



Was ist TAA?

Zwölf Merkmale des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) nach Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer

Die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz als Ausweg aus der Stress- und Burnout-Falle – das ist unser zentrales Anliegen. Auf dem Hintergrund unserer langjährigen Erfahrungen mit der Implementierung von achtsamkeitsbasierten Verfahren am Arbeitsplatz entwickelten wir - Rüdiger Standhardt und Dr. Cornelia Löhmer - 2012 das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA).

TAA ist ein professionelles, höchst wirkungsvolles und weltanschaulich-neutrales Verfahren zur Stress- und Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz. Die Teilnehmenden lernen, dem Stress dort entgegenzuwirken, wo er entsteht. Das TAA mobilisiert die inneren Ressourcen der Teilnehmenden und unterstützt sie darin, ihre gesundheitliche Balance in eigener Verantwortung aufrecht zu erhalten. Dies hat direkte Auswirkungen auf den beruflichen Alltag der Teilnehmenden. Sie berichten von mehr Energie und Arbeitszufriedenheit sowie der Fähigkeit, ihre Aufgaben mit mehr Klarheit, Ruhe und Effektivität auszuführen.

Durch die räumliche und zeitliche Integration des Trainings in das Arbeitsumfeld erfahren die Teilnehmenden, dass Stress am Arbeitsplatz bisweilen nicht vermeidbar ist, aber auch, dass es konstruktive Wege gibt, mit ihm umzugehen.

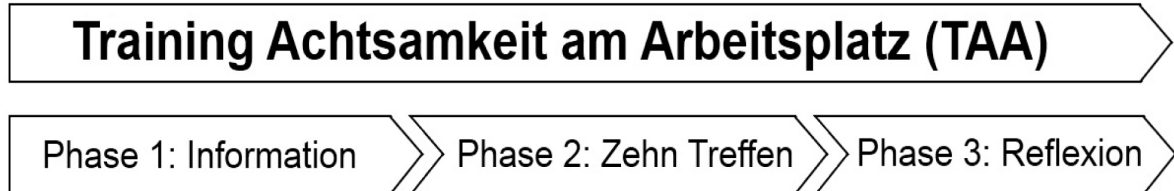
Das TAA zeichnet sich durch die nachfolgenden zwölf Merkmale aus:

1. Wurzeln

Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) ist inspiriert durch drei verschiedene Methoden der Bewusstwerdung: die Themenzentrierte Interaktion (TZI) nach Ruth C. Cohn, die Progressive Muskelentspannung (PME) nach Edmund Jacobson und die Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn. Allen drei Übungswegen geht es darum, Menschen für einen umfassenden Bewusstwerdungsprozess zu sensibilisieren. Zentral dabei ist, den Menschen nicht nur kognitiv, sondern ganzheitlich anzusprechen, da alle Methoden auch das (meist vernachlässigte) Körperbewusstsein fördern.

2. Standardisiertes Curriculum

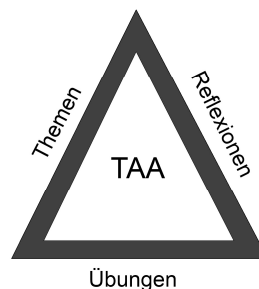
Das TAA ist ein standardisiertes Curriculum. Es umfasst einen Ausschreibungstext (*siehe interner Bereich*), eine einstündige Informationsveranstaltung (*siehe interner Bereich*), zehn Treffen (á 45 Minuten) im Abstand von einer Woche in einer festen Gruppe (*siehe interner Bereich*) sowie eine anschließende einstündige Reflexionsveranstaltung (*siehe interner Bereich*).



Die Dauer der Trainingssequenzen umfasst üblicherweise 45 Minuten. Das Training kann jedoch auch in Einheiten á 30 Minuten (Minimum) und Einheiten á 90 Minuten (Maximum) durchgeführt werden.

3. Inhalte des Curriculums

Die Inhalte von TAA sind die Einübung der sieben Achtsamkeitsübungen, die zehn thematischen Impulse entsprechend der einzelnen Kapitel des Begleitbuches (Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit“ von Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt) und ausgewählte Selbstreflexionen aus diesem Buch.



