

Inhouse-Seminare

mit Dipl.-Pädagoge 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 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. Seit 1988 selbstständig in der Erwachsenenbildung tätig, Ausbilder für achtsamkeitsbasierte Verfahren, Trainer für Persönlichkeitsentwicklung, Business-Coach und Autor verschiedener Buchveröffentlichungen bei Klett-Cotta.

Timeout@Work

Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit

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.

Aus meinen langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen und inspiriert durch Ruth Cohn (TZI), Edmund Jacobson (PME) und Jon Kabat-Zinn (MBSR) entwickelte ich das weltanschaulich neutrale *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*. Schritt für Schritt werden die Teilnehmenden angeleitet, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erleben, wie sie mit Achtsamkeit dem alltäglichen 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.

Kursinhalte sind sieben alltagstaugliche Timeout-Übungen (u.a. achtsame Entspannung und Körperwahrnehmung, Atem- und Bewegungsübungen), Timeout-Impulse zur Förderung der Selbstverantwortung und Fragen zur Selbstreflexion.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung und Zeitwohlstand.

Dauer: 1-3 Tage

**Meine Vision ist die Kultivierung
von Achtsamkeit am Arbeitsplatz als
Persönlichkeitsentwicklung und als Ausweg
aus der Stress- und Burnout-Falle.**

Rüdiger Standhardt

Führungskunst Achtsamkeit

Was Achtsamkeit für Führungskräfte bringt

Achtsamkeit ist *das* zentrale Thema der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Führungskräfte leiden unter Hektik und Entscheidungsdruck sowie der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und Arbeitsverdichtung durch zunehmende Globalisierung und technologische Erneuerungen. Die Auswirkungen dieser Entwicklungen sind offensichtlich: Informationsflut, Arbeitsdruck, Demotivation von Mitarbeitern, Konflikte am Arbeitsplatz sowie fehlende Lebensbalance.

Klar ist auch: Die Herausforderungen des Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille.

In diesem Seminar wird die Führungskraft der Achtsamkeit durch Trainer-Input, Übungen, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch für Menschen in Führungspositionen alltagstauglich gemacht, um sie bei ihren Herausforderungen im Arbeitsleben zu unterstützen. Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Hilfestellungen für eine achtsame und souveräne Führungstätigkeit und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

Kursinhalte

- Achtsamkeit als Methode und innere Haltung
- Weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen einüben
- Selbstführung als Grundlage des Führens von Mitarbeitern
- Erfolgreiche Mitarbeiterführung durch Klarheit und Empathie
- Grundlagen der emotionalen Intelligenz und achtsamen Kommunikation
- Integration von Achtsamkeit in den Führungsalltag

Dauer: 2-3 Tage

Empathie und Klarheit sind die beiden entscheidenden Kernkompetenzen für moderne Führungskräfte, um eine stabile und zielorientierte Beziehung zu ihren Mitarbeitern, aber auch Kollegen und Vorgesetzten zu etablieren.

Torsten Schrör

Die 50 überschritten

Persönlichkeitsentwicklung in der zweiten Lebenshälfte

Immer mehr Menschen jenseits der 50 haben das Gefühl, in ihrem Alltag nur noch zu funktionieren. Gleichzeitig spüren sie, dass ein Richtungswechsel angesagt ist – sie suchen nach Wegen, die „Wechsel-Zeit“ bewusst zu gestalten. Körper und Seele signalisieren mit dem Beginn der Lebensmitte deutlich, dass es nicht länger um Aufbau, Reproduktion und Leistungssteigerung geht. Bewusste Entschleunigung ist angesagt, das Abwerfen von Ballast, die Bilanzierung des bisherigen Lebens und der Ausblick auf die „zweite Halbzeit“.

Wer versucht, die körperlichen und seelischen Signale zu ignorieren und einfach weitermacht wie bisher, ist auf dem besten Weg ins Leiden. Wer sich jedoch der Lebensaufgabe stellt und in die anstehende Richtungsänderung einwilligt, für den ist die „Wechsel-Zeit“ eine Zeit der inneren Reifung. Nachfolgende Themen werden wir in diesem Seminar anpacken:

- Work-Life-Balance: Lebenskunst zwischen Muss und Muße
- Stressbewältigung durch Körperwahrnehmung und Stille
- Ballast abwerfen, Wünsche und Träume herausfinden
- Lebenskrisen als Entwicklungschancen
- Vorsorgemanagement

Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen. Die im Seminar vermittelten Strategien zur „Wechsel-Zeit“ sind einfach und lassen sich sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag erfolgreich anwenden.

