



SEMINAR

Achtsamkeit in der Organisation: Expeditionen zu den Organisationen der Zukunft

Achtsamkeit ist in aller Munde und immer mehr Unternehmen setzen auf die Achtsamkeitsschulung ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter. Meist wird hierbei beim Einzelnen angesetzt. Die Auswirkungen höherer Achtsamkeit, Sammlung und Einsicht auf unsere Beziehungen, Teams, Meetings, ja auf das ganze Unternehmen oder die ganze Organisation sind hingegen weniger bekannt.

Das Seminar zeigt Wege auf, wie der Funke der Achtsamkeit von Einzelnen auf Gruppen oder ganze Organisationen überspringen kann und wie wertvolle individuelle Erfahrungen in größere Gruppen eingebracht werden können.

Über Jahre habe ich vielfältige Erfahrungen mit den Möglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeitspraxis in Organisationen gesammelt. Dabei habe ich verschiedensten Wirtschaftsakteuren und mir selbst immer wieder die folgenden Fragen gestellt:

- Was kann von Organisationen gelernt werden, die Achtsamkeit ins Zentrum ihres organisatorischen Handelns stellen?
- Warum trainieren Unternehmen wie Google, Apple oder BMW ihre Mitarbeit in Meditation und Achtsamkeit?
- Welche Instrumente und Interventionsmöglichkeiten haben sich in Organisationen bewährt? Welche Möglichkeiten und Grenzen haben sie? Auf welchen Ebenen setzen sie an?
- Welche Auswirkungen hat die Kultivierung von Achtsamkeit auf Zielsysteme, ethische Grundsätze und die gesamte Unternehmenskultur?
- Wann bin ich so weit, um Achtsamkeitsmethoden mit meiner Organisation zu teilen?
- Wie verändern sich Unternehmen, in denen regelmäßig meditiert wird?
- Was verstehen wir unter einer Achtsamen Organisation, welche Level von Achtsamkeit in der Organisation bestehen?

Im Seminar lernen wir unter anderem:

- Die Wirkung von Achtsamkeit und Meditation auf meine persönliche Art zu denken, zu kommunizieren und wahrzunehmen
- Grundprinzipien und Übungsfelder für Individuen, Teams und größere Organisationseinheiten
- Die Wirkung von Entschleunigung, Singletasking und achtsamer Kommunikation auf Gruppenprozesse
- Möglichkeiten und Grenzen ausgesuchter Achtsamkeitsmethoden
- Das Potenzial von Meditation und Achtsamkeit für Sie persönlich, Ihre Organisation, ihr Unternehmen, ihre Abteilung oder ihr Team.

Wenn wir Achtsamkeit mit anderen teilen, kann sich die Sicht- und Handlungsweise einer Gruppe oder Organisation maßgeblich ändern. Es wird offener zugehört. Wir begegnen uns im Geist der Verbundenheit und nicht der Trennung.

Wir lernen das Ganze zu sehen und üben uns darin, uns nicht von unseren individuellen Ideen, Interessen und Vorlieben in Kampf und ein gegeneinander führen zu lassen.

Das Seminar stützt sich auf meine langjährige Arbeit im Netzwerk Achtsame Wirtschaft und die Erfahrungen der Fachgruppe „Achtsamkeit in der Organisation“.

Das Seminar findet idealerweise jenseits des Organisationsalltags in einem Seminarhaus statt, das ein naturnahes, gesammeltes Miteinander unterstützt.