



**Forum Achtsamkeit**

Institut für Ausbildung,  
Training und Coaching

# Achtsamkeit@Work

*Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!  
Gesundheitsvorsorge in einer  
stressgeplagten Gesellschaft*

## Termine für die Bildungsurlaube auf der Insel Juist

**26.-30. Oktober 2026**  
**1.-5. März 2027**

Stress, Hektik, Überstunden, neue Aufgabengebiete durch den Wegfall von Arbeitsplätzen und ein ständig überfüllter Schreibtisch – das gehört zum Alltag von vielen Mitarbeiter und Führungskräften. Kennen Sie diese Situation und würden Sie es gerne anders haben? Dann nehmen Sie sich eine kreative Auszeit von Ihren Verpflichtungen und erleben den intensiven, entspannenden und lebensverändernden Bildungsurlaub *Achtsamkeit@Work*.

Achtsamkeit ist der Megatrend der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Menschen leiden unter Entscheidungsdruck, Arbeitsverdichtung, der Veränderungsgeschwindigkeit. Klar ist auch: Die Herausforderungen des privaten und beruflichen Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Bewusstheit und Selbstreflexion.

**Seit über  
30 Jahren**  
**Achtsamkeitskurse**  
mit Rüdiger Standhardt

In diesem Seminar wird die Lebenskunst der Achtsamkeit durch weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen, Trainer-Input auf Basis langjähriger beruflicher Begleitung von Mitarbeitern und Führungskräften, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch erlebbar gemacht. Die Einübung der Achtsamkeit für den beruflichen Alltag ist ein Weg der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich noch viel mehr: ein innovativer Ansatz der Kommunikations-, Führungskräfte- und Organisationsentwicklung. Die Teilnehmenden des Seminars werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Impulse für einen souveränen Arbeitsalltag und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

**Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage, mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein.**

*Jon Kabat-Zinn*

## **Themen und Inhalte**

- Kultivierung von inneren Haltungen wie Nicht-Beurteilen, Anfänger-Geist, Akzeptanz
- Grundlegende Achtsamkeitsübungen wie achtsames Innehalten, Body-Scan, Körperbewegungen, Geh- und Sitzmeditation sowie achtsames Teetrinken
- Verschiedene Schwerpunktthemen: Stresskompetenz, achtsame Kommunikation etc.
- Integration der Achtsamkeitserfahrungen in den privaten und beruflichen Alltag

## **Lernziele**

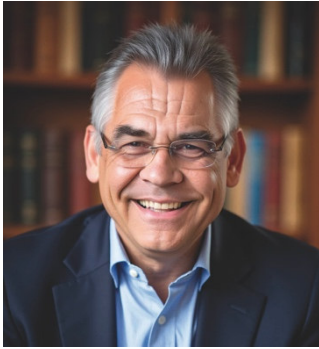
- Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen wollen
- Innere und äußere Stressoren erkennen und unterscheiden können
- Eigene Stressauslöser und Reaktionsmuster identifizieren
- Angemessenerer Umgang mit schwierigen Gefühlen und Schmerzen
- Bewältigungsstrategien erkennen und anwenden können
- Warnsignale frühzeitig erkennen und angemessen reagieren können

## **Wirkungen von Achtsamkeit**

- Bessere Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung und Emotionsregulation
- Entwicklung von Fähigkeiten, mit Stress konstruktiv umzugehen
- Fähigkeit zu mehr Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Perspektiven anderer mit mehr Wertschätzung begegnen
- Entwicklung von kooperativen Eigenschaften
- Innere Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- Freisetzen kreativer Potenziale

## Seminarleitung

Rüdiger Standhardt, Dipl.-Pädagoge, Studium der evangelischen Theologie. Trainer und Coach. Seit 1998 Ausbilder in achtsamkeitsbasierten Verfahren, auch für das von ihm entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO), Yogalehrer (BDY/EYU), TZI-Gruppenleiter (RCI int.). Meditationspraxis seit 1979 bei Wenzel Graf von Stosch, langjährige Zen- und Yoga-Praxis bei Pater Lassalle, Dr. Michael von Brück, R. Sriram und Jon Kabat-Zinn.



Gründer und Leiter des Forum Achtsamkeit.

