



**Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für  
Unternehmen bringt. Grundlagen,  
wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices

*Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes*

**Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices** Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes

 [Download Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für U ...pdf](#)

 [Online lesen Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes**

---

276 Seiten

Pressestimmen

»Das Autorenteam hält ein Plädoyer für Meditation abseits von Exotik und Esoterik, Personalverantwortliche werden beim Umdenken für ein menschengerechtes Arbeiten und mehr Verbundenheit mit dem Leben bestärkt. Wer dem Thema noch skeptisch gegenüber steht, kann in diesem Buch viele Argumente finden, sich intensiver damit zu beschäftigen.«

Eva Thomas, Manager Seminare - Das Weiterbildungsseminar, Juli 2015

»Das Buch bietet jede Menge Hirnfutter für Meditations skeptiker sowie konkrete Vorschläge für die Umsetzung des betriebsinternen Bewusstseinswandels. PR-Guru und Zen-Lehrer Paul J. Kohtes hat mit seinem neuesten Buch ein Werk geschaffen, das optisch und inhaltlich so neutral ist, dass es von Wirtschaftsstudenten im Zug gelesen werden kann.«

Sagita Lehner, Spuren, März 2015

»Für die Realisierung von Meditation in Unternehmen verfassten die Autoren ein dichtes, gut lesbares Werk für Führungskräfte auf strategischer und operativer Ebene, Personal- und Führungsentwickler sowie TrainerInnen und Beratende.«

Karin Schüpbach, Punctum, März 2015

»Das Buch ist eine einzigartige Handreichung für Entscheider, Personaler und Trainer, die die Thematik auf Basis der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse angehen wollen.«

Rüdiger Standhardt, Newsletter Gießener Forum, Dezember 2014

»Dieses Buch ist eine gründliche, fachlich versierte Auslotung der Möglichkeiten, die Meditation in der Wirtschaft für die dort verfolgten Ziele eröffnet. ... Auf der Grundlage von Methoden, Wirkungen und Befunden von Meditation und einer Zielgruppenanalyse erarbeitet es Vermittlungsansätze und macht Vorschläge für die systematische Integration von Meditation in den Unternehmensalltag.«

Karin Petersen, Buddhismus Aktuell, Januar 2015

»Dieses Buch ist Unternehmenseignern genauso ans Herz zu legen wie Führungskräften und MitarbeiterInnen! Es beschreibt die Sensibilität, die Voraussetzung ist, um Achtsamkeit und Meditation in Unternehmen zu etablieren, regt an, den Blick zu schärfen für die jeweiligen Wertesysteme von Menschen und Unternehmen, zeigt den Mehrwert, den Meditation in Unternehmen schaffen kann und entwickelt Strategien, in welchen Bereichen und unter welchen Vorzeichen Methoden der Achtsamkeit und Wertschätzung in Unternehmen hilfreich sein können.«

Susanne Strobach, [susannestrobach.at](http://susannestrobach.at), Oktober 2014 Werbetext

Meditation für Unternehmen – die Achtsamkeits- Bibel von Deutschlands »PR-Papst« Welt am Sonntag  
Kurzbeschreibung

Die Autoren bieten einen Leitfaden, der Szenarien und Strategien für Achtsamkeit in Unternehmen entwickelt. Sie stellen Tools und erprobte Methoden vor, mit denen Unternehmen Meditation effektiv nutzen können – und zwar unter gängigen unternehmerischen Kriterien.

Im Mittelpunkt des Buches steht ein umfangreicher Best- Practise-Teil mit konkreten Implementierungsstrategien für

- das betriebliche Gesundheitsmanagement,
- die Burnout-Prophylaxe bzw. -Behandlung,

- die Führungskräfteentwicklung und
- die persönliche Potentialentfaltung.

Die Autoren sehen Meditation als systematisch einsetzbares Tool der Personal- und Führungskräfteentwicklung und verbinden Unternehmensinteressen mit methodischen Möglichkeiten rund um das Thema Achtsamkeit. Das Buch ist eine einzigartige Handreichung für Entscheider, Personaler und Trainer, die die Thematik auf Basis der aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse angehen wollen.

#### Zusatzinformationen

80 Prozent der 36- bis 45-jährigen Arbeitnehmer stehen ständig unter Stress, so die Techniker Krankenkasse. Laut Zukunftsinstitut reagieren bereits viele dieser »Zermürbten« auf den wachsenden Druck, indem sie zu »Sinn-Karrieristen« werden und sich bewusst um ihre mentale Kraft und ihr gesundheitliches Wohlbefinden kümmern. Diese Entwicklung stellt Unternehmen vor die Frage, wie sie auf dieses Bedürfnis nach innerer Balance Antworten finden und dem um sich greifenden Burn-out konstruktiv begegnen können.

In seinem neuen Buch »Mit Achtsamkeit in Führung« zeigt »PR-Papst« Paul J. Kohtes (Welt am Sonntag), wie Meditation zu einem strategischen Baustein für die Organisationsentwicklung werden kann. Selbst seit mehr als 30 Jahren der Meditationspraxis verbunden und heute vor allem als Führungskräfte-Berater und Zen-Lehrer engagiert, machte der erfolgreiche Unternehmer die von ihm gegründete Kommunikationsberatung Kohtes Klewes (heute Ketchum Pleon) zum Marktführer in Europa. Basierend auf seiner Erfahrung in der Beratung von Dax-Konzernen und Mittelständlern entwickelte er Zugangswege, wie sich durch Meditation die Herausforderungen in Fragen der Leadership, Personalentwicklung und Ressourcenentfaltung gezielt adressieren lassen.

Das Buch liefert einen Überblick über die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirkung von Meditation, stellt gängige Methoden vor und entwickelt Implementierungsstrategien für das betriebliche Gesundheitsmanagement, die Burnout-Prophylaxe bzw. -Behandlung, die Führungskräfteentwicklung und die Förderung persönlicher und fachlicher Fähigkeiten. Best practices aus Unternehmen wie PUMA, dem WDR, der hessischen Verwaltung sowie aus den Bereichen Vertrieb, Versicherungen, Coaching und Resilienzförderung zeigen, wie Firmen Meditationsprogramme entwickeln können, die im Einklang mit ihren unternehmerischen Erfordernissen stehen. Personalvorstände, Human-Resources-Verantwortliche, Personalentwickler, Berater, Coaches und alle im beruflichen Gesundheitswesen Tätigen finden in dem Strategiebuch den State of the Art der Forschung und das notwendige Fachwissen, um adäquate Angebote zu Meditation und Achtsamkeit im betrieblichen Umfeld zu realisieren.

Download and Read Online Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt.

Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes

#ASQB08U74L1

Lesen Sie Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes für online ebook Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes Bücher online zu lesen. Online Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes ebook PDF herunterladen Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes Doc Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes Mobipocket Mit Achtsamkeit in Führung: Was Meditation für Unternehmen bringt. Grundlagen, wissenschaftliche Erkenntnisse, Best Practices von Nadja Rosmann, Paul J. Kohtes EPub