



# Trainer für Achtsamkeit in Organisationen

Trainer for Mindfulness in Organisations (TfMO)



**Start im September 2018**

## Inhalt

Inhalt .....	1
Zusammenfassung .....	2
Achtsamkeit in Organisationen und in die Entwicklung von Führungskräften integrieren .....	5
Key Facts .....	7
Die Bausteine .....	8
Übersicht über die Inhalte .....	10
Module und Inhalte.....	11
Teilnahmevoraussetzungen .....	19
Ort der Ausbildung .....	19
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	20



# Zusammenfassung

Achtsamkeitsübungen haben sich mittlerweile als eine ebenso nützliche wie transformative Form des Trainings für Führungskräfte und Organisationen etabliert. Es gibt viele Trainer, die Achtsamkeitsmethoden gern in ihre Arbeit integrieren würden; auch Personalentwickler sind daran interessiert, achtsamkeitsbasierte Interventionen in ihre Arbeit einzubringen.

Diese berufliche Weiterbildung ist so aufgebaut, dass sie in zwei Kernbereichen Kompetenzen vermittelt, die für die Anwendung von Achtsamkeit in beruflichen Kontexten nötig sind:

- Achtsamkeit und verwandte Methoden
- Einführung in die Neurophysiologie und insbesondere Soziale Neurowissenschaft

Achtsamkeit zu übermitteln ist nicht bloß die Weitergabe einer Methode – man kann Achtsamkeit nicht lehren, wenn man sie nicht in authentischer Weise verkörpert. Unsere eigene Achtsamkeit über die regelmäßige persönliche Praxis zu kultivieren ist deshalb die unerlässliche Grundlage, um in diesem Feld als authentischer und kompetenter Trainer wahrgenommen zu werden.

## Trainer/in für Achtsamkeit in Organisationen (20 Monate)

- 9 Module
- 2 Retreats
- 4 Webinare
- 2 Supervisionen

## Achtsamkeit an den Arbeitsplatz bringen

Achtsamkeitspraxis ist eine 2500 Jahre alte Tradition und wurde ursprünglich vor allem in abgelegenen buddhistischen Klöstern praktiziert. Heute wird Achtsamkeit in unserer schnellen westlichen Welt geübt, ergründet und angewendet. Unser Gehirn oder Geist hat die angeborene Fähigkeit achtsam zu sein. Es ist nichts, was wir neu erlernen müssten – Achtsamkeit ist eher etwas, das wir weiter kultivieren und stärken.

Es gibt heute viele Achtsamkeitsmethoden, die sich aus der altherwürdigen Achtsamkeitsmeditation entwickelt haben, und welche sich sehr gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Durch die Einführung **angewandter Achtsamkeitspraxis** können Firmen und Organisationen heute wissenschaftliche Erkenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie in ihren Unternehmensalltag und ihre Unternehmenskultur integrieren.

Die neurophysiologische Forschung sowie die Erfahrung einer Reihe innovativer Firmen, die mit neuen Ansätzen von Bildung und Mitarbeiterentwicklung experimentierten, haben erwiesen, dass Achtsamkeit wesentlich zur Reduktion von Stress und Widerstandskraft (Resilienz) beitragen kann, emotionale Intelligenz und Kooperationsbereitschaft fördert. Zudem bringt das rückhaltlose, volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment Authentizität und Vertrauen, ein reifes, reflektiertes Auftreten und eine entsprechende Lebensweise.

Auf dieser Basis etabliert sich die Achtsamkeitsschulung immer mehr als effektives und transformatives Training am Arbeitsplatz.

Dies sind einige Varianten, wie Achtsamkeit heute in der Arbeitswelt angewendet wird:

- Viele Workshops und Seminare beinhalten eine kurze Einführung in die Mediation, um einen ersten Geschmack von Achtsamkeitstechniken zu vermitteln.
- In den Gesundheitsmanagement-Angeboten der Unternehmen gibt es immer häufiger auch Achtsamkeitskurse zur Stressbewältigung und Resilienzförderung.
- In Führungskräfte trainings bieten die Firmen einen Mix von Achtsamkeitstechniken zusammen mit neurophysiologischen Inhalten an, mit dem Ziel der Entwicklung von Klarheit, Fokus, emotionaler Intelligenz und produktiver Zusammenarbeit.
- Schließlich experimentieren viele Firmen mit einfachen Achtsamkeitspraktiken, die in typische Arbeitssituationen integriert werden können, zur Verminderung der Fragmentierung und des hohen Tempos im Arbeitstag.

Aber auch wenn Achtsamkeit mittlerweile im Bereich der persönlichen Entwicklung, Gesundheitspflege und Bildung einen festen Platz einnimmt, ist fraglich, ob sie sich so einfach an den Arbeitsplatz übertragen lässt. Die Arbeitswelt ist anders und erfordert eine Anpassung der Methodik, damit Achtsamkeit ihren nutzbringenden Effekt entfalten kann. Einige Punkte, die zu bedenken sind:

- Motivation – Menschen, die aus spirituellem Interesse mit Achtsamkeitspraxis beginnen, oder weil sie sich im Erholungsprozess nach Erschöpfung/Burn-out befinden, sind typischerweise den transformativen Aspekten von Achtsamkeitspraktiken gegenüber aufgeschlossen. Am Arbeitsplatz ist das nicht unbedingt der Fall. Dazu kommt, dass dort der Fokus verstärkt auf messbare, feststellbare, vielleicht sogar für die Geschäftsbilanz relevante Ergebnisse gerichtet ist. Das hat natürlich einen Einfluss darauf, wie man sich dem Thema Meditation nähert.
- Umgebung – Normalerweise ist der räumliche und zeitliche Rahmen am Arbeitsplatz eingeschränkt und erfordert eine sehr fokussierte Einführung in das Thema Achtsamkeit.
- Anwendung – Da die Trainings entweder selbst bezahlt oder von den Firmen beauftragt werden, besteht eine höhere Betonung auf der Anwendung von Achtsamkeit und nicht in erster Linie auf dem Aspekt der persönlichen Transformation. Traditionell nennt man diesen Aspekt Achtsamkeit im Handeln.
- Kognitive Aspekte – Im Allgemeinen ist das Bildungsniveau der Personen, die mit Achtsamkeitsmethoden am Arbeitsplatz bekannt gemacht werden, recht hoch. Daher ist es nötig, auch eine klare, verständliche, durch Fakten gestützte Erklärung sowie den neurophysiologischen Hintergrund der Wirkung von Achtsamkeitsmeditation zu liefern. Das ist besonders deshalb wichtig, weil viele Teilnehmer an der für den Führungsalltag in der Organisation relevanten Anwendung interessiert sind, und manchmal eben weniger an dem Aspekt persönlicher Transformation. Deshalb ist ein klares kognitives Verständnis des Prozesses der Achtsamkeitsentwicklung auch wichtig.

Schließlich ist es wesentlich, worum es bei der Achtsamkeit insgesamt geht. Im Kern ist Achtsamkeit gar nicht zielorientiert. Ihre tiefere Bedeutung erschließt sich nur dann, wenn man die ihr zugrunde liegenden ethischen Gesichtspunkte und Verhaltensaspekte versteht und einbezieht. Die Gefahr ist, dass am Arbeitsplatz Achtsamkeit sehr zielorientiert geübt wird und der ethische oder historische Hintergrund vernachlässigt wird. Das würde bedeuten, dass Achtsamkeit instrumentalisiert wird und sie dadurch viel von ihrer ursprünglichen Wirkkraft verliert. Es erfordert ein Bewusstsein darüber, ein tiefes Einlassen und viel Übung der Achtsamkeitspraktiken, dann werden die Authentizität und ihre Kraft bewahrt. Die ursprüngliche Form der Achtsamkeit zu üben heißt in jeder Umgebung ganz geistesgegenwärtig und präsent zu sein. Echte Präsenz kann niemals instrumentalisiert werden.

## Kernaspekte dieser beruflichen Weiterbildung

Achtsamkeitsmeditation ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um den Geist zur Ruhe zu bringen. Sie hilft, Stress und Sorgen zu reduzieren. Zudem bringt das rückhaltlose, volle Einlassen auf den gegenwärtigen Moment Authentizität und Vertrauen, ein reifes, reflektiertes Auftreten und eine entsprechende Lebensweise hervor.

Es gibt heute viele Achtsamkeitsmethoden, die sich aus der altherwürdigen Achtsamkeitsmeditation entwickelt haben, und welche sich sehr gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Durch die Einführung "angewandter Achtsamkeitspraxis", können Firmen und Organisationen heute wissenschaftliche Erkenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie in ihren Unternehmensalltag und ihre Unternehmenskultur integrieren.

### Neurophysiologie

Die Neurophysiologie ist ein Feld zwischen Physiologie und Neurowissenschaft, das sich mit der Erforschung der Funktionsweise des Nervensystems befasst. Sie findet Beachtung in vielen Bereichen – im Kontext eines Arbeitsplatztrainings können ihre Erkenntnisse Einblicke in die Wechselwirkung von Körper und Geist geben. Vor allem die soziale Neurowissenschaft gibt uns Aufschlüsse über unser Funktionieren als soziale Wesen.

Achtsamkeit und Neurophysiologie ergänzen sich in dieser Ausbildung. Man kann sagen, dass Neurophysiologie und kontemplative Psychologie die Wissensbasis bilden, während Achtsamkeit die empirische Erforschung dieses Wissens sowie die Anwendung auf unseren eigenen Körper, Geist und Umgebung darstellt. Gegenwärtig findet in diesem Bereich der Integration von Neurophysiologie und Achtsamkeit viel wissenschaftliche Forschung statt, aus deren Erkenntnissen wir uns im Verlauf der Ausbildung bedienen.

### Authentizität und Präsenz

Bei der Arbeit mit anderen sind, vor allem wenn es sich um den Bereich Achtsamkeit handelt, Authentizität und Präsenz unerlässlich. Achtsamkeit zu übermitteln ist nicht bloß die Weitergabe einer Methode; es ist mehr wie die Übertragung eines Funken. Man kann Achtsamkeit nicht lehren, wenn man sie nicht in einer echten Weise verkörpert. Das soll nicht heißen, dass wir Ruhe und Aufmerksamkeit perfektioniert haben müssen; es heißt vielmehr zu vertrauen, dass, wenn wir echt und völlig präsent sind bei dem, was ist – sogar bei Unsicherheit und in schwierigen Situationen – eine wirkliche Übermittlung von etwas stattfinden kann, das wir „völlig geistesgegenwärtig“ nennen.

Unsere eigene authentische Gegenwart zu kultivieren ist also die Grundlage dafür, anderen Achtsamkeit übermitteln zu können. Dies ist der innere notwendige Aspekt, der durch Methoden und kognitive Einsichten ergänzt wird. In dieser Ausbildung legen wir viel Wert darauf unsere authentische Gegenwart bis zu einem gewissen Grad zu entwickeln.