Autor von neun Buchveröffentlichungen, 2012: *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit*, 2022: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen. Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen.*

Homepage: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Termine

- 26.-30. Oktober 2026
- 1.-5. März 2027

## Kosten für Unterkunft und Verpflegung

- **Unterkunft:** Es gibt drei Zimmerkategorien:

### 1. Dünenhaus

Vierbettzimmer mit festen Einzelbetten an den Wänden

Zur Nutzung als Einzel- oder Doppelzimmer

(vergleichbar mit: Jugendherberge +)

EZ: € 50,-/ Person - DZ: € 70,-/ 2 Personen

### 2. Osterhörn

Zweitbettzimmer mit Einzelbetten

Zur Nutzung als Einzel- oder Doppelzimmer

(vergleichbar mit: Erwachsenenbildungsstätte)

EZ: € 60,-/ Person - DZ € 80,-/ 2 Personen

### 3. Buise

Doppelbetten auch zur Einzelnutzung

(vergleichbar mit: Gehobenem Hotelstandard)

EZ: € 70,-/ Person - DZ: € 90,-/ 2 Personen

- **Vollpension:** € 45,-/ pro Tag und Person

## Seminargebühr

595,- EUR

## Seminarort

Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V., Flugplatzstr. 31, 26571 Juist, Telefon: 04935-92106-0, E-Mail: [office@jubi-juist.de](mailto:office@jubi-juist.de), Homepage: [www.jubi-juist.de](http://www.jubi-juist.de)

## Anreiseinfos

Anreise mit dem Schiff oder dem Linienflugzeug aus Norddeich:

Hier bitte die Optionen auf Frisonaut [www.frisonaut.de](http://www.frisonaut.de) selbst prüfen.

Eine Verlängerung mit Anreise am Vortag oder Abreise am Folgetag ist grundsätzlich möglich. Ein Fahrrad kann für € 15,-/ Tag (nach Verfügbarkeit Elektro € 25/ Tag) gebucht werden). Die Fahrräder stellen wir am Hafen für sie bereit und Ihr Gepäck transportieren für Sie!

Bei der Anreise mit dem Flugzeug bitte direkt bei Scanair buchen und von Norddeich fliegen. Dann landen Sie direkt bei uns. Telefon Scanair, falls noch nicht über den Frisonaut bei Frau Reddehase buchbar: 0160 2669984

## Informationen zum Seminar

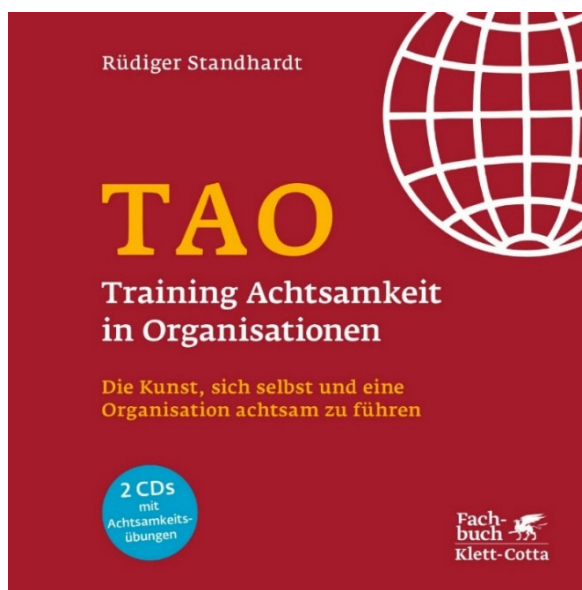
Forum Achtsamkeit | Rüdiger Standhardt | Mobil: 0160-8461353

E-Mail: [info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de), Internet: [www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)

## Arbeitsbuch zum Bildungsurlaub

TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen

Die Kunst, sich selbst und eine Organisation achtsam zu führen



## Teilnehmerstimme

Rüdiger Standhardt gehört zu den Pionieren, die dem Thema Achtsamkeit den Weg in die Geschäftswelt geebnet haben. Mit seinem neuen Buch *TAO - Training Achtsamkeit in Organisationen* gelingt es ihm, die Tiefendimension der Achtsamkeitspraxis, die bei manchen McMindfulness-Angeboten verloren gegangen ist, mit den Anforderungen der Arbeitswelt in eine konstruktive Beziehung zu bringen. Sehr praxisorientiert und mit einem in vielen Jahren eigener Achtsamkeitsübung entwickelten Gespür für die Herausforderungen menschlicher Entfaltung führt Standhardt seine Leser:innen durch Entwicklungsprozesse, die menschliche Tiefe und Wirksamkeit fördern. Meiner Meinung nach ein hervorragendes Buch für alle, die anfangen, die vermeintlichen Zwänge im Business zu hinterfragen. Und die dabei erkennen können, welches erstaunliches Entwicklungspotential ihnen selbst und in der Arbeitswelt noch zu entdecken ist.

