

taskforceachtsamkeit

und meditation im business

Achtsamkeit?

Viel mehr als ein spirituell weichgespülter Lebensstil: Achtsamkeit ist der Königsweg zu mehr Selbstreflexion, emotionaler Intelligenz, Resilienz und sozialer Kompetenz – und somit auch zu einer verbesserten Unternehmenskultur.

DIE HERAUSFORDERUNG DER MODERNE – KOGNITIVER MELTDOWN

Immer schneller laufen und gleichzeitig viel zu oft mental auf der Bremse stehen? Ein Beispiel: Unser Verstand jagt uns tagtäglich durch rund 60.000 Gedanken und hält uns damit permanent auf Trab. Entweder käuen wir die Vergangenheit wieder oder wir erproben die Zukunft. Fatale Konsequenz: Unsere Gedanken blockieren unsere Energie, egal ob im privaten oder im beruflichen Kontext.

Ziel ist, durch Achtsamkeitspraxis...

- a) eine intuitive Distanz zu entwickeln gegenüber der unreflektierten Teilnahme am Aktivitätstyp,
- b) dadurch die Abkehr von reflexhaftem Handeln zu fördern
- c) Selbstmanagement zu erlangen, um
- d) präsent, offen, klar und integer agieren zu können.

MEIN ANGEBOT AN UNTERNEHMEN – WORK SMARTER, NOT HARDER

Mein Trainings- und Coaching-Ansatz vereint empirische Befunde, wissenschaftliche Erkenntnisse, bewährte Methoden und Lösungsansätze zu einem ganzheitlichen Ansatz, der durch emotionale Selbstregulierung persönlichem Stress und Burnout entgegensteuert und an ihre Stelle Begeisterung, Lebensfreude und Gesundheit setzt.

In meinen Trainings, Seminaren oder Coachings geht es um das Trainieren einer veränderten Geisteshaltung, um mit der inneren und äußeren Welt „bewusster“ in Beziehung zu treten.

Die Formate basieren auf drei Grundlagen:

1. **Theorie** – Wissensvermittlung psychologischer, biochemischer und physiologischer Faktoren.
2. **Praxis formell** – Anleiten von Meditationen in Anlehnung an die Vipassana-Tradition.
3. **Praxis informell** – Fokussieren von Achtsamkeit auf alltägliche Abläufe.

OB „MIND FULL?... MINDFUL!“ oder „HAVE A BREAK – TAKE A BREATH“, ...

Meine Formate ermöglichen innere Klarheit und Selbstmanagement, Disidentifikation mit bislang belastenden Faktoren und damit den nachhaltigen Ausstieg aus automatisierten und impulshaften Verhaltensmustern und den Wiedereinstieg in Integrität und Gelassenheit. Letztendlich körperliche und geistige Gesundheit, kurz – individuell positives Leistungsvermögen. Und all das, ohne den vertrauten Autopiloten einzuschalten oder aber Pillen einzuwerfen.

WHOAMI

Meine Erfahrungen aus Wirtschaft, Wirkung, Psychotherapie, Business Coaching MBS® und Achtsamkeitstraining fließen in meinem Ansatz taskforce**achtsamkeit** zusammen. Frei von Quick & Dirty oder Quick Win, ist taskforce**achtsamkeit** vielmehr **Reset fürs Selbst: Befähigung zu Selbstmanagement, Prävention von Stress und Burnout und Verbesserung der Unternehmenskultur** – unerlässliche Faktoren, um langfristig soziale Kompetenz, Kreativität, Motivation, Resilienz und Gesundheit zu stärken.

Für das wichtigste Kapital – den **Faktor Mensch**.