### Kontemplative/Buddhistische Psychologie

Kontemplative Psychologie ist eine Weisheit, die aus der buddhistischen Tradition stammt. Traditionellerweise haben sich buddhistische Ethik und Psychologie sowie Achtsamkeit immer ergänzt. Man kann sagen, es eine ist die Landkarte, während das andere die tatsächliche Wanderung durch die Landschaft darstellt. Es ist wichtig eine gute Grundbildung der kontemplativen Psychologie zu haben, um die Grundlagen der Achtsamkeit und ihr Potential zu verstehen.

Kontemplative Psychologie ist hauptsächlich erfahrungsorientiert, abgeleitet von Achtsamkeitsmeditation und anderen kontemplativen Praktiken. Kontemplative Psychologie hilft uns, ein klares und genaues Gewahrsein unserer gegenwärtigen Situation, einschließlich ihrer Probleme oder Störungen zu erhalten. Durch diese Einsicht können wir die Natur des Geistes und der Gedanken durchschauen und dadurch Klarheit jenseits unserer Gedanken gewinnen. Dann erleben wir die Dinge in einer Weise, die über unser typisches zielorientiertes, diagnostisches Denken hinausgehen. Kontemplative Psychologie vermittelt uns viele wesentliche Einsichten, die den Erkenntnissen der westlichen sozialen Neurophysiologie ähnlich sind, vor allem im Bereich des Umgangs und der Zusammenarbeit mit anderen.

**Das Lernen lernen**

Ein weiteres Element unserer Ausbildung ist schließlich, mehr über Lernprozesse zu erfahren. Ein Lehrstil, der hauptsächlich darauf zielt, Wissen vom Trainer auf die Teilnehmer zu übertragen, ist erstens veraltet und nutzt zweitens nicht die enorme Kraft und Weisheit, die schon in der Gruppe selbst vorhanden sind. Moderne Lehrmethoden beinhalten, dass die Lehr-/Lernsituation sowohl ein Forum der Wissensvermittlung, aber ebenso ein kreativer Prozess, der sich auf das Wissen und die Erfahrung aller gründet, Teilnehmer wie Trainer.

Wir merken immer sofort, wie es sich anfühlt, wenn eine Fortbildung funktioniert:

*Die Leute sind wach, sehen mit Interesse und Faszination das Material, die Lehrperson und die Mitteilnehmer an. Interessiertes Murmeln oder leise Begeisterung sind zu hören, oder die reine Stille tiefer Nachdenklichkeit. Von Teilnehmern erstellte Schaubilder, die den Lernprozess wiedergeben, zieren die Wände. Auf den Tischen liegt Lernmaterial aus Papier und anderen Stoffen. Es herrscht eine Atmosphäre von Offenheit und Intensität. Die Leute neigen sich zueinander, zum Lehrer und zu sich selbst, wenn sie ihren inneren Prozess nachvollziehen und nachdenken.*

Wie man so eine Lernumgebung schafft, ist auch ein wichtiger Aspekt dieses Trainings.

## Achtsamkeit in Organisationen und in die Entwicklung von Führungskräften integrieren

Man kann Achtsamkeit in die Arbeitswelt einführen, indem man in bestimmten Situationen achtsamkeitsbasierte Methoden anwendet. Das kann hilfreich sein, um die jeweilige Organisation mit Achtsamkeit vertraut zu machen. Damit sich Achtsamkeit jedoch im Organisationsleben tief verankern kann, muss sie vollständig in die Mitarbeiterentwicklung und in Schlüsselstellen der Organisation integriert werden.

Die Ausbildung soll das Verständnis von Achtsamkeitspraxis und von Achtsamkeit als einem wesentlichen Aspekt von Führung vertiefen. In dem Training werden die Teilnehmer auf eine persönliche transformative Reise zur Vertiefung ihrer Achtsamkeit mitgenommen und erhalten Methoden, um Achtsamkeit in Führungskräfteentwicklung oder in Einzelcoachings zu integrieren. Folgende Themen sind Bestandteil der Ausbildung:

**Achtsamkeit und Entscheidungsfindung**

Die meisten Entscheidungen, die wir treffen, geschehen nicht wirklich bewusst. Aus vielen guten und ungenuten Gründen segeln wir durchs Leben, indem wir oft aus Gewohnheit und bestimmten geistigen Mustern heraus auf Situationen reagieren und mit ihnen umgehen. Selbst-Management beginnt mit der Erkenntnis, dass wir immer eine Wahl haben. Es gibt immer eine Lücke zwischen der Situation und unserer Reaktion. Achtsamkeit lässt uns diese Lücke erleben und gibt uns einen Raum voller Möglichkeiten, um wirklich bewusst entscheidend mit Dingen umzugehen. Zu verstehen wie wir aufmerksam sind, wie wir handeln und wie wir unsere Zeit verbringen. Dies zu verstehen und zu kultivieren ist die Basis für Selbst-Management.

**Achtsamkeit und Vitalität**

Unsere Gewohnheitsmuster im Denken, im Verhalten und im Handeln zu erkennen schärft unser Verständnis darüber, was in einer Situation für uns und andere hilfreich ist, und was nicht. Interessanterweise erschließen sich Möglichkeiten und neue Energie, wenn wir einmal unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionen in bestimmten Situationen durchbrechen. Dies ist physisch direkt erfahrbar, denn auch dort haben wir Gewohnheiten entwickelt, die uns entweder Energie rauben oder geben. In vielen Traditionen ist Achtsamkeit nicht nur ein Mittel, um den Geist zur Ruhe zu bringen, sondern auch, um Kraft und Vitalität zu entwickeln. Vitalität ist für Führungskräfte heute essenziell, und daher spielt das Wissen darum, welche Gewohnheiten Vitalität fördern, eine große Bedeutung.

