

„You are what you consume.“

Thich Nhat Hanh



## Achtsamer Konsum

**Wie wir Körper und Geist im Alltag und bei der Arbeit schützen und heilsam ausrichten**

4. März 2012 in Wien

Ein Achtsamkeitsseminar des Netzwerks  
Achtsame Wirtschaft  
mit Dr. Kai Romhardt

### Achtsamer Konsum

Der Buddha lehrte, dass wir unseren Geist und unseren Körper als ein Haus betrachten sollten, das viele offene Türen und Fenster besitzt. Er empfahl sorgsam zu prüfen, wen und was wir in unser Haus hineinlassen. Er empfahl durch Meditation im Alltag, hohe Achtsamkeit zu kultivieren und damit unsere ungeschützten Sinnes- und Geistesportfenster mit einem Wächter zu versehen. Schützen wir uns nicht in dieser Weise, gehen wir Gefahr, dass wir unseren Körper und Geist ungewollt und häufig auch unbewusst von unheilsamen Einflüssen bestimmen lassen.

### Neue Freiräume statt Überflutung

Ausgangspunkt des Seminars ist unser Arbeitsalltag mit seinen diversen Inputs. Weltweit wird Jagd auf das rare Gut unserer Aufmerksamkeit gemacht. Was bringt uns unsere tägliche Auseinandersetzung mit diversen Emails, Anrufen, Webseiten, Fachinformationen, Vorträgen, Meetings oder den klassischen Medien? Wie können wir in dieser unendlichen Fülle, das Wesentliche für unser Leben erkennen. Wie schaffen wir uns neue Freiräume?

Achtsamkeit hilft uns klar zu erkennen, wie Informationen und Inputs auf meinen Körper und Geist wirken. Dies gibt uns Klarheit und Freiheit zurück. Wir entwickeln erhöhte Impulsdistanz. Achtsamkeit hat die Kraft, unseren Autopilot auszuschalten. Achtsamkeit weckt uns auf, wenn wir innerlich vor dem Computer eingeschlafen sind. Als Handelnde innerhalb der Medien- und Wissensgesellschaft brauchen wir intelligente Strategien und Methoden zur Bewältigung der Reiz- und Informationsflut. Diese lernen wir im Seminar kennen, üben und vertiefen sie.

### Inputqualität und Impulsdistanz

Achtsamer Konsum geht noch weiter. Er fragt uns nach der Qualität aller Inputs, denen wir in unserem Leben Platz geben. Dehnen wir unsere Achtsamkeit immer weiter aus, sehen wir, welche Ideen, Meinungen und Theorien wir essen. Welche Ideen zum Thema Glück, Sicherheit, zum „Normalen“ erreichen täglich unser Bewusstsein? Was will man uns verkaufen?

Erkennen wir aus eigener Erfahrung, was gut für uns ist, treffen wir eine sinnvollere Auswahl aus dem Strom der Bilder, Informationen, Meinungen und Sinnesreize. Wenn wir so wieder mehr Kontakt mit dem Wesentlichen aufgebaut haben, finden wir auf natürliche Art und Weise zu den wahren Quellen von Inspiration, Einsicht und Verständnis zurück.

### Netzwerk Achtsame Wirtschaft



Das Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ vermittelt und entwickelt das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft.

Ausgangspunkt ist hierbei das Verständnis und die Schulung des eigenen Geistes. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.

Im Netzwerk treffen sich Menschen, die nach Alternativen zum heutigen Wirtschaftssystem suchen, sich für das Thema „Achtsame Wirtschaft“ interessieren und in ökonomische Zusammenhänge wirken.

Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der

buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen. oder sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren. Die Themen des Netzwerkes sind konkret und betreffen im Kern alle, die wirtschaftlich aktiv sind.

In Wien existiert bereits eine Regionalgruppe des Netzwerkes, welche sich zu regelmäßigen Aktivitäten und Praxisabenden trifft.

Mehr Infos unter: [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)

## Übung in Achtsamkeit

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen.

Über Vorträge und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres eigenen Konsumverhaltens kennen. Außerdem werden wir die Gelegenheit haben, uns mit Gleichmotivierten im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft auszutauschen und zu verbinden.

## Kai Romhardt

Dr. Kai Romhardt (lic.oec. HSG) ist der Initiator und Koordinator des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Er arbeitet nach Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften in St. Gallen und Genf als Buchautor, Trainer, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und Meditationslehrer (u.a. European Institute of Applied Buddhism).



Kai Romhardt ist Dharmalehrer des Zen-Ordens Intersein (Tiep Hien), der 1966 vom weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh begründet wurde. Er lebte und studierte zwei Jahre in dessen internationalen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).



Er ist zudem Autor eines grundlegenden Buches zum Thema achtsamer Konsum: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de).

## Konditionen

Die Kosten für den Achtsamkeitstag setzen sich aus der Grundgebühr und dem Honorar (Dana) für den Seminarleiter zusammen.

Die Grundgebühr beträgt 80.- Euro und wird im Vorfeld auf das folgende deutsche Konto überwiesen: Kai Romhardt, GLS-Bank, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE35 4306 0967 4002 2618 01 – Vermerk: AS Wien 2012 plus

Einzahlernamen. Der Organisationsbeitrag kann bei einer Abmeldung ab zwei Wochen vor Retreatbeginn nicht mehr rückerstattet werden.

Das Honorar auf Dana-Basis ist für den Lebensunterhalt des Kursleiters bestimmt und ermöglicht die Weitergabe des Dharma – der buddhistischen Lehre und Praxis. Dana zu geben ist eine Übungspraxis, die tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert ist und uns dabei hilft, Großzügigkeit und freudiges Geben zu kultivieren.

Die Höhe des Dana liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Kai Romhardt ist für seinen Lebensunterhalt und die Aufrechterhaltung seiner vielfältigen Tätigkeiten im Netzwerk Achtsame Wirtschaft und weiterer Dharmaktivitäten auf die Großzügigkeit der Teilnehmer angewiesen.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am 4. März 2012 um 9:30 Uhr und endet gegen 18 Uhr. Wir verpflegen uns selbst.

Daher bitten wir die Teilnehmer einen **kulinarischen Beitrag** für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen. Getränke werden von uns bereitgestellt.

## Anmeldung

bei Kai Romhardt: +49 30 804 970 20 und [info@romhardt.de](mailto:info@romhardt.de)

## Ort des Achtsamkeitsseminars

Shambalazentrum Wien  
Stiftgasse 15-17,  
1070 Wien  
<http://wien.shambhala.info/>