

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

## **Kapitel 1: Achtsamkeit als Thema der Zukunft**

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

## **Kapitel 2: Grundzüge des Konzepts Achtsamkeit**

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

<b>2.5 Bauch oder Kopf – Achtsamkeit und die Entscheidungsfindung.....</b>	<b>55</b>
--	-----------

## **Kapitel 3: Auswirkungen und Wirkmechanismen von Achtsamkeitspraxis**

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

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

<b>4.1 Formelle Übungspraxis .....</b>	<b>81</b>
Meditation .....	82
Body Scan.....	86
Atembeobachtung.....	87
Gehmeditation.....	89
<b>4.2 Achtsame Gestaltung von Alltagshandlungen .....</b>	<b>90</b>
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
<b>4.3 Risiken und Nebenwirkungen von Achtsamkeitspraxis .....</b>	<b>119</b>

## **Kapitel 5: Übungen und Geschichten**

<b>5.1 Übungen zu Beginn und im Rahmen der Einführung in das Thema .....</b>	<b>125</b>
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
<b>5.2 Übungen und Impulse zur Erarbeitung der Grundprinzipien von Achtsamkeit .....</b>	<b>144</b>
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
Wohlwollende Haltung .....	184
Die Zeitlupe.....	186
Erbsen zählen .....	188
<b>5.3 Formelle Übungen der Achtsamkeitspraxis – die Klassiker ..</b>	<b>190</b>
Achtsames Essen .....	191
Achtsames Gehen .....	196
Body Scan.....	198
Körperwahrnehmung.....	204
Einfache Achtsamkeitsmeditation.....	207
Atembeobachtung .....	209
<b>5.4 Meditationen mit thematischer Anbindung .....</b>	<b>211</b>
Meditation zum Thema Ablenkung .....	212
Meditation zum Thema Büroapnoe .....	215
Meditation zum Thema Gedankenwandern.....	219

<b>5.5 Übungen und Impulse für den Praxistransfer in den Berufsalltag .....</b>	<b>221</b>
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
<b>5.6 Sammlung von Geschichten zur Erarbeitung typischer Achtsamkeits-Elemente.....</b>	<b>252</b>
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
 <b>Kapitel 6: Gestaltung von Achtsamkeitsseminaren</b>	
<b>6.1 Nutzen von Achtsamkeit in verschiedenen Auftragsszenarien .....</b>	<b>267</b>
Auftragslage: Gesundheitsförderung .....	268
Auftragslage: Unternehmens- und Teamkultur .....	271
Auftragslage: Führungskräftetraining .....	272
Auftragslage: Zeitmanagement und Selbstorganisation .....	274
<b>6.2 Planung unterschiedlicher Seminarkonzepte .....</b>	<b>276</b>
Konzeption einer zweitägigen Veranstaltung .....	278
Gestaltung einer Reihe von Kurzsequenzen .....	281
Konzeption eines Blended-Learning-Angebots .....	286
<b>6.3 Achtsame Gestaltung von Seminaren .....</b>	<b>287</b>
Ich als achtsame Seminarleitung.....	288
20 Achtsamkeitsimpulse für den Trainingsalltag .....	292
<b>Zum guten Schluss .....</b>	<b>296</b>
Literatur und Weblinks .....	297
Stichwortverzeichnis .....	301