Sowohl für die Informationsveranstaltung als auch für jedes der zehn wöchentlichen Treffen und die Reflexionsveranstaltung erhalten die TAA-Trainer in der Ausbildung einen detaillierten Ablaufplan für die/den TAA-Trainer/in (*siehe interner Bereich*).

4. Teilnehmerunterlagen

Arbeitsgrundlage und trainingsbegleitende Lektüre ist das Timeout-Buch mit beiliegender CD von Löhmer und Standhardt (*Bestellcoupon: siehe interner Bereich*) sowie das wöchentliche Übungsblatt (*siehe interner Bereich*), das alle Teilnehmenden zu Beginn des TAA-Trainings erhalten. Üblicherweise übernimmt das Unternehmen die Anschaffungskosten. Darüber hinaus werden **keine** weiteren Materialien ausgegeben.

5. Umsetzung

Integraler Bestandteil von TAA ist die direkte Umsetzung am Arbeitsplatz. Es hat sich bewährt, wenn das Unternehmen wöchentlich 45 Minuten für die Anleitung der jeweiligen Trainingssequenz während der Arbeitszeit zur Verfügung stellt. Die Teilnehmenden verpflichten sich darüber hinaus, jeden Tag 15 Minuten lang eine der jeweiligen Timeout-Übungen mit Unterstützung der CD zu üben, dreimal täglich das achtsame Innehalten (3 Minuten) zu praktizieren, sowie den entsprechenden Abschnitt im Timeout-Buch zu lesen und die Reflexionsfragen zu beantworten.

6. Raum der Stille

Die Einrichtung eines „Raumes der Stille“ im Unternehmen ist für die Implementierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz förderlich. Dieser Raum ist mit Stühlen, eventuell auch mit Matten und Decken ausgestaltet und darüber hinaus neutral gestaltet. Er steht allen Mitarbeitenden außerhalb der festen Zeiten für die Durchführung des TAAs jederzeit als Raum für die Einübung von Achtsamkeit offen.

7. Feedback der Teilnehmenden

Am Ende der Reflexionsveranstaltung verteilt der/die TAA-Trainer/in einen Auswertungsbogen (*siehe interner Bereich*), um auf diese Weise für sich selbst ein schriftliches Feedback durch die Teilnehmenden zu bekommen.

8. Teilnahmebescheinigung

Nach Abschluss des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) erhält jede/r Teilnehmende eine Teilnahmebescheinigung (*siehe interner Bereich*).

9. Nachhaltigkeit

Nachhaltige Veränderungen können nur durch Kontinuität erreicht werden, daher werden nach einem TAA-Training entsprechende Vertiefungskurse oder offene Trainingsgruppen angeboten.

10. Weltanschaulich neutral

TAA ist weltanschaulich neutral und wird auch entsprechend vermittelt. Trainerinnen und Trainer verzichten auf jede Art von religiös gefärbten Inhalten.

11. Wissenschaftliche Begleitforschung

Das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz wird kontinuierlich wissenschaftlich erforscht. Zu diesem Zweck füllen die Teilnehmenden vor Beginn des Trainings (am Ende der Einführungsveranstaltung), in der Mitte des Trainings (zwischen der fünften und sechsten Trainingssequenz und nach dem Training (am Ende der Reflexionsveranstaltung) den bereitgestellten zweiseitigen CHIME-Fragebogen (*siehe interner Bereich*) aus und übersenden uns die codierten Fragebögen nach Beendigung des Trainings (*Adresse: Forum Achtsamkeit, Rüdiger Standhardt, Schützenstr. 61, 35398 Gießen, Telefon: 0641 / 49 36 05, E-Mail: info@forumachtsamkeit.de*).

12. Aktive Unterstützung durch die Unternehmensführung

Von der Geschäftsführung eines Unternehmens hängt es ab, inwieweit sich die Mitarbeitenden eines Unternehmens auf neue Wege einlassen. Üblicherweise werden daher vor der Durchführung des Trainings Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) für die Geschäftsleitung, die Führungskräfte und alle Personen, die im betrieblichen Gesundheitsmanagement arbeiten, ein oder zwei Vorträge über das Thema „Achtsamkeit in Unternehmen“ sowie ein Kick-Off-Seminar zum Thema (1-3 Tage) abgehalten.