



# Mindfulness

Durch Achtsamkeit zu mehr Zufriedenheit  
und Balance

Achtsamkeitstraining von Jennifer Olpen



---

[www.mindfulnesstrainer.de](http://www.mindfulnesstrainer.de)

Tel. [+49 15784010747](tel:+4915784010747)

[info@mindfulnesstrainer.de](mailto:info@mindfulnesstrainer.de)

Nievenheimer Str. 23

41469 Neuss

Praxis: Derendorfer Str. 96

40479 Düsseldorf

# Inhaltsverzeichnis

Was ist Achtsamkeit?	3
Stress im Berufsleben: Studien	4
Achtsamkeitstraining im Fokus: Nutzen	5
Wege zu mehr Achtsamkeit: Techniken	6
Mindful Business: Achtsamkeitsprogramme	7
Über Mindfulnesstrainer: Jennifer Olpen	8
Kontaktmöglichkeiten	9





## Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die Kunst, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben, ohne dabei zu urteilen. Es geht darum, mit vollem Bewusstsein in der Gegenwart zu sein, sei es bei der Arbeit, im Umgang mit Kolleg:innen oder bei der Bewältigung von Herausforderungen.

## Warum ist Achtsamkeit am Arbeitsplatz wichtig?

Die heutige Arbeitswelt ist geprägt von ständigen Veränderungen, Stress und hohen Anforderungen. Achtsamkeit bietet einen Weg, mit diesen Herausforderungen bewusster umzugehen und eine positive Veränderung herbeizuführen.

# Stress im Berufsleben

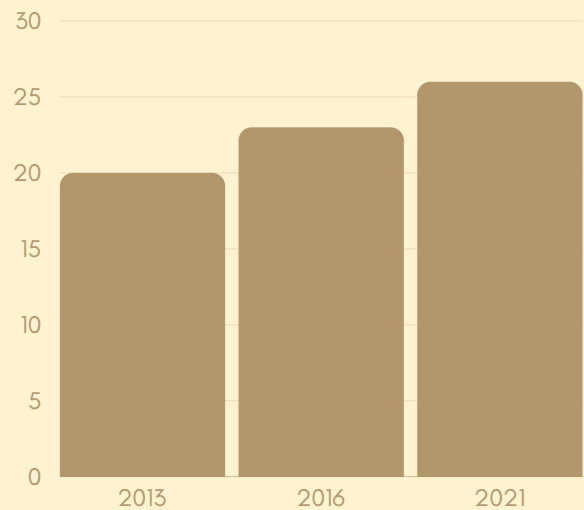
## Eine Studienübersicht zur Arbeitsbelastung

Stress wird für immer mehr Menschen in Deutschland zum Problem. Das zeigt sich in zahlreichen Studien, die unter anderem von gesetzlichen Krankenkassen durchgeführt werden. Psychopathologisch schlägt sich der Stress in einem Anstieg psychischer Erkrankungen wie Burnouts und daraus resultierende Fehltagelieder. Ein Stressfaktor ist u. a. der Arbeitsplatz, wo der Stress vor allem durch eine hohe Arbeitsbelastung ausgelöst wird.

### Stresslevel nimmt kontinuierlich zu

Wie die Stressstudie "Entspann dich, Deutschland!" der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt: Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland fühlen sich mindestens manchmal gestresst – mehr als 26 Prozent sogar häufig. Basis für die Studie ist eine repräsentative Forsa-Umfrage. Hauptbelastungen sind Arbeit, Selbstansprüche und Angst um Angehörige.

