

**Neu: Leitfaden für die Gestaltung von Achtsamkeitstrainings und die Personalentwicklung**

## **Workbook Achtsamkeit**

**Achtsamkeit und Wirtschaftswelt – passt das eigentlich zusammen? Handelt es sich sogar um eine wirksame Kompetenz, um den Herausforderungen durch immer mehr Multitasking und Digitalisierung in der New Work zu begegnen? Dass und wie sich Achtsamkeit in Konzepten seriöser Personalentwicklung vermitteln lässt, dazu liefert Tanja Honka in ihrem Workbook Seminarleitenden den praktischen Beleg – und einen Fundus an Methoden, Übungen, Leitfäden und Auftragsszenarien. Das Buch ist soeben im Bonner Fachverlag managerSeminare erschienen.**

Unternehmen reagieren beim Thema Achtsamkeit nicht selten skeptisch und haben pauschalisierende Vorstellungen. Daher ist es für Seminar anbietende notwendig, ein klares Verständnis davon zu entwickeln, was Achtsamkeit bedeutet, um in Gesprächen mit möglichen Auftraggebern falsche Vorstellungen auszuräumen und konkrete Ideen zur Umsetzung des Konzepts in beruflichen Settings unterbreiten zu können.

Denn Fakt ist, dass Arbeitsverdichtung und Vuca-Umwelt die Gedanken während der Arbeit und meist auch am Feierabend nicht zur Ruhe kommen lassen. Fast könnte man sagen, je stiller es draußen ist, desto lauter werden die immer noch umhertanzenden Gedanken in der sogenannten „Monkey Mind“. Das Konzept der Achtsamkeit kann Unternehmen im Wandel stabilisieren, Führungskräfte und Mitarbeitende zu mehr Eigenverantwortung in ihrer Gesundheitsvorsorge motivieren und ihnen hierfür auch die richtigen Techniken an die Hand geben, um mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Mitarbeitende, die bei fokussierter Arbeit einen Flow-Zustand erreichen, arbeiten zufriedener, mit besseren Arbeitsergebnissen und sind belastbarer, ohne sich belastet zu fühlen.

Tanja Honka beschreibt in ihrem Buch zunächst den aktuellen Stand neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, wie die drei Ebenen Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung und Emotionsregulation zu Stressabbau und Selbstregulation beitragen. Ein eigenes Kapitel gibt konkrete Beispiele zu Auftragsszenarien für unterschiedliche Seminarinhalte wie Gesundheitsförderung, Unternehmens- und Teamkultur, Führungskräfte training, Zeitmanagement und Selbstorganisation. Vorgestellt werden zudem Konzepte zu unterschiedlichen Seminarformaten von Kurzimpulsen über ein zweitägiges Training bis hin zu umfangreichen Blended-Learning-Konzepten. Auch finden sich Tipps, wie die Seminarleitung selbst ihren Trainingsalltag achtsam gestalten kann.

Das Herzstück des Workbooks sind die Kapitel mit vielen Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen und Impulsen, die jenseits von Räucherstäbchen oder Klangschalen im Seminar vermittelt und auch individuell persönlich eingesetzt werden können. Dazu gehören Klassiker wie Body Scan und Atembeobachtung, achtsame und gewaltfreie Kommunikation, zwei Listen mit 30 kleinen Übungen für den Alltag zuhause sowie im Büro. Bereitgestellte Arbeitsblätter wie der Habit-Tracker machen Fortschritte bei Verhaltensänderungen sichtbar, helfen, die eigenen Emotionen zu beobachten, oder schulen mit strukturiertem Tagebuchschreiben die innere Beobachtung. Diese und weitere Arbeitshilfen stehen den Leserinnen und Lesern auch als Download zur Verfügung.

Nähere Informationen zu diesem Buch und eine Leseprobe: <https://www.managerseminare.de/tb/tb-12167>

Download der Presseinformation unter: <https://www.managerseminare.de/presse/pi-12167.doc>

Download der hochauflösende Buchcover-Datei: <https://www.managerseminare.de/presse/tb-12167.jpg>

**Tanja Honka:** Workbook Achtsamkeit, Bonn 2023, 304 S. plus Download-Materialien, kt., ISBN 978-3-949611-25-4, 49,90 Euro oder als ebook im PDF- oder ePub-Format 44,99 Euro.