig: Vier aufeinander aufbauende Achtsamkeitstrainings von der Persönlichkeitsentwicklung bis zur Organisationsentwicklung in einem Buch
- Mit Impulsen für ein nachhaltiges Leben inmitten der globalen Krise



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Goldbergweg 38
53639 Königswinter
Mobil: 0160 / 84 61 353
info@forumachtsamkeit.de
www.forumachtsamkeit.de