



achtsam · klar · resilient

Zen Coaching

für Führungskräfte & Mitarbeiter



Scannen Sie den QR Code mit dem Smartphone und schauen Sie mein Vorstellungsvideo auf YouTube.

Was ist Zen Coaching?



Jedes Unternehmen ist nur dann gesund, stark, innovativ und wettbewerbsfähig, wenn es seine Mitarbeiter auch sind. Dabei kann ich Sie mit meiner Expertise unterstützen.

Zen Coaching beruht auf einer Philosophie und Praxis in deren Zentrum Achtsamkeit steht. In meinen Talks und Seminaren sensibilisiere ich für das Thema im Zusammenhang mit dem Entstehen und den Folgen von Stress.

Hier fließen meine praktischen Erkenntnisse und Einsichten aus dem Studium der Philosophie, 20 Jahren Praxis des Zen-Buddhismus und der Arbeit als Selbstständiger und Unternehmer ein. Ich übersetze die fernöstlichen Weisheiten des Zen in eine leicht verständliche, humorvolle Alltagssprache und verknüpfe diese mit nachvollziehbaren, alltäglichen Beobachtungen und Storytelling. Anhand einfacher Atemübungen, geführten sowie stillen Meditationen vermittele ich Techniken, die Stress reduzieren, Resilienz fördern und Burnout verhindern können. Des Weiteren zeige ich, wie Achtsamkeit im Alltag den Innovationsgeist fördert, die Kreativität erhöht und mehr Offenheit und Flexibilität ermöglicht.

Ich komme mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen ins Gespräch. Dabei biete ich einen Perspektivwechsel an und gebe u.a. auch Einblick in aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und die Wirkung von Meditation, Achtsamkeit auf Gehirn, Körper und Bewusstsein. Wichtige menschliche Qualitäten, die wir alle in Zeiten der Digitalisierung, globaler Krisen und gesellschaftlichen Umbruchs, so dringend benötigen.

Achtsamkeitstraining in Unternehmen: *warum?*

Die Implementierung von Achtsamkeitstrainings in Ihrem Unternehmen bringt viele Vorteile, sowohl für Mitarbeiter und Führungskräfte als auch für Ihr Unternehmen insgesamt. Hier sind **3 gute Gründe** und was die Wissenschaft und Forschung dazu sagt:



WOHLBEFINDEN UND STRESSREDUZIERUNG

Die vorteilhaften Auswirkungen von Achtsamkeitspraktiken auf das Wohlbefinden und das Stressmanagement sind heute weitgehend dokumentiert. Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitspraktiken die Cortisolspiegel, ein Schlüsselhormon für Stress, reduzieren und das parasympathische Nervensystem aktivieren können, das zur Entspannung beiträgt. Andere Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitspraktiken das Immunsystem stärken und die Anfälligkeit für Krankheiten reduzieren können, die durch Stress beeinflusst werden, wie beispielsweise Herzkrankheiten.




KREATIVITÄT UND PRODUKTIVITÄT

Studien haben gezeigt, dass Achtsamkeitspraktiken die kognitive Kontrolle, die Aufmerksamkeitsfokussierung und das Arbeitsgedächtnis verbessern können, was die Produktivität und Kreativität steigern kann. Zusätzlich haben Forschungen gezeigt, dass Achtsamkeitspraktiken die Dicke der Hirnrinde in Regionen erhöhen können, die mit Aufmerksamkeit und kognitiver Kontrolle in Verbindung stehen, was die kognitiven Vorteile von Achtsamkeit unterstützt.



MITARBEITERBINDUNG & TEAMGEIST

Meine Erfahrung der letzten Jahre hat deutlich gezeigt, dass die Mehrheit der Mitarbeiterinnen ein solches Angebot durch den Arbeitgeber wertschätzt. Nicht nur, weil es die Zusammenarbeit im Team verbessert, sondern auch weil das Erlernte hinsichtlich Achtsamkeit im Privaten angewendet wird und dort weiterwirkt. Wenn Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermaßen engagiert waren, hat das einen deutlichen Zuwachs im gegenseitigen Vertrauen bewirkt.