Dauer: 2-3 Tage

**Wir können den Nachmittag des Lebens
nicht nach demselben Programm leben
wie den Morgen, denn was am Morgen
viel ist, wird am Abend wenig sein,
was am Morgen wahr ist, wird
am Abend unwahr sein.**

Carl Gustav Jung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR Einübung intensiv nach Dr. Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit ist eine innere Forschungsreise, bei der Sie immer mehr die Kunst des achtsamen Nicht-Tuns erlernen. Dieses ganzheitliche und praxisnahe Achtsamkeitstraining wurde 1979 von dem Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und unter der Abkürzung MBSR (**m**indfulness **b**ased **s**tress **r**eduction) bekannt.

Die Wirkungen sind u.a.:

- Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- Bessere Bewältigung von Stresssituationen
- Dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz
- Heiterkeit, Gelassenheit und Lebensfreude

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmuster, Übungen für den Alltag, Gruppengespräche und die Möglichkeit zum Einzelgespräch. 0,5 - 1 ½ Tage verbringen wir im Schweigen.

Der Kurs befähigt, die Praxis der Achtsamkeit für sich und seine berufliche Arbeit gewinnbringend anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Lust auf Entschleunigung, Stille und Zeitwohlstand.

Dauer: 3-5 Tage

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

Schweige-Retreat

Einübung in die Praxis der Achtsamkeit

Die Schulung der Achtsamkeit ist die Grundlage der Schweige-Retreat. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Es ist das offene, freundliche und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was gerade ist, sei es angenehm, unangenehm oder neutral.

Durch die Anwendung der Achtsamkeit auch in Situationen, die mit Stress, Schmerz und unangenehmen Gefühlen verbunden sind, hört der Geist auf, automatisch gegen alle Unannehmlichkeiten anzukämpfen, wird ruhiger und gelassener und gewinnt eine neue Perspektive. So kommen nicht nur die Dinge in den Blick, die schwierig und schmerzhaft sind, sondern wieder auch die vielen Dinge, die in Ordnung sind. Achtsamkeit gewinnen heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll da zu sein“, um so den Herausforderungen des Alltags angemessen begegnen zu können.

Kursinhalte sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Body-Scan), einfache und sanfte Körperübungen aus dem Yoga, geleitete und stille Sitz- und Gehmeditationen, kurze Vorträge, achtsamer Austausch und Einzelgespräche.

Drei Tage verbringen wir im Schweigen. Vorkenntnisse sind für diese Retreat nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zum äußeren und inneren Schweigen, zum achtsamen Nicht-Tun und zur intensiven Selbsterforschung.

Mit der Teilnahme an dieser Retreat verpflichten Sie sich, in der Schweigezeit weder zu Lesen noch zu Schreiben und verzichten auch auf jegliche Form von Außenkontakte (z.B. durch Telefon, E-Mail).

Dauer: 3-5 Tage

**Das selbstaufgelegte Schweigen
unterstützt die Innenschau
sowie die Bereitschaft,
sich selbst anzunehmen.**

Jon Kabat-Zinn



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

Die Lebenskunst der Achtsamkeit entdecken



**TZI - Die Kunst, sich selbst
und eine Gruppe zu leiten**
Einführung in die Themen-
zentrierte Interaktion
195 Seiten, € 20,00

4. Auflage

**Lernen und Persön-
lichkeitsentwicklung
miteinander verbinden!**



**Die Kunst,
im Alltag zu entspannen**
Einübung in die Progressive
Muskelentspannung
160 Seiten, mit einer CD, € 20,00

6. Auflage

**Mehr Entspannung!
Mehr Energie!
Mehr Lebensfreude!**



**Timeout
statt Burnout**
Einübung in die
Lebenskunst der Achtsamkeit
199 Seiten, mit einer CD, € 20,00

6. Auflage

**Das Standardwerk zum
Training Achtsamkeit
am Arbeitsplatz (TAA)**



**MBSR - Die Kunst,
das ganze Leben zu umarmen**
Einübung in Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
286 Seiten, mit zwei CDs, € 25,00

4. Auflage

**Die ganze
Katastrophe
leben**