

Liebe Leserin, lieber Leser	9
-----------------------------------	---

Kapitel 1: Achtsamkeit als Thema der Zukunft

1.1 Achtsamkeit in der Wirtschaftswelt	15
1.2 Achtsamkeit als Reaktion auf eine komplexer werdende Welt	18
1.3 Kompetenzen der Zukunft	24
Kompetenzfeld I: Individuell-entwicklungsbezogene Future Skills	
	25
Kompetenzfeld II: Individuell-objektbezogene Future Skills ...	
	26
Kompetenzfeld III: Organisationsbezogene Future Skills	
	27
1.4 Achtsamkeit in einer digitalen Welt	29

Kapitel 2: Grundzüge des Konzepts Achtsamkeit

2.1 Achtsamkeit und das Flow-Erleben	43
2.2 Achtsamkeit und unsere Gedankenwelt.....	45
2.3 Achtsamkeit und Multitasking.....	50
2.4 Achtsamkeit als Gegenentwurf zum Autopiloten	53

2.5 Bauch oder Kopf – Achtsamkeit und die Entscheidungsfindung.....	55
--	-----------

Kapitel 3: Auswirkungen und Wirkmechanismen von Achtsamkeitspraxis

3.1 Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirkung von Achtsamkeitspraxis	62
Aufmerksamkeitsregulation	64
Emotionsregulation	66
Selbstwahrnehmung	71
3.2 Der Biophilia-Effekt und Stressabbau für das Reptiliengehirn	74

Kapitel 4: Formen der Achtsamkeit – formelle Übungen und achtsame Alltagsgestaltung

4.1 Formelle Übungspraxis	81
Meditation	82
Body Scan	86
Atembeobachtung	87
Gehmeditation.....	89
4.2 Achtsame Gestaltung von Alltagshandlungen	90
Achtsam essen und konsumieren	91
Achtsam kommunizieren im Arbeitskontext.....	103
Gewaltfreie Kommunikation und Theorie U	112
Die Dinge des Alltags in wacher Präsenz ausführen.....	118
4.3 Risiken und Nebenwirkungen von Achtsamkeitspraxis	119

Kapitel 5: Übungen und Geschichten

5.1 Übungen zu Beginn und im Rahmen der Einführung in das Thema.....	125
Erfahrungen und Erwartungen im Gruppenspiegel	126
Für den Fall, dass Sie das hier überzeugt	130
Achtsamkeits-Parcours	132

Zitronenübung	137
Monkey Mind – Variante 1.....	140
Monkey Mind – Variante 2.....	142

5.2 Übungen und Impulse zur Erarbeitung der Grundprinzipien von Achtsamkeit 144

Achtsam kommunizieren	145
Gemeinsames Zählen	148
Praxistransfer achtsame Kommunikation im Arbeitsalltag	149
Der magische Zauberstab.....	152
Die achtsame Teamsitzung	154
Reflexion zum Thema Autopilot	156
Den Blick offenhalten	157
Multitasking ist spitze!	159
Mit den Händen sehen	161
Immer der Nase nach	163
Check-in	165
Kleine blinde Flecken.....	167
Große blinde Flecken	169
Die Honigtopf-Technik	171
AHA-Übung	172
Wahrnehmungsuhr.....	174
Der Lupenblick	176
Die ABC-Übung.....	178
„Genau wie ich“-Meditation	181
Wohltuende Haltung	184
Die Zeitlupe.....	186
Erbsen zählen	188

5.3 Formelle Übungen der Achtsamkeitspraxis – die Klassiker .. 190

Achtsames Essen	191
Achtsames Gehen	196
Body Scan	198
Körperwahrnehmung.....	204
Einfache Achtsamkeitsmeditation.....	207
Atembeobachtung.....	209

5.4 Meditationen mit thematischer Anbindung 211

Meditation zum Thema Ablenkung	212
Meditation zum Thema Büroapnoe	215
Meditation zum Thema Gedankenwandern.....	219

5.5	Übungen und Impulse für den Praxistransfer in den Berufsalltag	221
	Fallbeispiele für den Praxistransfer.....	222
	Nützliche Gewohnheiten für mehr Achtsamkeit im Leben	227
	30 kleine Übungen für den achtsamen Alltag zu Hause	231
	30 kleine Übungen für den achtsamen Arbeitsalltag	237
	Habit Tracker.....	244
	Emotionen beobachten	247
	Tagebuch schreiben.....	250
5.6	Sammlung von Geschichten zur Erarbeitung typischer Achtsamkeits-Elemente.....	252
	Der beharrliche Holzfäller.....	253
	Der Funkspruch	256
	Die drei Siebe	258
	Ist es gut, ist es schlecht, wer weiß das schon?	260
	Das Geheimnis der Zufriedenheit	262
 Kapitel 6: Gestaltung von Achtsamkeitsseminaren		
6.1	Nutzen von Achtsamkeit in verschiedenen Auftragsszenarien	267
	Auftragslage: Gesundheitsförderung	268
	Auftragslage: Unternehmens- und Teamkultur	271
	Auftragslage: Führungskräfte-ttraining	272
	Auftragslage: Zeitmanagement und Selbstorganisation	274
6.2	Planung unterschiedlicher Seminarkonzepte	276
	Konzeption einer zweitägigen Veranstaltung	278
	Gestaltung einer Reihe von Kurzsequenzen	281
	Konzeption eines Blended-Learning-Angebots	286
6.3	Achtsame Gestaltung von Seminaren	287
	Ich als achtsame Seminarleitung.....	288
	20 Achtsamkeitsimpulse für den Trainingsalltag	292
	Zum guten Schluss	296
	Literatur und Weblinks	297
	Stichwortverzeichnis	301