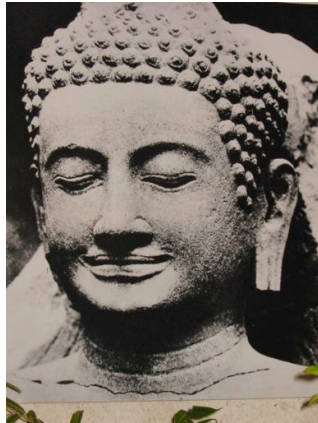


*„You should be a free person to bring happiness and healing to your family and society, If you are only a slave of your business, your busy-ness, and of your ideas, you cannot do it.“*

Thich Nhat Hanh



## Achtsam Arbeiten

### Grundlagen und Methoden einer neuen Kultur des Miteinander

**5. Mai 2013**

Achtsamkeitsseminar des Netzwerks  
Achtsame Wirtschaft in Hamburg

mit Dr. Kai Romhardt

## Achtsame Arbeit

Arbeit ist ein zentrales Thema unseres Lebens. Viele von uns verbringen den Hauptanteil ihrer bewussten Zeit mit ihr. Arbeit kann uns tief beglücken oder krank machen. Arbeit unterliegt zunehmend dem Primat der Ökonomie. Unter dem stetig wachsenden Druck am Arbeitsplatz stellt sich für immer mehr Menschen die Sinnfrage. Wozu das alles? Die Mehrheit der Arbeitenden ist mit ihrer aktuellen Arbeitssituation unzufrieden. Stresskrankheiten und Burn Out sind zu Massenphänomenen geworden. Im Seminar gehen wir – basierend auf unseren eigenen Erfahrungen und den Methoden der Achtsamkeitsmeditation – auf folgende Fragen ein:

- Wie können wir unsere Arbeitsumgebung achtsam umgestalten? Welche Methoden setzen andere erfolgreich ein?
- Wie arbeiten wir harmonisch und wertschätzend mit anderen zusammen? Was sind Zutaten einer heilsamen Arbeitsgemeinschaft, von positiven Teams?
- Was treibt uns in unserer Arbeit wirklich an? Was ist für uns Erfolg, was stiftet Sinn?
- Welche Geisteszustände durchdringen unsere Arbeit und wie verändern wir diese?
- Wie finden wir das rechte Maß zwischen Anspannung und Entspannung?
- Wie können wir unsere Freude und unseren Frieden bei der Arbeit bewahren?
- Was wollen wir mit unserer Arbeit in die Welt tragen? Wem und was wollen wir unsere Schaffenskraft schenken?

Der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Arbeit liegt in uns selbst verborgen. Was Arbeit für uns bedeutet, hat viel mit unserer familiären „Arbeitsgeschichte“, gesellschaftlichen Arbeitsnormen und individuellen Erfahrungen zu tun. Wir müssen tief schauen, um die Wurzeln unserer

Arbeitswut oder unserer Arbeitsverweigerung, unseres Arbeitsernstes oder unserer Arbeitsfreude wirklich zu erkennen.

In diesem Prozess können wir mit tief sitzenden Gewohnheiten in Berührung kommen. Diese tiefer zu verstehen und zu verändern ist ein Anliegen dieses Seminars.

## Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) 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 der Zukunft wird das Thema „Achtsamkeit in der Organisation und Arbeit“ einen Schwerpunkt im NAW bilden. In Hamburg formiert sich seit längerem eine Regionalgruppe des Netzwerkes, mit deren Aktiven wir uns im Rahmen und Anschluss des Seminares verbinden können.

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.

Der gemeinsame Tag wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

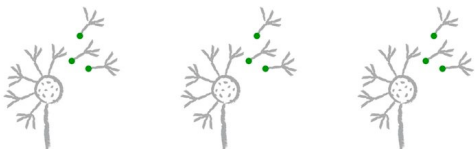
- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

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

# Intersein

Über Vorträge, Selbstreflexion und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres eigenen Arbeitsverhaltens 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 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).

Kai ist Initiator und Koordinator des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft und lebt mit seiner Familie in Berlin.



Er ist zudem Autor eines grundlegenden Buches zum Thema achtsames Arbeiten: „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 dem Organisationsbetrag und dem Honorar (Dana) für den Seminarleiter zusammen.

Der Organisationsbetrag beträgt 80.- Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese

verbindlich. Der Betrag ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, KNr.: 4002261801, BLZ: 43060967, GLS-Bank, – Vermerk: Achtsame Arbeit – Hamburg 2013). Der Organisationsbetrag deckt die Organisationskosten und ermöglicht weitergehende Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Er fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Das Honorar für den Seminarleiter wird auf Dana-Basis gegeben. Dana – die Kunst der Großzügigkeit – ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben. Die Höhe des Honorarbetrags liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Dana ist keine Spende. Es ist der notwendige Beitrag zum Lebenserwerb des Kursleiters. Durch großzügige Unterstützung kann das Dharma auch in Zukunft kraftvoll weitergegeben werden. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt. Das Seminar wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihren Berufsalltag integrieren wollen.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, den 5. Mai 2013 um 10:30 Uhr und endet um 17:30 Uhr.

Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen **kulinarischen Beitrag** für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen.

Anmeldung bei Kai Romhardt unter [romhardt@achtsame-wirtschaft.de](mailto:romhardt@achtsame-wirtschaft.de) oder Tel.: 030/804 970 20

**Seminarort:** Unternehmensberatung Claudia Kirsch, Bahrenfelder Str. 169 (5. Stock), 22765 Hamburg