*Paul J. Kohtes*

## Konzept

Lebendiges Lernen nach Ruth C. Cohn und weltanschaulich neutrale Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn sind die Basis des Bildungsurlaubes. Das bedeutet, dass die Teilnehmenden einen intensiven Bewusstwerdungsprozess durchlaufen, achtsam die eigenen Denk- und Verhaltensgewohnheiten reflektieren und eine Haltung der Achtsamkeit und Selbstverantwortung kultivieren.

## Arbeitsmethoden / Lehrmittel

Vorträge zu verschiedenen Themen, Achtsamkeitsübungen, Einzelreflexion, Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe, detaillierte Hinweise, wie Selbstverantwortung und Achtsamkeit in den beruflichen Alltag integriert werden können.

**Die Ausbildungswoche ist bereits als Bildungsurlaub in NRW anerkannt. Anerkennung wird auf Wunsch gerne für andere Bundesländer beantragt. Bitte beachten Sie, dass das Anerkennungsverfahren bis zu zwölf Wochen dauern kann.**

# Inhalte & Ablaufplan

1. Tag	Thema	Methoden
1 UE / 45 min	<b>Ankommen, kennenlernen, orientieren</b> Begrüßung, Ankommrunde und Einführung in das Wochenprogramm: Die Bedeutung des Trainings Achtsamkeit in Organisationen (TAO) für die Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung einer Gesellschaft mit hohem Wandlungstempo	Referat Gruppen- gespräch
2 UE / 90 min	<b>Einführung in das Thema Achtsamkeit in Theorie &amp; Praxis</b> Was ist Achtsamkeit? Wie wirkt Achtsamkeit? Achtsamkeitspraxis im privaten/beruflichen Kontext Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Die Magie der Dankbarkeit entdecken</b> Dankbarkeit im Berufsleben Positive Psychologie nach Seligmann: Wie Dankbarkeit zur psychischen Gesundheit beiträgt Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Gruppen- gespräch Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Das Prinzip der Selbstverantwortung leben</b> Eigenmotivation und Selbstverantwortung Verantwortungsbewusstsein im Beruf Selbstverantwortung konkret einüben (15 min.)	Referat Übung
1 UE / 45 min	<b>Achtsamkeit: anders, als alles andere!</b> Einführung & Überblick Religionsgeschichtlich Anmerkungen Grundhaltungen der Achtsamkeit Haupt- und Nebenwirkungen von Achtsamkeit	Referat
2. Tag	Thema	Methoden
3 UE / 135 min <b>(gesellschafts- politischer Anteil)</b>	Bedeutung und Ansätze der Gesundheitsvorsorge in unserer heutigen gesellschaftlichen Situation. Gesundheitspolitische Tendenzen und ihre Konsequenzen für die Prävention	Vortrag und Diskussion
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Das Denken achtsam erforschen</b> Das Denken untersuchen, Das Gedankenkarusell Umgang mit schwierigen Gedanken Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung

2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Das Fühlen achtsam erforschen</b> Der Wert der Gefühle, emotionale Intelligenz Unterscheidung: Emotionen und Gefühle Umgang mit unangenehmen Gefühlen Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
1 UE / 45 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Den Körper achtsam erforschen</b> Körperbewusstsein entwickeln Drei Säulen: Entspannung, Bewegung und Ernährung und der Umgang mit „Problemzonen“ und Erkrankungen Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
<b>3. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>Methoden</b>
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Das Verhalten achtsam erforschen</b> Formelle und informelle Achtsamkeitspraxis Unbewusste Verhaltensmuster im Alltag auflösen Im Hier-und-Jetzt sein Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übungen
3 UE / 135 min <b>(gesellschafts- politischer Anteil)</b>	Das Phänomen Stress in aktuellen beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Ursachen und die Auswirkungen auf die Entstehung von Krankheiten. Kostenbelastung für das Gesundheitssystem, Möglichkeiten und Grenzen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	Referat Gruppengespräch
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Liebe in den beruflichen Alltag bringen</b> Achtsamkeit im Arbeitskontext Durch Achtsamkeit konzentrierter arbeiten Impulse für ein achtsames Arbeiten Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Gruppenarbeit Übung
1 UE / 45 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b> <b>Selbstliebe mit Herz, Hingabe und Humor</b> Die fünf Säulen der Selbstliebe und Selbstfürsorge Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übungen
<b>4. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>Methoden</b>
2 UE / 90 min <b>(gesellschafts- politischer Anteil)</b>	Perspektiven für die gesellschaftliche und politische Förderung der Prävention in Deutschland. Mögliche Ansätze in den Berufsfeldern der Teilnehmenden.	Referat Gruppengespräch
2 UE /	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen:</b>	Gruppenarbeit