## **Achtsamkeit und Problemlösung**

Neurowissenschaftliche Forschungen zeigen, dass die wahrhaftigste Art von Problemlösung durch ‚spontane Einsicht‘ stattfindet, und auch, dass Einsichten oft durch zu viel „Lärm“ im Kopf verloren gehen. Wir müssen in der Lage sein, unseren Geist in gewissem Maße zur Ruhe zu bringen, um zu Einsichten - nämlich neuen Verknüpfungen im neuronalen Netzwerk - zu gelangen. Also unterstützt Achtsamkeitstraining auch Einsichten und Problemlösungen. Dies ist vor allem bei Problemstellungen mit vielen Interessenparteien, die im heutigen Führungsalltag die Regel sind, von Bedeutung.

## **Achtsamkeit in der Teamentwicklung**

Teamentwicklung gehört zur Basiskompetenz einer Führungskraft. Dazu gehören viele Fähigkeiten und Aufgaben. Achtsamkeit kann die Grundumgebung sein, in der eine wertschätzende, offene Teamarbeit stattfindet, und wir erhalten dadurch Werkzeuge, um Schwierigkeiten zu lösen, vor allem Teamkonflikte.

## **Authentische Gegenwart**

Authentizität wird immer öfter als eines der Schlüsselmerkmale guten Führungsverhaltens angesehen. Vor allem in der stressreichen und unsicheren Welt von heute. Eine erfolgreiche Führungskraft muss in ihrem Verhalten möglichst authentisch sein:

*Nur wer ehrlich, aufrecht und integer – kurz authentisch – ist, kann erfolgreich führen. Zunehmender Verdruss über aalglatte und zweitklassige Manager hat dazu geführt, dass Authentizität heute ein gefragtes Qualitätsmerkmal von Leiter großer Organisationen ist.*

*Harvard Businessmanager – Rob Goffee und Gareth Jones*

Authentische Mitarbeiterführung erfordert Mut, Vitalität, emotionale Stabilität, Weisheit und ein Gefühl für persönliche Verantwortung für das Wohlergehen der Mitarbeiter. All diese Eigenschaften können und wurden schon immer durch Achtsamkeitspraxis kultiviert. Wir werden schauen, wie wir Achtsamkeit in unser Leben einbetten und Authentizität entwickeln können

# Ausbildungsgang: Trainer für Achtsamkeit in Organisationen

In dieser Ausbildung werden die Teilnehmer befähigt, Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz einzuführen und ganze Trainings durchzuführen. Dazu gehören:

- Grundlegende Achtsamkeitsübungen zum Selbstmanagement
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen für Präsenz und Gewährsein in Workshops und Teamsituationen.
- Anwendung von Achtsamkeitspraktiken in Arbeitsbesprechungen und Teamkommunikation
- Anwendung mit Führungskräften in Workshops

Auch werden die grundlegenden Kenntnisse über Achtsamkeit und Neurophysiologie als Basis und Rahmen für die Arbeit mit Achtsamkeit vermittelt.

## Ihr Nutzen

Unser Anliegen ist es, den Teilnehmern eine fundierte Grundlage in achtsamkeitsbasierten Methoden zu vermitteln sowie die wissenschaftlichen Grundlagen der Forschung damit in Einklang zu bringen. Diese Verbindung ermöglicht das Thema Achtsamkeit glaubwürdig und authentisch in Organisationen zu vermitteln.

Nach diesen zwei Jahren sind die Teilnehmer in der Lage in ihre bestehenden Beratungen, Coaching, Seminare oder in ihren Führungsalltag achtsamkeitsbasierte Methoden und Themen zu integrieren bzw. zu lehren.

Durch die eigene Praxis und Erprobung unterschiedlicher Achtsamkeitsmethoden entwickeln die Teilnehmer eine wertschätzende Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Dieser Prozess wird durch zwei persönliche Coachings begleitet und reflektiert.

## Key Facts

- Die Ausbildung wird den Themen aus der Corporate World gerecht und ist stark praxisorientiert – die neu erworbenen Kompetenzen können sofort in den Alltag integriert werden.
- Kontinuierliche Eigenreflektion findet statt, um den persönlichen Entwicklungsprozess zu fördern.
- Ausbildung wird wissenschaftlich begleitet und ausgewertet.
- Die Webinare geben fundierten theoretischen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Neurophysiologie.
- Lerngruppen garantieren das Aufrechterhalten des Lernprozesses und bieten zusätzliche Möglichkeiten des Austausches und Übens.
- Regelmäßiges Feedback durch die Lehrtrainer ermöglicht neue Perspektiven zu integrieren.
- Tägliche Achtsamkeitspraxis ist nötig, um den gewünschten Erfolg der Ausbildung zu garantieren.
- Am Ende steht unser Zertifikat.



# Die Bausteine

In einem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Skype-Gespräch) mit einem der Lehrtrainer können bei Bedarf weitere Informationen eingeholt und offene Fragen geklärt werden, um die Intention zu festigen und die Entscheidung zur Teilnahme fundiert zu treffen. In den Ausbildungen wird zwischen den Modulen eine Brücke gebaut durch Webinare, E-Learning, Intervisionsgruppen, Einzelcoachings sowie dem Erproben des Erlernten in der Unternehmenspraxis.

