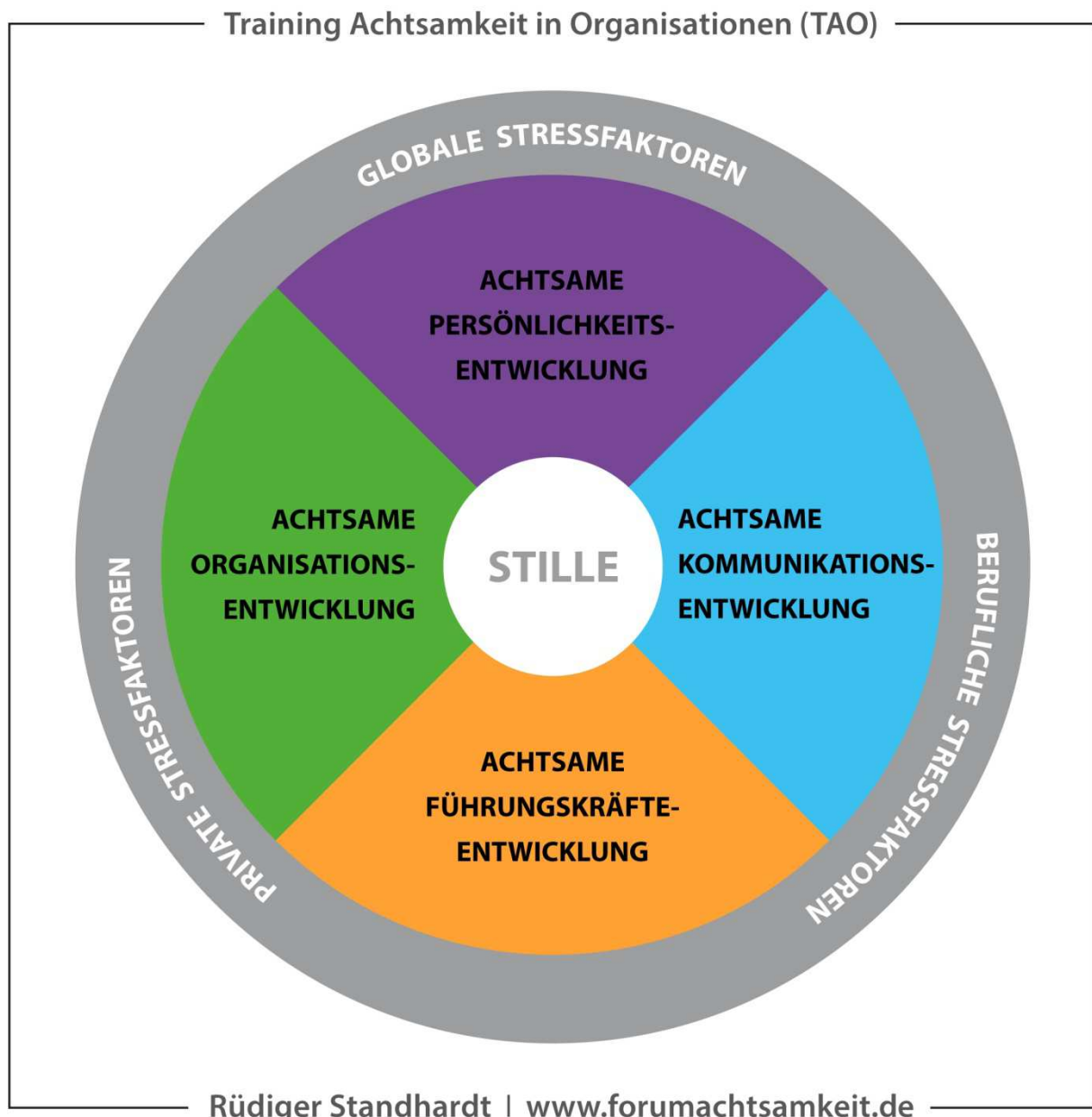


Was ist TAO?

