

# ACHTSAMKEITSORIENTIERTE GESUNDHEITSFÜRSORGE FÜR FACH- UND FÜHRUNGSKRÄFTE



„Alles in allem wird deutlich, dass die Zukunft große Chancen bereithält - sie enthält aber auch Fallstricke. Der Trick ist, den Fallstricken aus dem Weg zu gehen, die Chancen zu ergreifen und bis sechs Uhr wieder zu Hause zu sein.“

Woody Allen

## BENEFITS – WOFÜR?

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die den Anforderungen in Beruf und Alltag konstruktiv, optimistisch und gesundheitsorientiert begegnen wollen.

Fach- und Führungskräfte können sich durch Achtsamkeit mit ihren tieferen Quellen verbinden. Achtsamkeit fördert Klarheit und Präsenz, unterstützt kreative Prozesse, erhöht die Lebendigkeit und die innere Balance. Anspannung und Entspannung kommen zu einem effektiveren Ausgleich.

Der Nutzen für den Betrieb ist die Verbesserung der Motivation und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter\_innen. Zudem werden Kosten – verursacht durch Krankheit und Fehlzeiten – signifikant reduziert.

Achtsamkeit ist seit einigen Jahren ein viel beachtetes und beforschtes Konzept<sup>1</sup>. Das breite Wirkspektrum von Achtsamkeit auf Bereiche wie Zufriedenheit, Kreativität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit ist eindrucksvoll belegt.

In unserem Angebot verbinden wir – jenseits von religiösen Dogmen – das jahrtausendealte Wissen aus den Yoga- und Meditationstraditionen mit modernen und wissenschaftsbasierten Konzepten aus der Psychologie.

## METHODEN – WODURCH?

Praktische Achtsamkeitsübungen (Körper- und Atemübungen, Meditationen im Sitzen und Gehen, Wahrnehmungsübungen), Kleingruppenarbeit, theoretischer Input und Erfahrungsaustausch. Die Achtsamkeitspraxis umfasst einfach zu erlernende Übungen, die sich gut in den beruflichen Arbeitskontext integrieren lassen.

## ZIELGRUPPE – FÜR WEN?

Unser Angebot richtet sich an alle Fach- und Führungskräfte, die ihr Leben und ihren Arbeitsalltag mithilfe von Achtsamkeit bereichern möchten.

## RAHMEN – WIE?

1-3 Tage: ganztags oder halbtags. Team-übergreifend oder Team-intern.

<sup>1</sup> Ein Beispiel für eine Meta-Analyse, die die positiven Effekte von Achtsamkeit auf die Gesundheit stützt: Fjorback, L.O./ Arendt, M./ Ornbol, E./ Fink, P./ Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. Acta Psychiatrica Scandinavica, 124 (2), 102 -119.

## INHALTLICHE SCHWERPUNKTE – WAS?

- Erlernen und vertiefen Sie durch eigenes Üben die *Achtsamkeitstechniken*
- Lassen Sie sich zu einer *kontinuierlichen Übungspraxis* anregen
- Erleben Sie Impulse für die *Integration der Achtsamkeit in Ihren Berufs- und Lebensalltag*
- Optimieren Sie Ihr *Selbstmanagement*, erweitern Sie Ihre Wahrnehmung und Akzeptanz und erfahren Sie Entschleunigung
- Finden Sie Ihre *Work-Life-Balance* und erkennen Sie erschöpfende Muster
- Entdecken Sie Wege, das eigene *Zeitmanagement* positiv zu beeinflussen und Ihre Ressourcen möglichst effektiv zu nutzen
- Erweitern Sie Ihre Strategien der *Stressbewältigung*
- Fördern Sie Ihre *Resilienz* und entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten weiter, Herausforderungen anzunehmen, Schwierigkeiten zu meistern und negative Gefühle zu kanalisieren



**STEFFEN BRANDT**

Diplom-Psychologe | Psychologischer Psychotherapeut in privater Praxis, Approbation 2012 | Yogalehrer [BDY/EYU] und zertifizierter Yogatherapeut, Aus- und Weiterbildung am Berliner Yoga Zentrum [Dr. Imogen Dalmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | Zen-Praxis seit 2001, Zen-Schüler von Willigis Jäger [Kyo-un Roshi] | langjährige psychotherapeutische Tätigkeit in der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg und als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V.



**JÜRGEN WÖFL**

Diplom-Psychologe | Psychodrama – Therapeut | Tätig in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Psychotherapie, Achtsamkeitstherapie, Coaching, Supervision und Meditation für Einzelpersonen, Gruppen und Teams | Langjährige Tätigkeiten in der Ehe-, Kinder-, Jugend- und Familienhilfe und -therapie sowie in der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg als Einzel-, Gruppen- und Achtsamkeitstherapeut | Studium der evangelischen Theologie | Seit 2008 Mitarbeit im Team von Thomas Hübl, Begleitung und Unterstützung von Seminaren, Workshops und Einzelpersonen