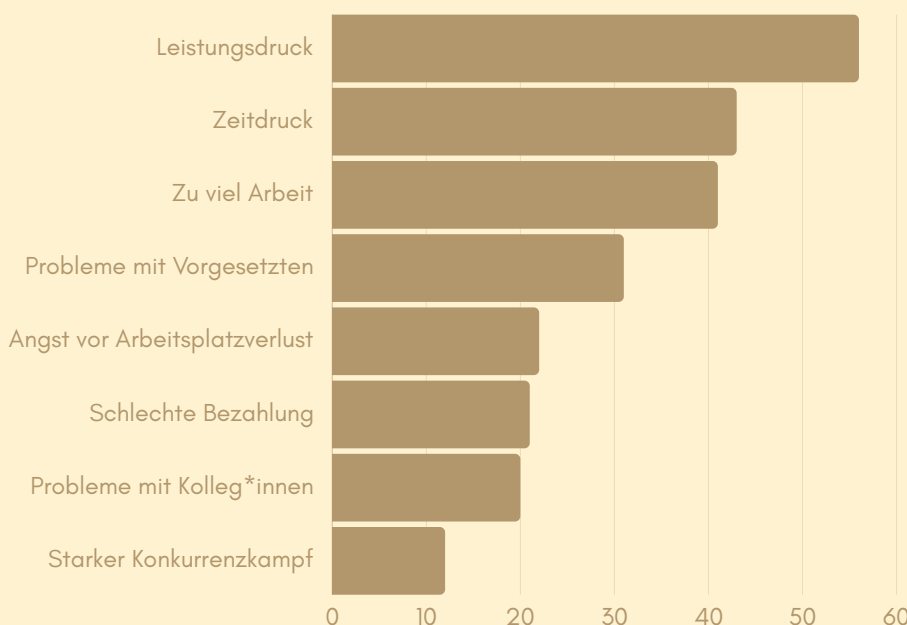
Quelle: TK-Stressstudie "Entspann dich, Deutschland!", 2021



### Zu viel Arbeit, zu wenig Zeit

Leistungsdruck, Zeitdruck und zu viel Arbeit sind die Hauptgründe für erschöpfte Arbeitnehmer:innen. Besonders ausgeprägt sei das Erschöpfungsgefühl laut der repräsentativen Civey-Umfrage bei der Altersgruppe zwischen 30 und 40. Hier gaben 73 Prozent an, unter Erschöpfung am Arbeitsplatz zu leiden.

Quelle: Aucturity/ Civey, 2022



Der anhaltende Fachkräftemangel, verstärkt durch den bevorstehenden Renteneintritt der "Babyboomer"-Generation, könnte zu einer Zunahme der Arbeitsbelastung für Arbeitnehmer:innen führen, da offene Stellen nicht besetzt werden können.

# Achtsamkeitstraining im Fokus

## Gemeinsam für das Wohlbefinden

Die moderne Arbeitswelt ist oft geprägt von einem ständigen Wandel, hohem Druck und einer zunehmenden Komplexität. Inmitten dieser Herausforderungen spielt das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeitenden eine Schlüsselrolle für den gemeinsamen Erfolg Ihres Unternehmens.

Achtsamkeitstraining bietet einen Weg, um für mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in dieser anspruchsvollen Umgebung zu sorgen. Es ist eine bewährte Methode, um die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden zu stärken und ihre Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern.

Die Vorteile von Achtsamkeitstraining in Unternehmen reichen weit:

Stressreduktion und Entlastung	Förderung der mentalen Gesundheit	Bessere Bewältigung von Veränderungen	Aufbau von Teamgeist und Empathie
Achtsamkeitstraining bietet Ihren Mitarbeitenden eine wertvolle Ressource, um Stress abzubauen und sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Diese Praxis schafft eine Atmosphäre der Entlastung und ermöglicht es, selbst in herausfordernden Situationen Ruhe zu bewahren.	Die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitspraktiken trägt dazu bei, die mentale Gesundheit zu stärken. Indem wir Raum für Achtsamkeit schaffen, unterstützen wir Ihre Mitarbeitenden dabei, sich selbst besser zu verstehen, emotionale Resonanzmuster zu erkennen und einen gesünderen Umgang mit ihren Gedanken zu entwickeln.	In einer Welt, die sich schnell verändert, ist die Fähigkeit zur Anpassung entscheidend. Achtsamkeit fördert eine offene Haltung gegenüber Veränderungen und ermöglicht es, flexibel auf neue Herausforderungen zu reagieren. Dieser Ansatz schafft eine Unternehmenskultur, die Veränderungen nicht als Hindernisse, sondern als Chancen begreift.	Achtsamkeitstraining schafft eine gemeinsame Basis für Empathie und Teamarbeit. Indem wir gemeinsam in achtsame Praktiken eintauchen, entsteht eine unterstützende Umgebung, die den Teamgeist stärkt, die Zusammenarbeit fördert und die individuelle Wertschätzung innerhalb des Teams vertieft.

