

Eine 9-monatige Ausbildung zur verantwortungsbewussten Integration von Mindfulness in Führung, Coaching und organisationaler Entwicklung

Für Führungskräfte, Coaches und BeraterInnen

Die Ausbildung „Mindfulness in Organisationen“ ermöglicht die verantwortungsbewusste Integration von Mindfulness in Führung, Coaching und organisationaler Entwicklung. Sie befähigt Menschen, die in und für Organisationen tätig sind, Interventionen und Prozesse in Teams und Organisationen auf eine neue, innovative und auf die Bedürfnisse des 21. Jahrhunderts zugeschnittene Weise zu gestalten. Die Trainer/innen unseres Institute for Mindfulness und Gastreferenten aus Organisationen und der Forschung bringen Jahrzehnte der Erfahrung in Mindfulness, Führung, Organisationsentwicklung mit. Siehe > [Ausbildungsteam](#)



Die Steuerung in komplexen, sich dynamisch verändernden Organisationen findet unter Druck, mit wenigen Ressourcen, inmitten einer Flut von Informationen und damit an der Belastungsgrenze statt. Da ist meist kein Raum für Reflexion und Austausch über Motivation, Sinn, Erwartungen, Wechselwirkungen und Vorgehen. Im Angesicht der lokalen und globalen Herausforderungen verlangt die Organisationsregulierung heute mehr denn je nach sozial-ökonomischer Sorgfalt und Weitsicht auf die nächsten Generationen.

Das stellt uns vor die Frage: Wie können sich Mitarbeitende unter stets wechselnden Kooperationsbedingungen zugehörig und wertgeschätzt fühlen? Wie können sie ihre Expertise in Risikowahrnehmung und kreativen Lösungsprozessen engagiert einbringen? Welche Faktoren der Führung fördern die Besonnenheit, um Agilität, Selbststeuerung und Selbstorganisation nachhaltig zu ermöglichen? Wie gelingt sowohl Stabilität als auch Wandel? Und schließlich: Wie schaffen wir die Prozesse und Bedingungen, die uns ermöglichen, in einem komplexen Umfeld effektiv, innovativ und gesund zu bleiben?

Erfahrung und aktuelle Forschung (Dane & Brummel, 2014; Ostafin & Kassman, 2012; Krishnakumar & Robinson, 2015) zeigen, dass Mindfulness eine Schlüsselfähigkeit ist, um genau diesen Fragen neugierig nachzugehen und das Potential aller Beteiligten innerhalb einer Organisation für die anstehenden Entwicklungen zu entfalten. **Fokus, Präsenz, Engagement und Lernen werden in der achtsamen Organisation durch Änderung kollektiver kognitiver und struktureller Routinen gezielt gestärkt, Effizienz wird erhöht.** Mindfulness ist heute in aller Munde. Soll sie nicht nur ein 'Beruhigungspflaster' sein, muss eine Organisation sie in ihrer Kultur aufnehmen und sorgfältig kultivieren.



Mindfulness ist die Fähigkeit und Haltung, bewusst Aufmerksamkeit zu steuern und zu bemerken, welches die Erfahrung im gegenwärtigen Moment ist. Körpersignale, Denkmuster, Gefühle und Handlungsimpulse werden mit freundlichem Interesse erkannt, ohne sich gleich mit Inhalten und Konzepten zu identifizieren. Die Beziehung zur Erfahrung verändert sich. Es entsteht gelassener Raum, in welchem Reaktionen und Entscheidungen

