



# Achtsamkeitstraining

## Warum Achtsamkeit im Unternehmen?

Digitale Informationsflut, höheres Arbeitstempo, Zwang zum Multitasking, ständige Ablenkungen – diese und andere Herausforderungen am Arbeitsplatz führen oft zu Überforderung und Stress. Achtsamkeit schützt davor und bringt eine Reihe von positiven Auswirkungen mit sich, u.a. mehr Gelassenheit, weniger Fehler, erhöhte Kreativität, größere Zufriedenheit und konstruktivere Zusammenarbeit.

## Zielsetzung des Achtsamkeitstrainings

Achtsamkeit ist eine innere Haltung. Sie kann geübt werden. Im Seminar werden Methoden, Übungen und Wissen vermittelt, um mehr im gegenwärtigen Augenblick zu sein, eine größere innere Ruhe aufzubauen und deutlicher zu spüren, wie es einem in herausfordernden Situationen geht. Neben einer formalen Praxis werden auch Wege gezeigt, die vermittelten Inhalte in den Arbeitsalltag zu integrieren. Ziel ist, neue Handlungsspielräume zu öffnen und die Fähigkeit auszubauen, die eigene Haltung zu ändern, wenn äußere Bedingungen nicht zu ändern sind. Denn darin liegt die Kraft der Achtsamkeit.

## Typischer Ablauf eines Achtsamkeitsseminars

### BLOCK1:

- Achtsamkeit kennen lernen und erfahren
  - Grundlegendes zu Achtsamkeit
  - Erste Achtsamkeitsübung
  - Wo ist unsere Aufmerksamkeit?
  - Übung zur Wahrnehmung der Körpersignale
  - Biologie und Psychologie des Arbeitsalltags
  - Der Atem als Anker
  - Atemübungen zur Erhöhung der Achtsamkeit
  - Körperübungen zur Selbstwahrnehmung

### Wahrnehmung und Akzeptanz

- Grundlegendes zu Wahrnehmung und Wahrnehmungsfiltern
- Übungen zu Wahrnehmung und Umgang mit Körpersignalen
- Atemübungen zur Vertiefung der Achtsamkeit
- Nährendes und Energieraubendes
- Besprechung Alltagsübungen, Arbeitsmaterialien, "Hausaufgaben"

### BLOCK 2 (nach 14 Tagen):

- Erfahrungen – Wiederholungen – Vertiefungen
  - Feedback und Erfahrungsaustausch zu den Übungen / „Hausaufgaben“ der vergangenen zwei Wochen
  - Vertiefende Übung zur Wahrnehmung des Körperempfindens
  - Vertiefende Atemübungen zur Erhöhung der Achtsamkeit
  - Achtsam mit sich selber und anderen sein
  - Emotionale Intelligenz fördern

## Seminarleitung

HP Petra Röhl, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin  
Prof. Dr. Ulrich Scheiper, Training & Beratung  
Sudetenstr. 15 | 97450 Arnstein  
Tel. 09363-994489  
E-Mail: ulrich.scheiper@me.com

Zu 50%  
abgelenkt

Laut einer Studie denken  
die Menschen fast die  
Hälfte des Tages an  
Dinge, die mit ihrer  
aktuellen Beschäftigung  
nichts zu tun haben.