

Inhalt

Vorwort von Kai Romhardt	13
Einleitung	17
<i>TAO-Übung 1: Achtsames Innehalten</i>	32
Bedienungsanleitung	33
I. Ermutigung zum Wandel	35
Globale Stressfaktoren	37
Berufliche Stressfaktoren	41
Private Stressfaktoren	43
Die Dimensionen des Wandels	43
Leitfiguren des Wandels	55
Orientierung durch eine säkulare Ethik	67
Aufbruch aus der Stille	70
<i>TAO-Übung 2: Achtsame Körperentspannung</i>	80
II. Einübung der TAO-Praxis	81
Modul 1: Achtsame Persönlichkeitsentwicklung	89
Informationsveranstaltung	90
Die Magie der Dankbarkeit entdecken	92

Das Prinzip der Selbstverantwortung leben	96
Das Denken achtsam erforschen	100
Das Fühlen achtsam erforschen	104
Den Körper achtsam erforschen	108
Das Verhalten achtsam erforschen	112
Liebe in den beruflichen Alltag bringen	116
Selbstliebe mit Herz, Hingabe und Humor	120
Reflexionsveranstaltung	124
<i>TAO-Übung 3: Achtsame Körperwahrnehmung</i>	128
Modul 2: Achtsame Kommunikationsentwicklung	129
Mit Selbstklärung fängt alles an	132
Durch achtsames Zuhören mehr verstehen	136
Beobachten, ohne zu bewerten	140
Gefühle wahrnehmen und ausdrücken	144
Verantwortung für Gefühle und Bedürfnisse übernehmen	148
Um das bitten, was unser Leben bereichert	152
Feedback annehmen und geben	156
Konflikte konstruktiv lösen	161
Reflexionsveranstaltung	165
<i>TAO-Übung 4: Achtsame Körperbewegungen</i>	168

Modul 3: Achtsame Führungskräfteentwicklung	169
Mut zur Selbsterkenntnis	172
Die Kraft der Stille	176
Über Motivation und Demotivation	180
Proaktiv sein	184
Vertrauen ist die Basis	188
Klarheit und Empathie	192
Freude am Dialog	196
Konstant lernen und wachsen	200
Reflexionsveranstaltung	204
<i>TAO-Übung 5: Achtsames Sitzen</i>	208
 Modul 4: Achtsame Organisationsentwicklung	 209
Die stille Revolution	212
Wandel im Denken	216
Die Fähigkeit zur Selbstführung	220
Die Suche nach Ganzheit	224
Auf den evolutionären Sinn hören	228
Von der Konkurrenz zur Kooperation	232
Leidbild oder Leitbild?	236
Das Geschenk des Hofnarren	240
Reflexionsveranstaltung	244
<i>TAO-Übung 6: Achtsames Gehen</i>	248

III. Einführung von Achtsamkeit in Organisationen	249
<i>TAO-Übung 7: Achtsames Mitgefühl</i>	260
IV. Forschungsstand zu Achtsamkeit in Organisationen (Britta Hölzel)	261
Achtsamkeit am Arbeitsplatz	264
Der Stand der Achtsamkeitsforschung	267
Wirkmechanismen: Wie wirkt Achtsamkeit?	271
Abschließende Einordnung	274
<i>TAO-Übung 8: Achtsames Teetrinken</i>	278
Schlusswort	279
<i>TAO-Übung 9: Achtsames Gewahrsein</i>	284
Anhang	
Achtsamkeitsübungen auf den CDs	285
Informationen zur TAO-Trainerausbildung	286
Kontakt und Information	288
Anmerkungen	289
Literatur	302
Über den Autor	310