

Inhalt

TEIL I Perspektiven und Zugangswege	11
Einleitung	13
Meditation und Achtsamkeit: Methoden, Wirkungen, wissenschaftliche Befunde	20
Überblick über Hintergründe, Grundlagen und Methoden von Meditation	21
Formen und Wirkungen von Meditation	23
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	25
Zen-Meditation	26
Kontemplation	28
Vipassana	29
Mantra-Meditation	30
Tai Chi, Qigong, Yoga	31
Wirkungen von Meditation aus Sicht der Wissenschaft	34
Medizinische Effekte, Gesundheitsmanagement	35
Konzentration, Achtsamkeit, Stressmanagement	37
Persönlichkeitsentfaltung	39
Positive Wirkungen von Meditation im berufsspezifischen Kontext	42
Leistungsfähigkeit, Krisenresistenz, Unabhängigkeit – berufsrelevante Fähigkeiten, die durch Meditation gefördert werden	43
Gesellschaftliche Bedeutung und Wirkung von Meditation, Stille und Einkehr	47

Perspektiven von Meditation in Unternehmen und in der Arbeitswelt	50
Einordnung in die betrieblichen Strukturen	51
Leadership, Resilienz, Potenzialentfaltung: Meditation als Entwicklungsressource für Führungskräfte und Mitarbeiter	53
Zugangswege zum Thema »Meditation«	53
Bedeutung(en) des Themas »Spiritualität und Meditation«	54
Vermittlungsansätze für Meditation für unterschiedliche Zielgruppen	61
Traditionelle Werte	62
Moderne Werte	63
Postmoderne Werte	65
Heterogene Werte-Kontexte	67
Entwicklungsziele innerhalb der Mitarbeiterschaft.....	68
Leadership, Führung, Selbstführung.....	70
Resilienz, Gesundheit, Stressmanagement	72
Kreativität, Potenzialentfaltung, Sinnhaftigkeit	73
Unternehmenskultur und Wertehorizonte: Meditation im Spannungsfeld unternehmerischer Interessen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen	76
Wertecluster im Business im Überblick	77
Traditionelle Unternehmenskultur	79
Moderne Unternehmenskultur	82
Postmoderne Unternehmenskultur	85
Werteherausforderungen – das Spannungsfeld zwischen Gesellschaft, Unternehmen und Mitarbeitern	88
Was Führungskräfte denken und wollen	89
Ethische Herausforderungen	92
Work-Life-Balance	95
Gesellschaftliche Herausforderungen	97

Meditation in der Praxis: Settings im Business und Berufsleben.....	102
Szenarien für die Einführung von Meditation in Unternehmen	104
Einführungskurse	105
Fachkurse mit meditativen Elementen	108
Einzelcoachings.....	109
Äußere Rahmenbedingungen für unterschiedliche Zielgruppen	110
Geeignete Orte für Meditationskurse	114
Methodenauswahl	115
Follow-up und Praxistransfer.....	118
Systematische Integration von Meditation in den Unternehmensalltag.....	120
Stress- und Gesundheitsmanagement	120
Entwicklung von Führungsqualitäten und beruflichen Potenzialen	123
Aufmerksamkeit	124
Konzentration	126
Kreativität und Innovationsfähigkeit	127
Ambiguitätstoleranz	129
Resilienz	130
Leadership und innere Haltung	132
Kommunikation und Verbundenheit	133
Intuition	135
Mögliche Umsetzungsszenarien.....	137
Strukturen und Integration: Der Wirkungsradius von Meditation in Unternehmen	139
Change-Management und Weiterentwicklung der Unternehmenskultur	140
Von der Top-Down-Führung zu selbst-organisierenden Teams	140
Entwicklung einer nachhaltigen Leistungskultur	142

Vom Eigeninteresse zum Gemeinwohl	143
Selbstentfaltung versus Interessenintegration	145
Strukturelle Spannungsfelder und Organisations- transformation	147
Gewissen, Ethik und spirituelle Leitideen	148
Zwischen Anstand und Gewinnstreben	150
Verantwortung und die Herausforderungen durch permanente Unsicherheit	151
Zwischenbilanz	152
Personelle Rahmenbedingungen für die Einführung von Meditation in Unternehmen	153
Gängige Qualifikationskriterien und Ausbildungswege	153
MBSR-Ausbildung	154
Ausbildung zum Yoga-Lehrer	155
Ausbildung zum Lehrer für Qigong oder Tai Chi	156
Ausbildung zum Entspannungs- oder Meditationslehrer	157
Ausbildung bei einem spirituellen Lehrer	159
Businessspezifische Kompetenzen	161
Einzel- und Gruppencoachings	161
Fachkurse	163
Strategie- und Organisationsentwicklung	164
TEIL II Best Practices	167
Wege zur konkreten Umsetzung – Praxiserfahrungen	169
A. Führungskräfteentwicklung, Leadership, Potenzialentfaltung	170
Zen for Leadership – Ein Einstiegsprogramm für Führungskräfte	171
Performance, Impulsdistanz, Leadership – Internationales Programm mit Achtsamkeitsmethoden für Vertriebsmanager	176

»Achtsamkeit im Arbeitsalltag« – Modulares Allround- Training für Führungskräfte und Mitarbeiter	181
Gehmeditation als Schlüssel zu Leadership und Strategie- entwicklung – Natur-Programme für Führungskräfte	186
Achtsamkeit im Einzelcoaching mit dem Schwerpunkt »Leadership und Potenzialentfaltung«	191
Förderung einer besseren Meeting-Kultur mit Achtsamkeits-Settings.....	196
Veränderungsmanagement, Kommunikation und Ethik wirksamer machen – Kurse an der Akademie für Führungskompetenz	201
Zen, Ethik, Leadership aus einer Haltung der Achtsamkeit heraus entwickeln – Weiterbildungen des Lassalle- Instituts.....	207
B. Gesundheitsmanagement, individuelle Prävention, Burn-out-Behandlung	213
Achtsamkeit durch Progressive Muskelentspannung als Pfeiler des Gesundheitsmanagements in der Öffentlichen Verwaltung	214
Zen-Meditation als Basis des betrieblichen Gesundheits- managements	219
Resilienz-Trainings zur Etablierung einer nachhaltigen Führungskultur bei der Sportmarke PUMA	225
Online-Glückstraining als Baustein der Gesundheits- vorsorge bei einer Versicherung	231
Gesundheitliche Prävention und Resilienz im Einzel- Coaching und für Gruppen am Beispiel des H. B. T. Human Balance Trainings	237
Achtsamkeit als Pfeiler bei der Behandlung von Stress- erkrankungen im Rahmen des Oberberg-Therapiemodells	242

Ausblick	249
Literatur	252
Anmerkungen	257
Anhang	264
Meditationszentren	264
Ausbildungsangebote zum Thema Meditation und Achtsamkeit; Kontaktadressen	270
Über die Autoren	273