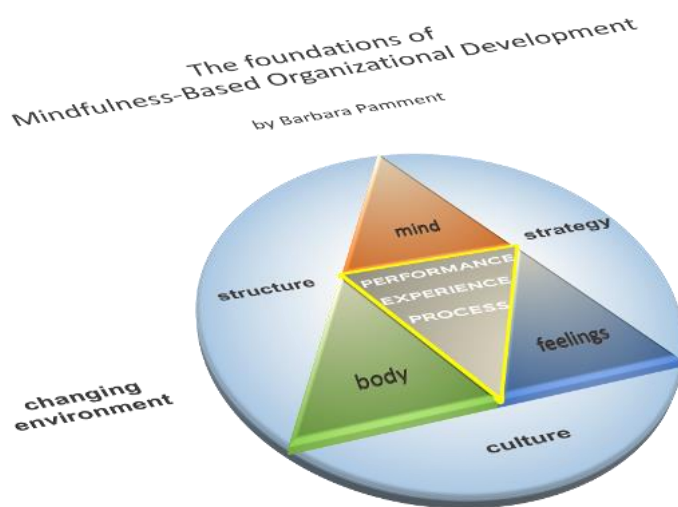
kreativer und mit hohem Kontextbewusstsein bewusster gesteuert werden können. Perspektivwechsel und pro-
soziale Anteilnahme werden kultiviert. Wir trainieren in dieser Ausbildung die von Prof. Mark Williams für die
Arbeitswelt adaptierte, evidenzbasierte Version von MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) der Uni-
versität Oxford. Es ist wissenschaftlich erwiesen, **dass kurze Mindfulness-basierte Interventionen im Ar-
beitsalltag die individuelle und kollektive Konzentration und Präsenz erhöhen und damit auch zu einer
effizienteren und offeneren Kommunikation und Kooperation beitragen.**

Organisationale Mindfulness

Kollektive & individuelle Achtsamkeit kann auf jede organisationale Handlung angewandt werden – in der
Alltagsarbeit, Reorganisations- und Strategieprozessen. Die Steuerung von Aufmerksamkeit, das Wahrnehmen
von Hinweisen auf Veränderungen und Gefahren in der Organisation, die Moderation von
Kommunikationsgefässen und Problemlösungsprozessen sind einige Beispiele, die wir in der Ausbildung
thematizieren werden.

"Kollektive Achtsamkeit ist ein Weg, klarer zu sehen, nicht klarer zu denken. Es geht um die Qualität der
Aufmerksamkeit, die in der Organisation praktiziert wird, ihre Stabilität, Dauerhaftigkeit und Lebendigkeit.
Achtsam zu sein bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: Statt sich auf Dinge zu konzentrieren,
die das eigene Denken bestätigen, lautet das Ziel, Hinweise zu suchen, die das Gedachte infrage stellen oder
unangenehm sind."

K. Sutcliffe (in Gebauer, 2017)



© 2015  Institute for Mindfulness - Switzerland

usw. ermöglichen kollektives Aktualisieren der tatsächlichen Informationslage über die Automatismen in Be-
deutungszuschreibung und Reaktionsmustern hinaus und die Öffnung hin zur Emergenz von neuen agilen Lö-
sungen.

Aufbau & Umfang

Die Ausbildung umfasst vier Präsenzmodule zu je drei Tagen sowie ein viertägiges Meditationsretreat. Beglei-
tend zu den Präsenzmodulen gibt es vier Webinare (zu je 45 Minuten), vier Coachings in Kleingruppen (zu je
drei Stunden) und regelmäßigen Peer-Austausch. Darüber hinaus bearbeiten die Teilnehmenden eigenständig
ein Projekt in einer Organisation und erklären sich bereit, über den Zeitraum der 9-monatigen Ausbildung täg-
lich Mindfulness zu praktizieren. Die einzelnen Module setzen sich zusammen aus einer Mischung von Erfah-
rung, Achtsamkeitspraxis, theoretischem Input, Dialogen und individueller Reflexion.

Mindfulness in Organisationen

Organisieren der Prozesse von Selbstor-
ganisation und Aufmerksamkeitssteuerung
für den effizienten Umgang mit Chancen
und Gefahren.

Kollektive Beteiligung an der fortwähren-
den Sinnproduktion und Verantwortung
durch kollektive Führung.

Mindfulness: Die sinnliche Wahrneh-
mungs- und Urteilsfähigkeit der Mitarbei-
tenden werden als wertvolle Ressource
von der Organisation in Abläufen integri-
ert, Entscheidungskompetenzen sind zu-
geordnet. Gemeinsames achtsames Inne-
halten in Interaktions- und Problemlö-
sungsgefässen, Innovationsprozessen

Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 16 Präsenztage sowie vier Webinare und 4 Coachings in Kleingruppen (total 18 Tage).



