



SEMINAR

Achtsam arbeiten, aber wie?

Geistestraining im Büro

In vielen Arbeitsumfeldern hat der Druck zugenommen. Nicht wenige von uns leiden unter Anspannung, Ruhelosigkeit oder Stress. Wir sehnen uns nach mehr Gelassenheit, Freude und einem entspannten Miteinander. Unser Arbeitsumfeld können wir häufig nur bedingt verändern, doch an unserem persönlichen Umgang mit schwierigen Emotionen, Personen oder Situationen können wir direkt ansetzen.

Der Schlüssel hierzu ist die Kultivierung von Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ein trainierbarer Geisteszustand, der uns im Umgang mit unserem eigenen Geist einen Kompass schenkt. Denn alles beginnt in unserem eigenen Geist. Das ist nicht nur die Erkenntnis von Zen-Lehrern, sondern auch der modernen Gehirnforschung und meditierenden Mediziner.

Hier einige Grundprinzipien, die im Seminar vorgestellt werden:

- Transition: Bewusste Übergänge statt Rastlosigkeit und Aktionismus
- Impulsdistanz: Die Fähigkeit innere und äußere Impulse vorbeiziehen zu lassen und nicht zu schnell einzusteigen
- Anfängergeist: Frische und Präsenz bewahren statt im Autopilot-Modus zu agieren
- Singletasking: Sammlung und Konzentration statt Zerstreuung und unproduktives Multitasking
- Muße: Absichtsloses Innehalten statt vollgestopfte „Pausen“
- Tiefes Zuhören: Im Kontakt mit dem Gegenüber sein statt dem inneren Parallelvortrag zu folgen

In diesem Seminar lernen wir grundlegende Methoden der Achtsamkeitspraxis kennen und sehen an Hand zahlreicher Beispiele, wie wir unsere Arbeitsgewohnheiten behutsam in eine heilsame Richtung verändern können. Erkennen wir die Wechselwirkungen zwischen körperlichen, gedanklichen und emotionalen Prozessen, gewinnen wir Stabilität und innere Freiheit. Unsere Taten werden müheloser – auch in herausfordernden Situationen.

Im Seminar gehen wir – basierend auf unseren eigenen Erfahrungen und den Methoden der Achtsamkeitsmeditation – auf folgende Fragen ein:

- Was heisst es achtsam zu arbeiten?
- Wie können uns die "Fünf Freunde" -Impulsdistanz, Anfängergeist, Extralositigkeit, De-Identifikation und Muße - dabei helfen?
- Was wollen wir mit unserer Arbeit in die Welt tragen?
- Was treibt uns in unserer Arbeit wirklich an?
- Welche Erwartungen haben wir an unsere Arbeit, was versprechen wir uns von Erfolg und Karriere?
- Welche Emotionen durchdringen meine Arbeit und wie verändere ich sie?
- Wie finden wir das rechte Maß zwischen Anspannung und Entspannung?
- Wie können wir unsere Freude und unseren Frieden bei der Arbeit bewahren?
- Wie können wir unsere Arbeitsumgebung achtsam umgestalten?
- Welche Methoden setzen andere erfolgreich ein?