



Ablauf

Workshop-Einstieg

„Moment-Aufnahme“ -

Achtsamkeit  
- was kann man darunter verstehen?

4 Bausteine

Achtsamkeitspraxis ... - Übung

Achtsamkeit während des Coachings  
- Übung

Ausblick: „Anwendung“ von Achtsamkeit mit Klienten  
- evtl. Übung

Abschluss

vor  
während  
nach

Achtsamkeit:  
4 Bausteine (nach Weiss, Harter & Dietz)

Lenkung der Aufmerksamkeit

Innerer Beobachter/  
Bewusstheit/Oberhaupt

Gegenwärtigkeit

Akzeptanz