## Lehrmodule - Präsenzseminare

In den Präsenzmodulen steht das praktische Erfahren im Vordergrund. Theoretische Impulse werden sofort erlebbar gemacht und direktes Feedback ermöglicht regelmäßig Lernschleifen, um sich kontinuierlich zu entwickeln. Ein Erprobungsrahmen, bevor die Teilnehmer „live“ im Unternehmenskontext oder in der eigenen Beratungspraxis Achtsamkeit integrieren.

## Webinare

Neurophysiologie sowie Achtsamkeitsübungen werden praxisrelevant vermittelt und vertieft.

## Reminder

Es werden zwischen den Seminarblöcken kleinere Erinnerungen und Aufgaben gestellt, um den kontinuierlichen Lernprozess aufrecht zu erhalten.

## Intervisionsgruppen

Hier treffen sich die Teilnehmer in Selbstorganisation, um zu üben, sich gegenseitig zu intervidieren und gemeinsam die Achtsamkeitsübungen zu vertiefen. Diese Gruppen findet als Präsenztreffen statt.

## Supervision

Die Teilnehmer stellen aus ihrer Praxis Fälle und Projekte vor, die im Gruppenkontext besprochen werden, um möglichst vielfältiges Feedback zu bekommen. Hier kann kreativ überlegt werden, wie Achtsamkeit im Unternehmenskontext integriert werden kann, welche Hindernisse dem entgegenstehen und wie diese ausgeräumt werden können.

## Einzelcoachings

Hier wird zum einen die Entwicklung innerhalb der Weiterbildung reflektiert, zum anderen werden persönliche Themen bearbeitet, die für die professionelle Arbeit hinderlich sein könnten. Fragen zur persönlichen Achtsamkeitspraxis finden hier ihren Raum.



## Anforderungen der Zertifizierung

- 90% Anwesenheit bei den Präsenzseminaren (Nachholtermine ca. 1 Jahr später möglich)
- Interventionsgruppen: 40 Zeitstunden insgesamt
- Theorie: Literaturstudium 30 Zeitstunden / 1 Buch als Referat oder Zusammenfassung
- Persönliches Journal: Erfassung der persönlichen Meditationszeiten sowie persönliches Lerntagebuch
- Commitment für die regelmäßige Achtsamkeitspraxis (tägl. mind. 10 Minuten)
- Abschlussprojekt: Ausarbeitung und Vorstellung am Supervisions-Wochenende
- Bearbeitung der Entwicklungsaufgaben zwischen den Modulen
- Schriftliche Selbstreflektion über den zweijährigen Lernprozess
- Zwei Einzelcoachings durch Mitglied des Ausbilderteams