# Vielfältige Wege zur Achtsamkeit

## Techniken für mehr Präsenz und Wohlbefinden

In meinen Achtsamkeitstrainings arbeite ich mit einer Vielzahl von Techniken, die ich flexibel an die jeweiligen Bedürfnisse und Ziele anpasse. Je nach Trainingsprogramm, Zeitrahmen und den individuellen Wünschen variiere ich die Methoden, um so eine ganzheitliche Erfahrung und eine effektive Integration im (Arbeits-)Alltag zu bieten.

Die folgenden Techniken sind nur ein kleiner Einblick in mein Repertoire:

- **Achtsamkeit im Alltag:** Bewusstes Essen, Achtsames Gehen, Pausen zur Entspannung
- **Meditationen:** Atemmeditation, Gehmeditation, Body-Scan, Klangmeditation
- **Atemübungen:** Beobachten des Atemflusses, Atemzählung, Bauchatmung
- **Stressbewältigungstechniken:** MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training
- **Achtsamer Umgang mit Emotionen:** Selbstreflexion, RAIN-Methode (Recognize, Allow, Investigate, Nurture)
- **Gruppenaustausch und Dialog:** Achtsames Zuhören, Dialogübungen zur empathischen Kommunikation, Strukturierte Gruppengespräche
- **Visualisierungstechniken:** Achtsame Visualisierung von positiven Szenarien
- **Tägliche Achtsamkeitsrituale:** Morgen- oder Abendrituale zur Achtsamkeitspraxis
- **Digitale Achtsamkeit:** Achtsamer Umgang mit digitalen Medien und Achtsamkeits-Apps
- **Kreativitätstechniken:** Kreative Ausdrucksformen zur Achtsamkeitsförderung
- **Naturbasierte Achtsamkeitsübungen:** Achtsames Waldbaden, Naturbetrachtung
- **Yoga:** Achtsames Yoga als meditative Bewegungspraxis





# Mindful Business

## Achtsamkeitsprogramme für eine gesunde und starke Unternehmenskultur

Als Expertin für Achtsamkeitstraining möchte ich Ihnen maßgeschneiderte Programme anbieten, um die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden zu stärken und eine gesunde Teamkultur zu fördern. Hier sind meine exklusiven Achtsamkeitsprogramme im Überblick, jeweils auf den nachhaltigen Nutzen für Ihr Unternehmen ausgerichtet:

### **Vorträge** (ab 1 Stunde):

Wissensvermittlung zum Thema Achtsamkeit mit dem Ziel, das Bewusstsein der Mitarbeitenden für die positiven Effekte von Achtsamkeit im beruflichen Kontext zu schärfen.

### **Einführungsworkshop** (2,5 Stunden):

Kurze Einführung in die Achtsamkeit zur Stressreduktion und Förderung eines achtsamen Arbeitsumfelds durch erste einfach anwendbare Übungen.

### **Halbtägiges Achtsamkeitsseminar** (4 Stunden):

Vertiefte Praxis mit interaktiven Übungen für eine effektive Integration von Achtsamkeit im Arbeitsalltag, stärkt die Stressbewältigung und fördert die Teambindung.

### **Ein- bis Zweitägiges Achtsamkeitsseminar** (je 8 Stunden):

Intensives Programm mit verschiedenen Praktiken wie Naturerlebnissen für Team-Building und Stressabbau, fördert langfristige Resilienz und stärkt die Zusammenarbeit.

### **Wochenprogramm "MindfulWork"** (5 Tage):

Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag. Strukturierte Woche mit Achtsamkeitseinheiten am Morgen, Mittag und Nachmittag/Abend. Schafft langfristige Gewohnheiten für mehr Wohlbefinden und den Unternehmenserfolg.

### **Wöchentliche Achtsamkeitsstunde** (1 Stunde pro Woche):

Regelmäßige, wöchentliche Stunde für anhaltende Achtsamkeitspraxis, verbessert die Fokussierung und unterstützt die emotionale Gesundheit, fördert die Leistungsfähigkeit im Arbeitsumfeld.

Die Programme können sowohl Inhouse, extern oder interaktiv online per Live-Video-Stream gestaltet werden. Als Gruppen- und Einzeltrainings buchbar.