Über das Training Achtsamkeit in Organisationen

Das Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) nach Rüdiger Standhardt beschreibt einen professionellen, wirkungsvollen und weltanschaulich neutralen Weg zur Bewusstseinsentwicklung. Die Menschen erfahren die Kraft der Stille und werden zur Tat befreit angesichts der Herausforderungen der unsicheren und komplexen Arbeitswelt und der Zerstörung unseres Planeten.



Die Teilnehmenden dieses Trainings werden Schritt für Schritt angeleitet, mehr Bewusstheit für ihr Leben aufzubringen und lernen zugleich, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er

oftmals entsteht. TAO mobilisiert die inneren Ressourcen der Teilnehmenden und unterstützt sie darin, ihre Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Sie erleben, wie sie kreativer mit den privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Herausforderungen umgehen können. Durch die räumliche und zeitliche Integration des Trainings in das Arbeitsumfeld erfahren die Teilnehmenden, dass Stress zwar bisweilen nicht vermeidbar ist, es aber gleichzeitig Wege gibt, mit diesem konstruktiv umzugehen. Die Folgen sind sowohl mehr Energie und größere Arbeitsfreude als auch die Fähigkeit, Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen. Ein innerer und äußerer Wandel ist durch die privaten, beruflichen und globalen Stressfaktoren notwendig und entstehen durch *konstantes Lernen und Wachsen*. Daher besteht TAO aus vier aufeinander aufbauenden Trainingsmodulen. Jedes Trainingsmodul hat acht Sequenzen und einen wöchentlichen Umfang von 60 - 90 Minuten. Die Inhalte der Achtsamkeitstrainings sind neun verschiedene Achtsamkeitsübungen, zweiunddreißig thematischen Impulse sowie über hundertfünfzig Fragen zur Selbstreflexion. Außerdem kann jedes Trainingsmodul auch in einem dreitägigen Kompaktkurs oder in einem Einzel-Coaching durchgeführt werden, wenn ein kontinuierliches Training nicht umgesetzt werden kann.

Durch das von Rüdiger Standhardt 2017 entwickelte Training Achtsamkeit in Organisationen (TAO) erhalten *alle* Menschen in einer Organisation eine umfassende Einführung in die Praxis der Achtsamkeit. Durch dieses Achtsamkeitstraining in der Tradition von Jon Kabat-Zinn wird nicht nur das *Verhalten* der einzelnen Menschen trainiert, sondern es geht zugleich immer auch um die *Verhältnisse*, in denen Menschen arbeiten. Klassische Achtsamkeitstrainings blenden den institutionellen Rahmen meist aus und haben nicht im Blick, wie ein Kulturwandel in einer Organisation auf den Weg gebracht werden kann. Das Training Achtsamkeit in Organisationen ist daher eine Antwort auf die drängenden Fragen unserer Zeit. Immer mehr Menschen leiden unter Unsicherheit, Arbeitsverdichtung, Veränderungsgeschwindigkeit und der Zerstörung unseres Planeten. Klar ist auch: Die individuellen und kollektiven Herausforderungen werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören *Innehalten, Bewusstheit und Stille*.

Im Zeitalter der globalen Krise ist eine individuelle und kollektive Transformation notwendig und möglich. Dafür braucht es wachsende Selbst- und Welterkenntnis, Stille und die entschlossene Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit.

Das Buch zum TAO-Übungsweg

Rüdiger Standhardt: *TAO – Training Achtsamkeit in Organisationen*. Ermutigung für den inneren und äußeren Wandel. Stuttgart: Klett-Cotta Frühjahr 2022, ca. 275 Seiten mit einem Beitrag von Dr. Britta Hölzel und mit zwei Übungs-CDs.

Zur Person

Rüdiger Standhardt ist Dipl.-Pädagoge, Coach, Trainer für Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung sowie Autor zahlreicher Buchveröffentlichungen und Artikel. Er praktiziert seit 1979 Meditation, hat seit 1998 über fünfundsechzig Achtsamkeitsausbildungen geleitet, über tausend Menschen in achtsamkeitsbasierten Verfahren ausgebildet und ist Leiter der TAO-Ausbildung.