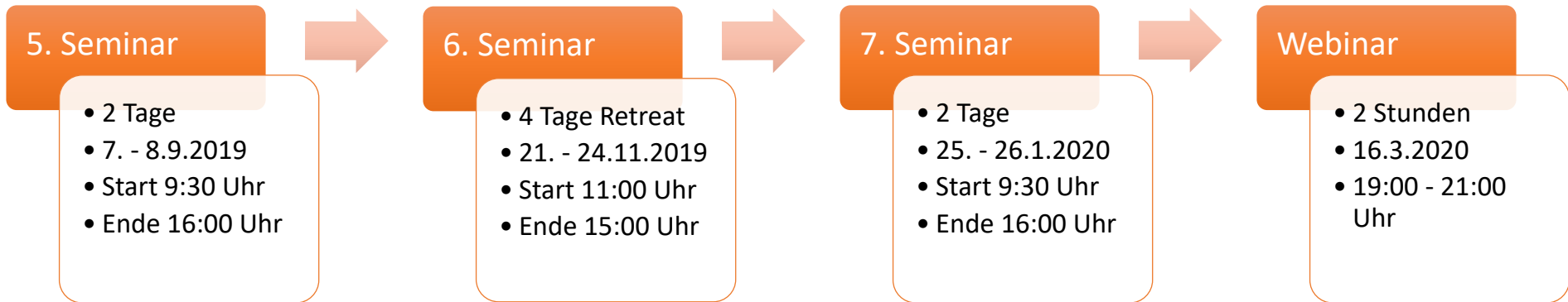
# Übersicht der Inhalte

Achtsamkeitspraktiken	Neurophysiologie	Achtsamkeit	(Lern-)Prozesse gestalten	Kontemplative Psychologie
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeitsmeditation</li> <li>• Mitgefühlsmeditation</li> <li>• Body Scan</li> <li>• Achtsamkeit im Alltag</li> <li>• achtsames Gehen</li> <li>• Mitgefühlsmeditation</li> <li>• Vitalitätsübungen</li> <li>• Kontemplation</li> <li>• Raumgewahrsein</li> <li>• achtsame Dialoge</li> <li>• achtsames Feedback</li> <li>• achtsamer 4-Stufen-Prozess für den Umgang mit Emotionen</li> <li>• Achtsamkeit in Arbeitsbesprechungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Neurophysiologie des Gehirns</li> <li>• Struktur des Gehirns</li> <li>• Achtsamkeit und neurophysiologische Effekte</li> <li>• Soziale Neurowissenschaften</li> <li>• Emotionen im Gehirn</li> <li>• Das SCARF-Modell</li> <li>• Soziale Neurowissenschaft/ Zusammenarbeit und Teamentwicklung</li> <li>• Resilienz und Vitalität</li> <li>• Neurowissenschaft von Einsicht und Problemlösung</li> <li>• Lernwissenschaften: wie lernt unser Gehirn</li> <li>• Neuroleadership</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Gewahrsein</li> <li>• Konzentration</li> <li>• Fokus</li> <li>• Objekte der Achtsamkeit</li> <li>• Prozesse in den Achtsamkeitspraktiken</li> <li>• Stufen der Achtsamkeitspraktiken</li> <li>• Einsicht und Weisheit</li> <li>• Mitgefühl und Weisheit</li> <li>• Bedeutsamkeit von Achtsamkeit in der Organisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soziale Systeme</li> <li>• Fragen statt sagen</li> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Eine Achtsamkeitseinheit konzipieren</li> <li>• Mit Hindernissen arbeiten (Widerstand, Furcht, schwierige Teilnehmer usw.)</li> <li>• Prozesse von Gruppenweisheit</li> <li>• Aufbau von Modulen</li> <li>• Rahmen gestalten</li> <li>• Neuralgische Punkte identifizieren und die Haltung der Offenheit</li> <li>• Neugier versus Linearität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Aspekte der Geistes in der kontemplativen Psychologie</li> <li>• Ego und Selbstbild</li> <li>• Neurotische und Weisheitsaspekte des Geistes verstehen</li> <li>• Energien von Neurose in Weisheit umwandeln</li> </ul>

## Module und Inhalte







- Achtsamkeit und Resilienz
- Gesundheitlicher Nutzen der Achtsamkeit

- Vertiefung Achtsamkeit und andere kontemplative Methoden
- Raumgewahrsein und Präsenz
- Buddhistische Psychologie
- Ego und Selbstbild
- Einsicht und Weisheit

- Selbstwirksamkeit, Selbstmanagement und Achtsamkeit
- Vertiefung soziale Neurowissenschaft
- Neurowissenschaft der Entscheidungsfindung
- Selbstexploration: Autopilot und bewusstes Entscheiden

- Musterbildung im Gehirn
- Gewohnheitsmuster
- Stress und Gewohnheitsmuster
- Bewusst Entscheidungen treffen



- Vertiefung Achtsamkeitsmeditation
- Teamentwicklung unter dem Aspekt Achtsamkeit
- Vertiefung achtsames Zuhören und achtsame Sprache/ Feedback
- Perspektivwechsel
- Teamentwicklungstools: achtsam Beziehungen gestalten
- Gruppenprozesse gestalten: Hindernisse und Flow

- Vorstellen eigener Projekte unter Supervision
- Persönliche Hindernisse auf dem Achtsamkeitspfad

- Führung
- Neuroleadership
- Haltung der Wertschätzung und Neugier
- Selbstführung – Andere führen
- The Mindful Leader
- Abschluss: Prozesse beenden
- Evaluation
- Testing
- Zertifizierung

# Ausbilderteam

## CHRISTOPHER TAMDJIDI

GESCHÄFTSFÜHRER Kalapa Academy GmbH  
BERATER, TRAINER



Initiator eines der weltweit umfassendsten [Forschungsprojekte](#) zur Wirkung von Achtsamkeit im Unternehmensalltag mit der Hochschule Coburg. Dabei hat er u.a. die Umsetzung der Achtsamkeitstrainings in über 40 namhaften Unternehmen geleitet, welche die Basis der Forschung darstellen.

- 6 Jahre Unternehmensberater bei The Boston Consulting Group (München, Kuala Lumpur, London) Schwerpunkte Automobilindustrie und Maschinen/Anlagenbau.
- Seit 2004 Konzeption und Durchführung von Seminaren und Trainings zu authentischer Führung, Stressbewältigung und die Integration von kontemplativen Methoden in den Führungsalltag (inhouse und freies Seminarangebot);
- über 20 Jahre Erfahrung und Studium von kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Methoden.
- Studium Physik am Imperial College of Science, Technology and Medicine/London und MBA an der University of Texas/Austin.
- Jahrgang 1970, mit Familie in Köln lebend

## LIANE STEPHAN

GESCHÄFTSFÜHRERIN Kalapa Academy GmbH  
BERATERIN, TRAINERIN, COACH, AUSBILDERIN



*„Achtsamkeit ist für mich die Basis für intelligentes Leadership. Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Moment zu sein und diesen Moment mit all den innewohnenden Potentialen wahrzunehmen und dann klare Entscheidungen zu treffen. Achtsamkeitsmeditation ist dabei das Vehikel, um diese Fähigkeiten zu stärken.“*

- Seit 1995 intensive Auseinandersetzung mit buddhistischen Studien (Zen, Thich Nhat Hanh, tibetischer Buddhismus), Studium und Ausbildung in kontemplativen, achtsamkeitsbasierten Methoden sowie Aikidopraxis. Regelmäßige Teilnahme an Retreats.
- Zertifizierte systemische Lehrberaterin/-coach (DGSF und ProC Association), Supervisorin
- Organisationsentwicklerin, Personalentwicklerin, mehrere Jahre Paartherapeutin in eigener Praxis

