

# Stille macht stark: Mit Meditation zu Fokus, Gelassenheit & Präsenz im Job

Entdecke, wie du Stress abbaust, Klarheit gewinnst und souverän bleibst

Mehr Klarheit, Ruhe und Gelassenheit im Alltag? Achtsamkeit und Meditation helfen dir, genau das zu kultivieren. Sie unterstützen dich dabei, Stress abzubauen, präsenter zu sein und deine mentale Stärke gezielt einzusetzen. Meditation schärft deine Aufmerksamkeit, bringt Ruhe in dein Gedankenkarussell und unterbricht automatische Reaktionen. Das gibt dir mehr Fokus, emotionale Stabilität und Souveränität. In diesem Seminar erhältst du eine praxisnahe Einführung in Achtsamkeit und Meditation. Du lernst einfache Techniken, die dich im Hier und Jetzt verankern, Stress reduzieren und dir helfen, langfristig gesünder, klarer und gelassener zu leben.

## Inhalte

### Achtsamkeit verstehen – Wirkung, Haltung & Forschung

- Was Achtsamkeit und Meditation wirklich sind – psychologisch, neurobiologisch und kulturell
- Wie sie Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Stressregulation nachweislich verbessern
- Spannende Forschungsergebnisse und ihre Bedeutung für Selbstführung und Zusammenarbeit

Meditation wirkt – probier's aus!

### Den Geist schulen, Emotionen steuern – innere Stärke entwickeln

- Erlebe Achtsamkeit als innere Haltung: Gegenwärtigkeit, Präsenz und Offenheit.
- Entdecke den Raum zwischen Reiz und Reaktion: Emotionale Intelligenz und Selbststeuerung bewusst stärken.
- Ruhe statt Gedankenkarussell: Meditation als Weg zu Klarheit und Fokus.
- Fokus statt Multitasking: Was Meditation mit mentaler Effizienz zu tun hat.

### In Verbindung bleiben – Gelassenheit und Kommunikation im Alltag

- Was buddhistische Sichtweisen über Stress, Mitgefühl und Gelassenheit lehren.
- Achtsam kommunizieren: klar ausdrücken, besser zuhören, gelassener reagieren.
- Präsenz, Gleichmut und Mitgefühl im Umgang mit anderen – auch in anspruchsvollen Situationen

### Achtsamkeit anwenden – Meditation im (Arbeits-)Alltag verankern

- Einführung in verschiedene Meditationsformen: Atem- und Achtsamkeitsmeditation, Geh- und Dankbarkeitsmeditationen, Metta-Mitgefühlsmeditation und geführte Achtsamkeitsübungen.
- Micro-Momente der Achtsamkeit: kleine Pausen, die dir in Meetings, Übergängen und Stressphasen Kraft geben.
- Deinen persönlichen Weg finden: Achtsamkeit in Alltag und Team integrieren – auch mit wenig Zeit.

## Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

## Dein Nutzen

- Mehr Konzentration und geistige Klarheit.
- Ein gesünderer Umgang mit Stress, Druck und innerer Unruhe.
- Mehr Gelassenheit, Präsenz und emotionale Stabilität.
- Konkrete Methoden für achtsame Selbstführung im Alltag.
- Eine solide Einführung in moderne Achtsamkeit und Meditation – wirksam, wissenschaftlich fundiert und ohne Esoterik.

## Methoden

Damit du Meditation und Achtsamkeit wirklich erlebst, arbeiten wir mit einer Mischung aus:

- **Fachimpulsen** – verständlich erklärt, wissenschaftlich fundiert
- **Angeleiteten Meditationen & Achtsamkeitsübungen** – Schritt für Schritt zum Ausprobieren
- **Einzel- und Gruppenübungen** – um Erfahrungen zu vertiefen und ins Gespräch zu kommen
- **Reflexion & Austausch** – damit du das Gelernte direkt auf deinen Alltag überträgst

## Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, Projektverantwortliche und Mitarbeitende, die neugierig sind, Achtsamkeit und Meditation als persönliche Ressource zu entdecken – um klarer, entspannter und menschlicher durch komplexe Arbeitsrealitäten zu navigieren.

## Open Badges – Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.

Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:

<https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges>



## Trainer:in



### Carina Ehrnhöfer

Ich bin überzeugt: In jedem Menschen liegt die Fähigkeit, mit innerer Stärke und Klarheit durchs Leben zu gehen, auch in stürmischen Zeiten. Als Stressmanagement- und Resilienztrainerin, psychologische Beraterin mit Fokus auf Emotions- und Traumaarbeit sowie Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrerin begleite ich seit 10 Jahren Menschen und Veränderungsprozesse auf Basis fundierter Psychologie, aktueller Neurowissenschaft und feinem Gespür für das, was zwischen den Zeilen liegt.

Mein Ziel: Räume schaffen, in denen der Mensch Platz hat, echte Veränderung möglich wird und das mit Leichtigkeit, Empathie und der nötigen Prise Humor.

## Details zur Weiterbildung

### Seminar | Präsenz

2 Tage  
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

### Termine & Orte

**02.-03.07.2026**

Hamburg  
**Veranstaltungsort**  
Leonardo Hamburg Altona

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 02.07.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 03.07.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**15.-16.10.2026**

Köln  
**Veranstaltungsort**  
Premier Inn Köln Mediapark

**Tage & Uhrzeit**

Donnerstag, 15.10.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Freitag, 16.10.2026  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**17.-18.03.2027**

Stuttgart  
**Veranstaltungsort**  
Holiday Inn

**Tage & Uhrzeit**

Mittwoch, 17.03.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Donnerstag, 18.03.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

**19.-20.07.2027**

Berlin  
**Veranstaltungsort**  
Ameron Berlin Abion Spreebogen

**Tage & Uhrzeit**

Montag, 19.07.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag, 20.07.2027  
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter [www.haufe-akademie.de/42274](http://www.haufe-akademie.de/42274)

### Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.

€ 1.832,60 inkl. MwSt.

Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

## Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: [www.haufe-akademie.de/42274](http://www.haufe-akademie.de/42274)

E-Mail: [anmelden@haufe-akademie.de](mailto:anmelden@haufe-akademie.de)

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:

<https://www.haufe-akademie.de/faqs>

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter [www.haufe-akademie.de/agb](http://www.haufe-akademie.de/agb) oder im Gesamtprogramm.

Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter [www.haufe-akademie.de/datenschutz](http://www.haufe-akademie.de/datenschutz).

### Haufe Akademie GmbH & Co. KG

Munzinger Straße 9, 79111 Freiburg, [www.haufe-akademie.de](http://www.haufe-akademie.de), Beratung: Tel.: +49 761 595339-00, [service@haufe-akademie.de](mailto:service@haufe-akademie.de)