Ich berate Sie gerne, welches Programm das Richtige für Ihr Unternehmen ist.

# Über Mindfulnesstrainer



Jennifer Olpen

Mindfulnesstrainerin

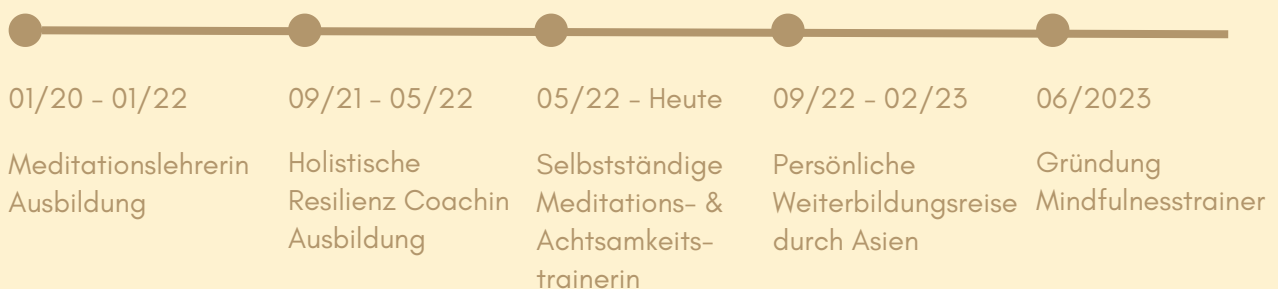
*für Achtsamkeit, Meditation, Resilienz*

Ich, Jennifer Olpen, geboren im Juni 1989, begleite als Mindfulnesstrainerin Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke und Ausgeglichenheit. Durch die transformative Kraft von Achtsamkeit und Meditation unterstütze ich dabei, Stress abzubauen und die eigene Resilienz zu stärken. Mein Fokus liegt darauf, Menschen zu inspirieren, ihre eigene Welt weg von Stress und Druck hin zu Ruhe, Ausgeglichenheit und Liebe zu gestalten. Mit individuellen Begleitungen und Schulungen biete ich einen Weg zu mehr Wohlbefinden und einer erfüllten Lebensqualität.

Nach meinem abgeschlossenen Studium der Sozialwissenschaften, arbeitete ich zunächst in Agenturen. Zuletzt war ich als Geschäftsführerin in der Politik tätig, wo mir Stress zunehmend zu schaffen machte. Ich beschloss parallel eine zertifizierte Ausbildung zur Meditationslehrerin und zur holistischen Resilienz Coachin zu absolvieren. Schließlich entschied ich mich, meinen eigenen Weg zu gehen und mich selbstständig zu machen. Mit meiner ergänzenden Ausbildung als Yin Yoga Trainerin erweiterte ich meine Palette an Techniken, um den ganzheitlichen Ansatz im Bereich Achtsamkeit weiter zu vertiefen.

Diesen ganzheitlichen Ansatz nenne ich Mindfulnesstraining.

## Entwicklung von Mindfulnesstrainer





## Kontaktieren Sie mich!

Erhalten Sie vertiefende Informationen und maßgeschneiderte Achtsamkeitslösungen.

Entdecken Sie mit mir das ideale Achtsamkeitstraining für Sie oder Ihre Mitarbeitenden. Erfahren Sie, wie Achtsamkeit nachhaltig das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihrer Teams steigern kann. Wenn Sie an einem maßgeschneiderten Angebot interessiert sind, bin ich gerne für Sie da. Gemeinsam finden wir die perfekte Lösung, die nicht nur den Arbeitsalltag, sondern auch das persönliche Wohlbefinden bereichert.

Für weitere Informationen oder ein entspanntes Gespräch stehe ich Ihnen persönlich zur Verfügung:

Jennifer Olpen

E-Mail: [info@mindfulnesstrainer.de](mailto:info@mindfulnesstrainer.de)

Website: [www.mindfulnesstrainer.de](http://www.mindfulnesstrainer.de)

Mobil: [+49\(0\)1578-4010-747](tel:+49015784010747)

Ich freue mich auf Sie.



Mindfulnesstrainer

*Jennifer Olpen*