- Seit über 30 Jahren ist Coaching ihre Leidenschaft. Liane Stephan verfügt über mehr als 1.000 Coaching-Stunden und war Ausbildungsleiterin für namhafte systemische Ausbildungsinstitute bei über 20 Lehrzyklen.
- Studium Diplom Sportwissenschaft (Dipl.Sportwiss.), Schwerpunkt Motivationspsychologie (Coaching im Leistungssport) und Theater/Tanzpädagogik,
- Ausbildung zum Feldenkrais-Practitioner in Hamburg und San Francisco (Body-Mind-Lernmethode)
- Ausbildung in Integrativer Gestalttherapie (inkl. Bewegungstherapie) am Fritz-Perls-Institut/Hückeswagen
- Ausbildung als systemische Beraterin (SG) und systemische Supervisorin(SG) am IFW Weinheim
- Fortbildung in systemischen Strukturaufstellungen nach Matthias Varga van Kibed
- Fortbildung bei Steve de Shazer: Lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Weiterbildung Coaching unter dem Aspekt "ganzheitliche Präsenz" nach Haim Omer
- Jahrgang 1957, mit Familie in Bergisch Gladbach lebend



## DR. RON KUNGA LACOSTE

BERATER, TRAINER



*„Jedes Problem enthält bereits in sich den Keim für eine Lösung.“*  
Stanley Arnold

Unternehmensberatung speziell für Change-Prozesse, Markenführung und strategische Visions-Prozesse sowie Einzel- und Teamcoachings und Achtsamkeit- und Stressbewältigungstrainings.

- Ph.D. Curriculum & Instruction, University of Texas, USA
- Langjähriger unternehmensinterner Berater (Organisationsentwicklung u. Kommunikation) mit dem Fokus auf Führungskraftentwicklung, Prozessbegleitung und Veränderungscoaching bei einem DAX Unternehmen
- Umfassende Expertise in Führungskräfteentwicklung, Changemanagement, Coaching, Persönlichkeitsentwicklung
- Fakultätsmitglied bei der Weiterbildungs-Akademie des Eschwege-Instituts bei Kassel
- Zertifikate in NLP (Neurolinguistisches Programmieren), Tracking and Survival Basic Training, Reiki, TouchLife Massage, u.a.
- Jahrgang 1946, bei Kassel lebend

## BARBARA MÄRTENS

BUDDHISTISCHE LEHRERIN



Buddhistische Lehrerin mit über 20 Jahren Praxis in Meditation und Kontemplation. Sie lehrt europaweit Seminare.

- Sie ist seit vielen Jahren Dozentin im Karuna-Team und seit einigen Jahren Fakultätsleiterin.
- Sie unterrichtet u.a. Maitri-Raumgewahrseins-Praxis und andere kontemplative Herangehensweisen an Kunst, Arbeit und vielfältige Lebensthemen.
- Besonderer Schwerpunkt liegt hierbei im Training von Sinneswahrnehmungen und kreativem Ausdruck in Gruppen- und Einzelarbeit.
- Sie ist zudem Diplom-Kultur-Pädagogin und ausgebildet in Zen-Künsten/ Seinserfahrung.

## GERD METZ

COACH, TRAINER, PSYCHOTHERAPEUT, AUSBILDER



Diplom-Psychologe, systemisches Führungskräftecoaching, Supervision, Trainings in dialogischer Kommunikation, Ausbilder für Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer (Mindfulness Based Stress Reduction), im Vorstand der Gesellschaft für Bewusstseinswissenschaften und Bewusstseinskultur, integrale Psychotherapie.

- Aufbau und langjährige Leitung der Psychologischen Beratungsstelle in Herzogenaurach. Danach selbständig als Coach, Trainer und Psychotherapeut.
- 26 Jahre Trainer am Odenwaldinstitut, 3 Jahre an der IBM-Akademie für Führungskräfte, seit 4 Jahren an der Akademie Heiligenfeld Bad Kissingen.
- MBSR-Trainer seit 2003 - Mindfulness Based Stress Reduction - (für Führungskräfte, Ärzte, Psychologen und Psychotherapeuten), sowie Ausbilder für Achtsamkeits-/MBSR-Lehrer
- 1 ½ Jahre in Indien, Thailand, Japan und Korea zur intensiven Praxis und Erforschung der Meditation, sowie 1 Jahr in den USA.
- Referent und Workshop-Leitung zu Themen der Bewusstseinskultur/Achtsamkeit in Beruf und Alltag
- auf Messen (Zukunft Personal; didacta) und auf Kongressen („Bewusstsein“ u. „Wir - Bewusstsein, Kommunikation und Kultur“ in Bad Kissingen, sowie auf dem „1. Integralen Europäischen Kongress“ in Budapest).
- Mitautor des Buches „Coaching - Methoden und Portraits erfolgreicher Coaches“.
- Mitarbeit im Arbeitskreis „Wege in eine Bewusstseinskultur“ an der Universität Regensburg
- Jahrgang 1948, in Nürnberg lebend

„Viele achtsame Einzelmomente lassen einen guten Tag entstehen. Viele gute Tage führen zu einem guten Leben. Wenn viele bewusste Menschen achtsam handelnd sich verbinden, formen sie ganz allmählich eine humane Gesellschaft, eine Bewusstseinskultur. So entsteht alles aus dem Hier und Jetzt. Nur dieser Moment wirkt, weil nur dieser Moment wirklich ist.“

