



**Zentrum für Achtsamkeit und  
Beratung**  
Diplom-Psychologin Katrin  
Seidenfaden

**Achtsamkeitskurs für Unternehmen:  
„MCV Mindfulness–Compassion–Values“  
Achtsamkeit – Mitgefühl - Werte**

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung, Stärkung der psychischen und körperlichen Gesundheit und Werteorientierung im beruflichen Kontext

**Kurzbeschreibung, Ablauf und Ziele des Kurses:**

Das Programm wurde von Diplom-Psychologin Katrin Seidenfaden entwickelt und ist ein Achtsamkeitskurs für Unternehmen.

Der Kurs beinhaltet sechs wöchentliche Treffen à 90 Minuten mit bis zu 12 Teilnehmern. Handouts und Audiodateien zum Üben zwischen den Treffen sind im Kurs inbegriffen. Vertiefungsangebote zur Auffrischung des Gelernten sind möglich.

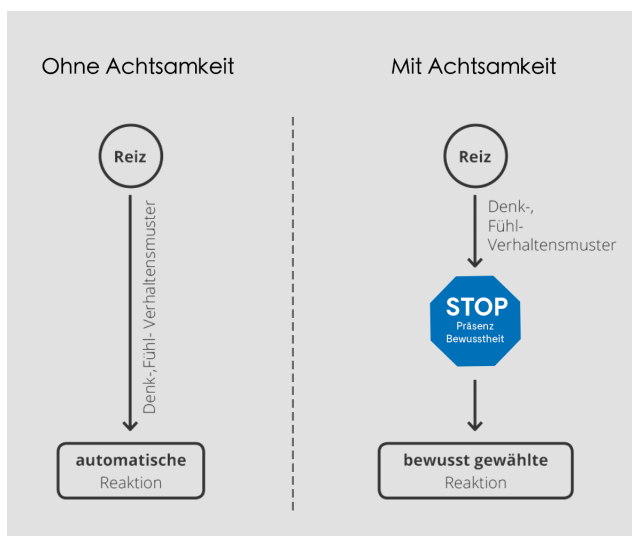
Er setzt sich zusammen aus Elemente von MBSR, dem Stressbewältigungskurs von Jon Kabat-Zinn, MSC, dem Kurs zum achtsamen Selbstmitgefühl von Kristin Neff und Christopher Germer, ACT, dem Akzeptanz- und Commitmenttraining von Stephen Hayes et al. und SIY Search Inside Yourself, dem Achtsamkeitsprogramm von Google.

Teilnehmer bekommen erste Hilfestellungen in folgendem Prozess:

- Sie lernen die Gegenwart bewusst wahrzunehmen und anzunehmen (Achtsamkeit),
- mit der eigenen konditionierten Reaktion auf die Ereignisse in der Gegenwart freundlich und weise umzugehen (Achtsames Selbstmitgefühl)
- nicht aus der Emotion heraus handeln zu müssen (Emotionale Intelligenz – SIY Search inside yourself)
- und aus dieser Präsenz heraus ihr Verhalten in Richtung ihrer Werte und der des Unternehmens auszurichten (Akzeptanz- und Commitment).

## Achtsamkeit

Achtsamkeit (Mindfulness) ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit, welche im Arbeitskontext für das Konzentrationsvermögen und die Emotionsregulation besonders wichtig ist. Sie hilft dabei Situationen bewusster wahrzunehmen und besser auf diese reagieren zu können. Mit wachsender Informationsflut, höherem Arbeitstempo und kontinuierlicher Veränderung steigt der Druck in der modernen Arbeitswelt. Dabei sind fokussierte, gesunde und zufriedene Arbeitnehmer die wichtigste Ressource eines Unternehmens. Achtsamkeit trägt genau dazu bei. Achtsam zu sein bedeutet, wahrzunehmen was geschieht während es geschieht. Das verhindert die unbewusste und konditionierte Reaktion auf Reize und ermöglicht es, einen Stopp zwischen Reiz und Reaktion zu legen. Aus dieser Pause heraus kann die Reaktion viel bewusster gewählt und gleichzeitig wertvolle Ressourcen gespart werden.



Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit von Achtsamkeit u.a. auf:

- Zufriedenheit
- Miteinander
- Physische und psychische Gesundheit
- Schlaf
- Führungskompetenz
- Stressmanagement
- Kreativität

## Inhalte und Methoden

- Elemente aus MBSR nach Jon Kabat-Zinn, wie z.B.
  - Definition von Achtsamkeit und erste praktische Erfahrungen
  - Meditationsübungen
  - Die Subjektivität der Wahrnehmung und ihre Auswirkung auf unser Verhalten
  - Die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und der gesunde Umgang damit
  - Stressauslöser und Stressreaktionen und die Pause der Achtsamkeit zwischen Reiz und Reaktion
  - Achtsame Kommunikation
- Elemente aus MSC (Mindful Selfcompassion nach Kristin Neff und Christopher Germer)
  - Die drei Kernkomponenten von Selbstmitgefühl:
    - Freundlichkeit mit uns selbst
    - ein Gefühl von Mitmenschlichkeit
    - ein ausgeglichenes achtsames Bewusstsein.
- Elemente aus ACT nach Stephen Hayes et al.
  - Definieren der eigenen Werte
  - Werte als Richtschnur für Ziele und Verhalten im Alltag
  - Psychische Flexibilität (auf den gegenwärtigen Augenblick einlassen und der Situation entsprechend so handeln, dass es den selbst gewählten Werten dient)
- Elemente aus SIY den Achtsamkeitsprogramm von Google
  - Achtsamkeit und Emotionale Intelligenz
  - Stärkung der Resilienz

**Katrin Seidenfaden, Diplom-Psychologin, Zentrum für Achtsamkeit und Beratung, Schlichterstr.12, 65185 Wiesbaden** Mindfulness at Work, MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction, MSC Mindful Self-Compassion, Coaching & Therapy, ACT Acceptance- and Commitment Training

[www.achtsamkeit-beratung-wiesbaden.de](http://www.achtsamkeit-beratung-wiesbaden.de)  
[info@achtsamkeit-beratung-wiesbaden.de](mailto:info@achtsamkeit-beratung-wiesbaden.de)

[info@achtsamkeit-im-unternehmen.de](mailto:info@achtsamkeit-im-unternehmen.de)  
[www.achtsamkeit-im-unternehmen.de](http://www.achtsamkeit-im-unternehmen.de)