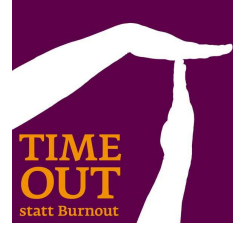


# Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz



**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 Ideen für ihr Handeln entwickeln können.**

*Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn*

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.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und meinen Ausbildungskursen in achtsamkeitsbasierten Verfahren wurde 2012 das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* entwickelt. TAA ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich-neutrales Verfahren zur Persönlichkeitsentwicklung und 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, den Herausforderungen dort entgegenzuwirken, wo sie entstehen. 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.

In der einjährigen *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* qualifiziere ich mit meinem Dozententeam Menschen, das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* durchzuführen und in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen zu verankern.

## **Die Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz richtet sich an Menschen, die**

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

## Ausbildungsleitung



### **Rüdiger Standhardt (Leitung aller Seminarbausteine)**

Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Selbstständiger Trainer, Coach und Berater für Personal- und Organisationsentwicklung. Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.) und Business-Coach. Meditations- und Yogapraxis seit 1979 bei Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram, Dr. Jon Kabat-Zinn und Charlie Pils. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen. Begründer und Institutsleiter des Forum Achtsamkeit ([www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de))

## Dozententeam



### **Dr. Britta Hölzel (Ausbildungsbaustein 1)**

Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Sie ist Mit-Herausgeberin des Buches 'Achtsamkeit mitten im Leben' im O.W. Barth Verlag sowie Autorin mehrerer Achtsamkeits-Übungs-CDs. Mehr Informationen unter: [www.brittahoelzel.de](http://www.brittahoelzel.de)



### **Achim Weimer (Ausbildungsbaustein 5)**

7 Jahre Polizeibeamter, Studium Lehramt Geschichte und Germanistik in Gießen und Freiburg. Examen über Themenzentrierte Interaktion (TZI). Ausbildung zum Schauspieler, Regisseur und Trainer bei Johannes Galli. 2000 Gründung des TINKO Unternehmenstheaters und der Kleinen BÜHNE Gießen. Auftritte deutschlandweit. Permanente Weiterbildungen zu Themen der Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung sowie langjährige Achtsamkeitspraxis bei Christian Meyer.



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung,  
Training und Coaching

## **Ausbildungsstruktur**

Die *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* ist ein dual aufgebautes Jahrestaining. In den sieben Seminarbausteinen 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.

## **Termine der sieben Seminarbausteine (12 Kurstage)**

Die sieben Termine stehen noch nicht fest. 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, den Supervisionseinheiten während der Seminartage und freiwillige Coachingsequenzen unterstützen den individuellen Entwicklungsprozess.

**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*

## **Voraussetzungen**

- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen *Schweigekurs*
- Teilnahme am dreitägigen Seminar *Lebenskunst Achtsamkeit*
- 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.

**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*

## **Zertifikat**

Die erfolgreich absolvierte *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* wird durch ein Zertifikat des Forum Achtsamkeit dokumentiert. Es bestätigt die Fähigkeit, das *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)* durchzuführen.

## **Methodische Basis und Menschenbild**

Die methodische Basis der Trainerausbildung beruht auf der *Themenzentrierten Interaktion (TZI)* nach Ruth C. Cohn sowie der Praxis der Achtsamkeit, inspiriert durch die *Progressive Muskelentspannung (PME)* nach Edmund Jacobson und die *Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)* nach Jon Kabat-Zinn sowie meiner langjährigen Erfahrungen bei der Implementierung von achtsamkeitsbasierten Verfahren in den beruflichen Kontext..

Die *Trainerausbildung Achtsamkeit am Arbeitsplatz* fußt auf einem ganzheitlichen-humanistischen Menschenbild. Fünf Arbeitsprinzipien liegen der Ausbildung zugrunde:

### **1. Vertrauen statt Kontrolle**

*Vertrauen* ist die Voraussetzung für die Zusammenarbeit zwischen Lernenden und Lehrenden. Mit Vertrauen ist gemeint, dass Menschen sich sowohl wahr- und angenommen als auch geschützt und sicher fühlen. Ein vertrauensvolles Klima ist eine wesentliche Voraussetzung für jeden Lernprozess. Es kann durch Zuhören, Offenheit, Anerkennung und Diskretion entstehen und wächst in einer Atmosphäre, in der es nicht nur erlaubt sondern sogar erwünscht ist, Fehler zu machen und etwas Neues auszuprobieren.

