

## Workshop: Achtsamkeit und Konzentration

Wachsender Stress reduziert Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, sinkende Leistung wiederum steigert Belastung und Stress. Das Gegenteil ist hochkonzentriertes, bewusstes Handeln. Ein anderes Wort dafür ist „Achtsamkeit“. Ein Begriff, der inzwischen den Weg in Wirtschaft und Business gefunden hat. Die Neurowissenschaft belegt durch zahlreiche Studien die positive Wirkung von Achtsamkeit auf verschiedene mentale Prozesse, nicht zuletzt auf solche, die Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit, aber auch emotionale Stabilität (Selbstregulation), geistige Flexibilität und Empathie steigern.



### Ziel | Konzept:

In diesem eintägigen Workshop werden die Grundlagen des Prinzips Achtsamkeit gelegt. Dazu werden Achtsamkeitsübungen vermittelt, die sowohl formell als auch informell geübt werden. Im Vordergrund steht die Integration von mehr Bewusstheit über das Denken, Fühlen und Handeln im Alltag. So ist es möglich mehr Einfluss auf Ereignisse zu nehmen und weniger im Autopilotenmodus zu reagieren.

### Inhalte:

- Was ist Achtsamkeit?
- Wissenschaftliche Grundlagen: Schwerpunkt Gehirnforschung
- Erkennen der eigenen Reaktionsmuster auf Reize
- Multitasking und Achtsamkeit
- Achtsame Kommunikation
- Best Practices für den Arbeitsalltag
- Selbsterfahrung durch Achtsamkeitspraxis:
- Body-Scan, Atemmeditation

### Material:

- CDs (oder Downloads) mit Anleitungen zu den Basisübungen
- Handbuch (ca. 30 Seiten)

### Rahmen, Form und Zeiten:

Ein Tag in externer Umgebung (Hotel, Tagungshaus) mit „Abstand“ zum Tagesgeschäft in gesundheitsförderlicher Umgebung. Methodisch wechseln theoretische Inputs, mit individuell persönlichen Reflektionen (Fragebogen, Einzelarbeiten), Gruppenarbeiten, praktischen Übungen und Demonstrationen.

Ergänzend ist die Verabredung eines einmaligen telefonischen Coachings mit dem Trainer etwa 4 bis 6 Wochen nach Ende des Workshops denkbar, in dem der Status Quo und offene Fragen besprochen werden können.