Modul 1 – "Präsent sein"

- "Responsible Leadership": Eine dynamische Landkarte
- Verstehen, wie der menschliche Geist funktioniert und wie sich das auf unser Handeln und Entscheiden auswirkt
- Wertschätzende Metakognition als Fähigkeit in Führung, Coaching und Beratung
- Mindfulness und Kooperation im Wandel (aus Sicht der Neurowissenschaften und kognitiven Psychologie)



Modul 2 – "Achtsam Wirken im System"

- Mindfulness-basierte Regulationskompetenz angesichts von Schwierigkeiten, Ambivalenzen und Dilemmata
- Soziale Bedürfnisse, Emotionen und organisationale Prozessen moderieren hin zu Verbindung, Erkundung und Emergenz
- Achtsame Gespräche und Dialoge führen



Mindfulness Retreat – "Auszeit"

- Gemeinsam in Stille Mindfulness praktizieren: Übungen der Konzentration und Einsicht
- Reflexion und Austausch: Das Selbstkonzept in der Führung und Beratung erkunden



Modul 3 – "Organisationale Praktiken"

- Hinweise aus der aktuellen Forschung zur Wirksamkeit von Mindfulness am Arbeitsplatz und in der Führung
- Neugier und Lösungsoffenheit in der Teamkommunikation und bei Entscheidungsprozessen kultivieren
- Sinn in Wandel und Status Quo
- Mindfulness-basierte Interventionen und organisationale Praktiken kreativ und system-adäquat gestalten (e.g. nach Weick, Laloux, Robertson, Scharmer, Bohm)



Modul 4 – "Anwendung und Integration"

- Empathie und Wertschätzung – der Kern von Mindfulness
- Mindfulness-Based-Organizational-Development in Organisationen einführen und kultivieren
- Ethik und Weisheit als Grundpfeiler einer achtsamen Organisation integrieren
- Individuelle Projektpräsentationen: gemeinsam lernen

Kosten & Termine

Vergünstigen bei früher Anmeldung

- **700 CHF** für die ersten 8 Anmeldungen, somit bezahlen Sie **5.900 CHF**
- **400 CHF** ab der 9. Anmeldung, somit bezahlen Sie **6.200 CHF**
Welche Vergünstigung aktuell verfügbar ist, erfahren Sie bei Ihrer Online-Anmeldung unter:
<https://instituteformindfulness.org/de/dienste/aktuelles-kursangebot/ausbildung-fuer-fuehrungs-kraefte>

Ausbildungsgebühr

- **CHF 6'600**
- inklusive aller Materialien für Module, Retreat, Webinare und Coachings in Kleingruppen, zuzüglich Unterkunft/Verpflegung/Anreise für Retreat-Tage Wislikofen sowie am Ausbildungsort Winterthur.

Unterkunftskosten Retreat

- **CHF 545**
- für Unterkunft/Verpflegung, 3 Nächte im Einzelzimmer, CHF 155/Tag plus An-/Abreisetagpauschale CHF 80.

Modul 1	Modul 2	Retreat	Modul 3	Modul 4
27.09 - 29.09.2018	29.11. - 01.12.2018	30.01. - 03.02.2019	28.03 - 30.03.2019	23.05 - 25.05.2019

Webinare und Coachings in Kleingruppe nach Absprache mit den Teilnehmer/innen.

Orte

Module 1 bis 4: **Alte Kaserne, Technikumstrasse 8, Winterthur**
(ca. 20 Min. vom Flughafen Zürich), Schweiz

Retreat: Propstei Wislikofen, Propsteiweg, 5463 Wislikofen
Erfahren Sie mehr über den Retreat-Ort www.propstei.ch

Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die in und für Organisationen tätig sind und Mindfulness in ihrem Alltag sowohl üben als auch deren Potential in Führung, Coaching und Beratung erkunden und nutzen wollen:

Führungskräfte; Personalentwickler; HR-Experten; Coaches; Organisationsentwickler

Voraussetzungen

- Mindfulness Kurs (z.B. Achtwochen Training in Mindfulness-Based Cognitive Therapy oder MBSR Training) oder Erfahrung in Achtsamkeitsmeditation bzw. mit bewusster Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, Chi Gong u.a.)
- Im Vorfeld findet ein Aufnahmegespräch mit der Ausbildungsleitung statt.