Was meine Klientinnen und Klienten sagen:

TESTIMONIALS

"Innovation braucht einen klaren Geist. Wer als Unternehmen heute überleben will, muss auf die Offenheit, Neugier und Kreativität seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vertrauen können. Achtsamkeit für sich und seine Umgebung ist dafür die wohl wichtigste Grundlage - so einfach und doch im täglichen Stress so schwer, dass wir sie wieder trainieren müssen. Das klingt Ihnen alles zu abgehoben oder theoretisch? Dann laden Sie Sven Mahr zu sich ein und erleben Sie ihn. Er hat das Talent und die Erfahrung, die einfachen Dinge wieder einfach zu machen. Uns bei T-Systems Multimedia Solutions hat er überzeugt: Zen-Coaching ist heute ein festes Angebot an unsere Mitarbeiter/-innen und wird regelmäßig praktiziert. Und ich persönlich bin dankbar, einen so wunderbaren Menschen getroffen zu haben und von ihm lernen zu können!"

Christoph Kögler, Leiter Innovation

Deutsche Telekom MMS GmbH (ehemals T-Systems Multimedia Solutions)

„When you manage to get 200+ managers and corporate professionals into one room to shut up and listen, to turn their attention toward themselves and look inside rather than constantly competing with each other for attention - then something truly magical happens. Even though not everyone would follow his wise words, a few brave souls were touched and transformed that day and continue to make lives and businesses more beautiful with his teachings. Ultimately, this I believe is the value Sven brings with his perspectives and practical advice. In a world that keeps accelerating, we must learn to slow down our minds. #dare2listen.“

Gana Meissner, Senior Venture Designer

Forward31 by Porsche Digital

ausgewählte Referenzprojekte

Deutsche Telekom MMS GmbH (ehemals T-Systems Multimedia Solutions)

Dresden, Berlin, Jena, 2014 bis heute

- Gewinner des Best Session Award Digital Life Camp 2014, mit Team Workshop und Initiativ-Talk zum Thema Innovation
- Regelmäßige Initiativ-Talks, Coachings & Seminare mit Führungskräften und Mitarbeitern
- Einzelcoachings mit Führungskräften

Porsche Entwicklungszentrum Designstudios

Weissach, 2018

- Initiativ-Talk "Zenovation – Kreativität und Innovation mit Achtsamkeitstraining fördern" im Rahmen des Kreativaustauschs am 70. Geburtstag von Porsche

Mindful Innovation

Leipzig, 2019 bis 2020

- Co-Founder bei der Initiative MINDFUL INNOVATION, eine Initiative der Unternehmensberatung Verwegener & Trefflich GmbH
- Entwicklung und Durchführung von Workshops zu Themen, wie z.B. Innovation, Digitalisierung und Nachhaltigkeit

weitere Unternehmen, für die ich tätig war:

- smapOne AG
- Arculus GmbH
- Jungheinrich AG
- mellowmessage GmbH
- RB Leipzig



SVEN MAHR

M.A. Philosophie, Zen Lehrer, Life Coach

Telefon	+49 176 2121 3697
E-Mail	sven.mahr@gmail.com
Webseite	www.svenmahr.com
LinkedIn	linkedin.com/in/svenmahr
Podcast	Slow Down Podcast

Ausbildung

Technische Universität Dresden

Master in Philosophie & Kunstgeschichte, 2008

Abschluss "mit Auszeichnung bestanden" (1,2)

Internationale Kwan Um Zen Schule e.V.

- seit 2005 regelmäßige Zen-Retreats (Schweige-Klausuren mit 8-12h formeller Meditation täglich)
- 2006-2013 Mitbegründer und Direktor des Zen Zentrum Dresden
- 2009 Autorisierung zum Dharma Lehrer (Zen-Buddhistischer Priester),
- Aufbau weiterer Zentren/Gruppen in Dtl., EU
- Organisation und Leitung von Retreats und Workshops
- mehrmalige Absolvierung des traditionellen 90-Tage Intensiv-Retreats in Zen Klöstern in den Bergen Südkoreas
- 2017 Autorisierung zum Senior Dharma Lehrer

Yoga-Lehrer (BDY), Yogaschule Dresden

Ausbildung zum Yogalehrer, 2020-2024, 800 Stunden Ausbildung mit Zertifizierung im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.