### **2. Prinzip Selbstverantwortung**

Das Prinzip *Selbstverantwortung* ist unabdingbar, wenn es um die Anregung nachhaltiger Veränderungen geht. Lernende und Lehrende bestimmen gemeinsam den genauen Verlauf der Weiterbildung, d.h. die einzelnen Seminarbausteine werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der teilnehmenden Menschen zugeschnitten. Als Lehrende reagieren wir sehr flexibel auf diejenigen Aspekte, die die Teilnehmenden zur Sprache bringen und es wird Raum angeboten, um persönliche Themen und Fragestellungen zu klären.

### **3. Prinzip Achtsamkeit**

*Achtsamkeit* meint, jeden Augenblick bewusst zu erfassen, unabhängig davon, ob er als angenehm oder als unangenehm erlebt wird. „Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, zu lernen, wie man seine Energien konzentriert und bewusst lenkt, anstatt sie zu verschwenden, und das wiederum bedeutet, Geist und Körper so weit zu beruhigen, dass ein tiefer innerer Entspannungszustand eintritt.“ (Jon Kabat-Zinn)

### **4. Bewusstwerdung auf vier Ebenen**

Auf vier Ebenen regen wir eine *Bewusstwerdung* an. In Bezug auf die eigene Person (ICH), in Bezug auf die Menschen, mit denen die Teilnehmenden in Kontakt stehen, d.h. Partner, Kinder, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Kunden (WIR), in Bezug auf die Möglichkeiten des lebendigen Lernens und Lehrens im jeweiligen beruflichen Kontext (ES) und in Bezug auf die institutionellen Rahmenbedingungen (GLOBE). Mit Bewusstwerdung ist eine ganzheitliche Einsicht gemeint, die über rein kognitives Verstehen hinausgeht.

### **5. Erweiterung der Handlungsfähigkeit**

Ein weiterer Aspekt unserer Arbeit zielt auf die Erweiterung der *Handlungsfähigkeit*. Im beruflichen Alltag klagen Menschen oft über eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten. Sie erwähnen strukturelle Bedingungen, denen sie sich unterordnen müssen, monieren die verschiedenen Ansprüche der Kollegen, Vorgesetzten oder Kunden, auf die sie eingehen müssen oder ärgern sich über berufliche Vorgaben, die nicht verändert werden dürfen.

Eine Blickrichtung, die die Defizite in Augenschein nimmt, erzeugt das Gefühl von Ohnmacht, des Verwickelt-Seins in Umstände, die nicht gewollt sind. Die eigene Handlungsfähigkeit wird als sehr eingeschränkt wahrgenommen. Die betreffenden Menschen fühlen sich in der Opferrolle, aus der sie aus eigener Kraft nicht herauszukommen meinen. Sie können eine Reihe „vernünftiger“ Gründe nennen, die ihnen keine andere Wahl lassen, als sich den Gegebenheiten zu unterwerfen.

Wir ermutigen die Teilnehmenden, ihren Blickwinkel zu erweitern und andere Sichtweisen auszuprobieren. Neue Sichtweisen eröffnen Handlungsalternativen. Wer in der Lage ist, verschiedene Handlungsoptionen zu erkennen, kann sich bewusst für oder gegen etwas entscheiden. Die Freiheit der bewussten Entscheidung ist die Voraussetzung, um auch in unerfreulichen Situationen selbstverantwortlich zu handeln.

## Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

Menschen, die aus einer Grundhaltung der Achtsamkeit heraus handeln, berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

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



**Achtsamkeit  
birgt ein großes Potenzial,  
Aufgaben effizienter und mit weniger  
Belastungen auszuführen.**

*Prof. Dr. Niko Kohls*

## Ausbildungsort, Verpflegung und Unterkunft

Der Ausbildungsort steht noch nicht fest.

## Ausbildungsmaterialien

Die Teilnehmenden erhalten ausführliche Ausbildungsunterlagen sowie eine Zugangsberechtigung zur Nutzung des internen Bereiches mit Materialien zur Theorie und Praxis des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).

## Kursgebühr

Die Kursgebühr steht noch nicht fest

**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!**

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