## Teilnahmevoraussetzungen

1. In der Regel ist ein Hochschul- oder Fachhochschulabschluss im Bereich der Humanwissenschaften oder Betriebswirtschaftslehre/Management erwünscht. Möglich sind auch eine abgeschlossene Berufsausbildung und eine mindestens dreijährige Berufstätigkeit als Führungskraft oder in einer beratenden/trainierenden Tätigkeit. Möglichkeit zur Umsetzung achtsamkeitsbasierter Methoden im Rahmen eigener Kontexte mit Kunden/innen, Teams oder größeren Systemen sollte während der Weiterbildung gewährleistet sein. Ein Quereinstieg ist mit entsprechenden Voraussetzungen und nach individueller Absprache möglich.
2. Interessierte Teilnehmer klären in einem persönlichen Vorgespräch (Präsenz- oder Telefon/Skype-Gespräch) mit einem der Lehrtrainer ihre Intention für die Ausbildung, können dabei weitere Informationen einholen und offene Fragen besprechen.
3. Achtsamkeit entfaltet seine Kraft und Qualität nur über die regelmäßige Übung. Daher erwarten wir, dass die erlernten Achtsamkeitsmethoden (wie Meditation, Body Scan etc.) regelmäßig angewendet werden. Hauptziel der wissenschaftlichen Begleitung ist es, die Auswirkungen von Achtsamkeit auf die Professionalität zu bemessen.
4. Die Bewerbungsunterlagen:
  - CV
  - Intention und Inspiration für die Ausbildung
  - Schriftliche Anmeldung per E-Mail

## Ort der Ausbildung

Unsere Ausbildungen finden an kraftvollen und ausgewählten Plätzen statt.

Wir sorgen für einen optimalen Rahmen, um ambitioniertes Lernen zu ermöglichen.

**Im September 2018 starten wir im Raum Köln/Düsseldorf, der Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.**

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

## Hinweise und vertragliche Bestimmungen für die Ausbildung „Trainer für Achtsamkeit in Organisationen“ und Preisgestaltung

Mit Unterzeichnung des Vertrags zur Ausbildung „**Trainer für Achtsamkeit in Organisationen**“ bestätigen Sie, dass Sie folgende Informationen und vertragliche Regelungen gelesen haben und diese akzeptieren. Der Vertrag kommt zustande, sobald das von Ihnen unterschriebene Exemplar bei der Kalapa Academy GmbH eintrifft.

### 1. Vertragspartner

Vertragspartner für die Ausbildung sind die Kalapa Academy GmbH und der Teilnehmer.

### 2. Teilnahmekosten

Die Kosten für die Ausbildung betragen insgesamt € 6.670,00.- zuzüglich 19% Mehrwertsteuer und setzen sich wie folgt zusammen:

Module	4.920,00 €
Wissenschaftl. Tests und Auswertung	310,00 €
Webinare	1.000,00 €
Einzelcoachings	440,00 €
Zwischensumme	6.670,00 €
<hr/>	
19% Mwst.	1.267,30 €
<b>Gesamtbetrag</b>	<b>7.937,30 €</b>

**Bei Zahlung des Gesamtbetrages zu Beginn der Ausbildung erhalten Teilnehmer 4% Skonto.**

Die Teilnahmekosten werden regulär entweder in vier Raten oder monatlich beglichen:

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| <b>1. Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt.</b> | <b>6 Wochen vor Beginn</b>   |
| <b>2. Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt.</b> | <b>3 Monate nach Beginn</b>  |
| <b>3. Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt.</b> | <b>6 Monate nach Beginn</b>  |
| <b>4. Rate: € 1667,50 plus 19% MwSt.</b> | <b>vor dem letzten Modul</b> |

**Die Teilnehmer erhalten für jede Zahlung eine Rechnung.**

**Oder monatliche Raten: 277,92 € / Monat zzgl. 19% MwSt.**

In den Ausbildungskosten sind alle Seminare und die Seminarunterlagen enthalten. Nicht enthalten sind die Tagungskosten. Diese werden mit dem Tagungshaus direkt abgerechnet.

### 3. Übernachtung und Verpflegung

Mit der Unterzeichnung des Vertrages meldet sich der Teilnehmer gleichzeitig bei allen mehrtägigen Veranstaltungen für das Mittagessen und Abendessen sowie Pausengetränke im gebuchten Seminarhotel an. **Eine gesonderte Tagungspauschale** (Mittag- und Abendessen sowie Pausengetränke) **und Übernachtungskosten werden direkt durch das Seminarhotel erhoben** und vom Teilnehmer direkt mit diesem beglichen.

### 4. Rücktritt

Der Teilnehmer hat die Möglichkeit binnen einer Woche nach dem ersten Modul schriftlich von der Weiterbildung zurückzutreten. Dabei wird eine Bearbeitungs- und Rücktrittsgebühr von € 350,00 zzgl. 19% MwSt. sowie die Seminargebühr für das erste Modul von € 690,00 einbehalten. Alle darüber hinaus gezahlten Summen werden zurückerstattet.

### 5. Leistungen

Insgesamt 29 Tage mit zwei Dozenten, davon:

9 Seminare: 25 Tage

2 Supervisionen: 3 Tage

2 Einzelcoachings à 2 Stunden: 4 Zeitstunden

Webseminar à 8 Stunden: 1 Tag

Zzgl. Selbststudium (30 Stunden), Lerngruppentreffen (40 Stunden), wissenschaftliche Auswertung der Tests zu Beginn und Ende des Ausbildungszyklus.

### 6. Teilnehmerzahl

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei 14 Teilnehmern. Die Vergabe der Plätze erfolgt nach der Reihenfolge des Anmeldungseingangs. Die Ausbildung kommt ab zehn Teilnehmern zustande. Bei Teilnehmermangel erfolgt die Absage spätestens sechs Wochen vor Ausbildungsbeginn.

### 7. Abschlusszertifikat

Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung ein Abschlusszertifikat „Trainer für Achtsamkeit in Organisationen“. Dieses wird von der Kalapa Academy GmbH ausgestellt und beinhaltet ebenso die Ausbildungsinhalte.