90 min	<b>Mit Selbstklärung fängt alles an</b> Perspektivwechsel einüben lernen Prinzip der Schriftlichkeit Die Chancen von Coaching und Beratung Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Durch achtsames Zuhören mehr verstehen</b> Über die Bedeutung des Zuhörens Drei Phasen des achtsamen Zuhörens Zuhören einüben durch das Zwiegespräch Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Über Motivation und Demotivation</b> Mythos Motivation Kurzformel von Motivation: Ich will Demotivationen unterlassen Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Gruppenarbeit Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen: Klarheit und Empathie</b> Klarheit in was und wie Empathie und Anerkennung ausdrücken lernen Klärungs- und Zuwendungsrituale Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
<b>5. Tag</b>	<b>Thema</b>	<b>Methoden</b>
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen Die Stille-Revolution</b> Ein Praxisbeispiel: Der Weg von Upstalsboom Der Wille zur persönlichen Entwicklung Aus der Stille erwächst die nachhaltige Veränderung Wertschöpfung durch Wertschätzung Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen Die Fähigkeit zur Selbstführung</b> Klassische und selbstführende Organisationen Das neue Menschenbild Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Gruppenarbeit Übung
2 UE / 90 min	<b>Training Achtsamkeit in Organisationen Das ganze TAO-Konzept im Überblick</b> Anregungen für die Implementierung Offene Fragen und Diskussion Achtsamkeitsübung erleben (15 min.)	Referat Übung
2 UE / 90 min	<b>Abschied nehmen und Ausblick wagen</b> Wirkungen von Achtsamkeit: Forschungsergebnisse vorstellen, Wochenrückblick	Plenum Feedback

	Zusammenfassung der Bildungsurlaubswoche Feedback, Abschlussrunde und Abschied.	
--	--	--

### **Uhrzeiten an allen Seminartagen:**

- 09.00 - 10.30 Uhr: Block 1
- 10.30 - 11.00 Uhr: *Pause*
- 11.00 - 12.30 Uhr: Block 2
- 12.30 - 14.30 Uhr *Mittagspause*
- 14.30 - 16.00 Uhr: Block 3
- 16.00 - 16.30 Uhr: *Pause*
- 16.30 - 18.00 Uhr: Block 4



## **Anmeldung**

für das Seminar „Achtsamkeit@Work. Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt“ (5 Tage) mit Rüdiger Standhardt.

Den Anmeldecoupon bitte an das Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e.V. per E-Mail senden: [info@jubi-juist.de](mailto:info@jubi-juist.de)

<b>Seminartitel:</b> Achtsamkeit@Work. Was Achtsamkeit für den beruflichen Alltag bringt!
<b>Ausbildungsort:</b> Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann auf der Insel Juist
<b>Termin:</b>
<b>Name, Vorname:</b>
<b>Straße, Haus-Nr.:</b>
<b>PLZ, Wohnort:</b>
<b>Telefon-Nr.:</b>
<b>Mobil-Nr.:</b>
<b>E-Mail:</b>
<b>Internet:</b>
<b>Geburtsdatum:</b>
<b>Beruf:</b>

Die Seminargebühr in Höhe von 595,- EUR habe ich am ..... an die Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann Juist e.V.: Volksbank Fresena Juist, IBAN; DE85 2836 1592 8502 1539 00, BIC: GENODEF1MAR mit dem Stichwort: „Achtsamkeit@Work: sowie Monat und Jahr“ überwiesen.

Mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an die anderen Teilnehmenden bin ich einverstanden.

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift



## Forum Achtsamkeit

Institut für Ausbildung, Training und Coaching

### Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de

