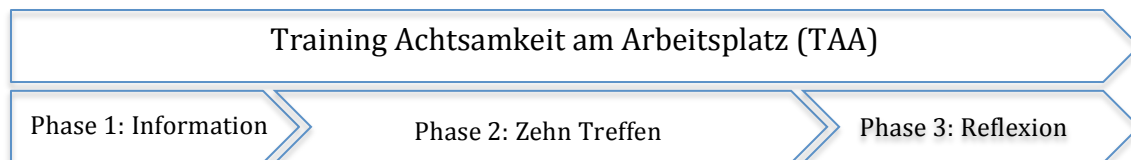


# Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)

## Timeout statt Burnout

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. In einem zehnwöchigen Training (wahlweise á 30 Min., 45 Min. oder 90 Min.) werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit in Ihr Leben zu bringen. Sie erleben, wie sie mit Achtsamkeit dem beruflichen und privaten Stress entgegenwirken können. Die Weiterbildung beruht auf dem von Dr. Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt entwickelten weltanschaulich neutralen *Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA)*. Es ist eine willkommene Alternative zur konventionellen Behandlung von Stress und Burnout und basiert auf der systematischen Schulung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung. Es ist in der Praxis erprobt und hat sich bewährt. Bei Interesse besteht die Möglichkeit einer wissenschaftlichen Begleitforschung.

## Aufbau



## Kursinhalte

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 die Bereitschaft, jeden Tag eine Viertelstunde die jeweiligen Timeout-Übungen zu praktizieren.

## Wirkungen des Achtsamkeitstrainings

Teilnehmende dieses Achtsamkeitstrainings berichten u.a. von folgenden Wirkungen:

- Bessere Bewältigung von Stress-Situationen
- Erhöhte Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu entspannen
- Verbessertes Umgang mit körperlichen und psychischen Symptomen
- Stärkung von Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz

## **Vertiefende Informationen TAA – Timeout statt Burnout**

### **Inhalt der Informationsveranstaltung für die Teilnehmenden 60 Min**

- Was ist Achtsamkeit?
- Was beinhaltet das TAA-Training? (Zehn Trainingstermine einmal wöchentlich, plus einen Reflexionstermin im Anschluss an das Zehn-Wochen-Training)
- Dauer des Trainings
- Eigenanteil und Selbstverantwortung – Integration in die tägliche Praxis, privat und am Arbeitsplatz und Arbeit mit dem Timeout-Praxishandbuch zu Hause
- Mögliche positive Begleiterscheinungen
- Vorteile dieses Trainings
- Organisatorisches (Termine, Ort, etc.)
- Teilnehmerunterlagen
- Gruppengröße: 3 bis 15 TeilnehmerInnen

### **Zehn mal einen Termin pro Woche plus Eigenleistung zwischen den Terminen**

Jeder Termin beinhaltet:

- Die Einübung von Timeout-Übungen. Davon eine für die tägliche private Praxis und eine sehr kurze (3 Min) für den täglichen Transfer am Arbeitsplatz. Die Übungen kommen aus der Progressiven Muskelentspannung und der Achtsamkeit.
- Impulsthemen zu Stress und Stressbewältigung
- Reflexion

### **Eigenleistung der TeilnehmerInnen zwischen den jeweiligen Terminen sind:**

- Jeden Tag eine 15-minütige Timeout-Übung aus dem jeweiligen Training im privaten Alltag praktizieren
- Jeden Tag drei mal eine 3 Min Timeout-Übung in den Arbeitsalltag integrieren
- Während der Woche ein Kapitel aus dem Übungsbuch und Fragen zur Selbstreflexion bearbeiten

### **60 Min Reflexion im Anschluss an das 10-wöchige TAA-Training**

- Timeout-Übungen
- Rückblick und Erfahrungsaustausch
- Selbstfeedback, Gruppenfeedback, Leiterfeedback, Sachfeedback, Raumfeedback
- Ausblick – Fortführung und Transfer der Praxis in den Alltag (privat und beruflich), ggf. Vertiefungskurs.
- Offene Fragen
- Abschlussrunde – Verabschiedung

### **Trainingsunterlagen**

Praxis-Handbuch TIMEOUT statt Burnout von Dr. C. Löhmer und R. Standhardt mit CD und ein Übungsblatt pro Woche

### **Wissenschaftliche Begleitforschung**

Es ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich, das Training in Ihrem Unternehmen / in Ihrer Organisation begleitend wissenschaftlich zu erforschen. Wenn Sie daran interessiert sind, sprechen Sie mich gerne an.

### **Raum der Stille**

Für die Durchführung des Trainings wird ein Raum benötigt mit einer freundlichen Atmosphäre. Groß. Ruhig. Stühle. Neutrale Gestaltung. Ggf. über den Zeitraum des Trainings hinaus.

### **Vertiefungskurs**

Im Anschluss an dieses Training besteht die Möglichkeit zu einem Vertiefungskurs. Für Informationen hierzu sprechen Sie mich gerne an.

### **Was ist Achtsamkeit und wie wirkt sie?**

*„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.“ (Jon Kabat-Zinn)*

*„Wenn Sie duschen, prüfen Sie, ob Sie wirklich unter der Dusche sind. Es kann sein, dass Sie schon bei der Arbeit sind – in einer Besprechung. Vielleicht ist sogar die ganze Besprechung bei Ihnen unter der Dusche.“ (Jon Kabat-Zinn)*

**Aus psychologischer Sicht** ist Achtsamkeit eine angeborene Fähigkeit des Menschen. Im Zustand der Achtsamkeit ist der Geist ausschließlich auf den gegenwärtigen Moment gerichtet den er nicht gedanklich kommentiert und somit ohne zu werten wahrnimmt. Wer eine achtsame Haltung einnimmt, ist in einer Situation präsent, ohne abschweifenden Gedanken nachzugehen. Das klingt einfach. Es ist aber für die meisten Menschen nicht leicht, wahrzunehmen, ohne dabei zu bewerten oder andere Gedanken zu haben.

### **Vier wesentliche Vorteile:**

1. Wir verschwenden keine mentale und emotionale Energie durch abschweifendes Denken
2. Wir haben mehr Kraft für das, was wir tun und können das mit mehr Klarheit, Präsenz und Effizienz ausführen
3. Wir können uns in unserer Freizeit wirklich erholen und regenerieren, wenn wir nicht mehr gedankengetrieben sind
4. Wir stärken die Aktivitäten des neocortikalen Hirnbereichs. Hier liegen die Fähigkeiten zur Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit, Mitgefühl, Altruismus, kreatives Denken, Erfassen von Komplexität und Abschätzen der Folgen des eigenen Handelns

Achtsamkeit kann systematisch trainiert werden. Das bewusste Üben von Achtsamkeit führt zu mehr Ruhe und Wohlbefinden. Das Stressniveau wird gesenkt, die Konzentration und geistige Kraft gesteigert.