Ziele

- Tools und Techniken, welche die Integration von Mindfulness in Organisationen im Alltag und in Entwicklungs- und Lösungsprozessen unterstützen
- Vertiefung und Reflexion der eigenen Mindfulness Praxis
- Fundiertes Verständnis der Wirksamkeit von Mindfulness auf neurophysiologischer, kognitiver und organisationaler Ebene
- Verkörperte Präsenz im Gestalten und Moderieren von organisationalen Prozessen: Die Grenzen unseres Wissens wertschätzen als Zugang zu Emergenz neuer Perspektiven
- die fortwährende Neugier und Entschiedenheit, Stabilität und Veränderungen in Organisationen durch Mindfulness wirkungsbewusst, verantwortlich und nachhaltig zu gestalten

Inhalte

Wissenschaftliche Evidenz hat belegt: Mentales Training und achtsamkeitsbasierte Prozessregulation in Organisationen ermöglicht Steigerung von kollektiver Effizienz in Entscheidungsprozessen, Kooperation und Engagement/Wellbeing durch erhöhte Präsenz, Neugier, Fokussierung und Wahrnehmungserweiterung.

Die Ausbildung verbindet bewährte systemische Grundlagen mit neuen Erkenntnissen aus der Achtsamkeitsforschung, Neurophysiologie, Psychologie und Leadership. Gemeinsam explorieren wir mit Ihnen die Kunst der effektiven Selbststeuerung und engagierten Kooperation angesichts von Wandel und Komplexität. Die Grundlage bildet dabei vom ersten Tag an die in der eigenen Achtsamkeitspraxis verankerte Erfahrung und Reflexion basierend auf MBCT.

Ihr Nutzen

Effizienzsteigerung durch gezieltes Einsetzen von Organisationsformen, die individuelle und kollektive Mindfulness stärken

Mindfulness-Basierte Tool Box

- Ankoppelungskompetenz: in der Begegnung mit Kunden/Mitarbeitenden
- Interaktionsformen (Face to Face, Sitzungen, Gruppenformate)
- Entscheidungsprozesse: Strukturen und Rollen
- Regulierung von sozialen Bedürfnissen und Konflikten
- Innovationsprozesse: Emergenz einladen
- Führungsprozesse: kollektive Formen und Rollen
- Kurze Interventionen der Fokussierung und Wahrnehmungsöffnung
- Reflexions- und Lernprozessbegleitung

Erfahrene und wertschätzende Lernbegleitung

Trainer/innen mit langjähriger Erfahrung in der Anwendung von Mindfulness-Basierten Interventionen in Organisationen.

Labor Kultur und Netzwerk

Wir lernen miteinander und voneinander: Best Practice und gegenseitige Unterstützung

Nähe zu Organisation und Forschung

Gastreferenten/innen aus Wirtschaft/Verwaltung und Lehre

Abschluss mit IFM Zertifikat

Kontakt

Ausbildungsleiterin Barbara Pamment
+41 75 321 19 19
barbara@pamment.net

Anmeldung

Via Webformular auf unserer Webseite
<https://instituteformindfulness.org/de/dienste/aktuelles-kursangebot/ausbildung-fuer-fuehrungskraefte>

Ausbildungsteam



Barbara Pamment

Ausbildungsleiterin



Beatrice Eyer

Trainerin



Prof. Dr. Mathias Schüz

Referent



Dr. Yuka Nakamura

Retreat Leiterin



Prof. Dr. Eric Lippmann

Referent



Michel Huissoud

Referent



Dr. Britta Hölzel

Referentin



Marc Stucky

Trainer



Katrin Micklitz

Referentin