

„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

12. November 2016 in Zürich

**Achtsamkeitsseminar
mit Dr. Kai Romhardt im Rahmen des
Netzwerkes Achtsame Wirtschaft**



Achtsame Arbeit

Arbeit ist ein zentrales Thema unseres Lebens. Viele von uns verbringen den Hauptanteil ihrer bewussten Zeit mit ihr. Arbeit kann krank machen - Stresskrankheiten und Burn Out sind zu Massenphänomenen geworden. Unsere Arbeit kann uns aber auch tief beglücken und vielen Menschen nutzen.

Die Achtsamkeitspraxis schenkt uns eine Reihe von Instrumenten und Einsichten, mit denen wir unsere Arbeit positiv verändern können. Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, Transition oder Singletasking stärken unsere Sammlung und innere Freiheit. Effektive Meditationsübungen für den Büroalltag helfen uns, auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und nicht in negative Emotionen einzusteigen.

Im Seminar gehen wir u.a. auf folgende Fragen ein:

- Wie können wir entspannter und freudiger arbeiten?
- Was treibt uns in unserer Arbeit wirklich an?
- Welche Erwartungen haben wir an unsere Arbeit, was versprechen wir uns von Erfolg und Karriere?
- Welche Geisteszustände durchdringen unsere Arbeit und wie verändern wir diese?
- Wie finden wir das richtige Maß zwischen Anspannung und Entspannung?

Der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Arbeit liegt in uns selbst verborgen. Verstehen wir unsere Gewohnheiten und Glaubenssätze im Feld der Arbeit tiefer, gewinnen wir neue Freiheitsgrade und können unseren Tätigkeiten eine neue – innere und äußere – Richtung geben.

Übungsfelder achtsamen Arbeitens

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft haben wir folgende Übungsfelder achtsamen Arbeitens identifiziert, die wir während des Seminars kennenlernen und vertiefen werden, sie sind hier als Kontemplationen formuliert:

In meiner Arbeit übe ich mich darin...

... einer Arbeit nachzugehen, die für mich Sinn ergibt und Positives in die Welt trägt.

... tief zuzuhören und mein Gegenüber zu verstehen.

... meine Grenzen zu erkennen und das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit zu finden.

... meine Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Kunden oder Lieferanten nicht als Mittel zum Zweck meiner persönlichen Ziele zu sehen.

... achtsame Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, bewusste Übergänge, regelmäßiges Innehalten, Extralösigkeit und Momente der Muße zu kultivieren.

Ich halte regelmäßig inne und übe:

... mich weniger mit anderen zu vergleichen und die Überlegenheits-, Gleichwertigkeits- und Minderwertigkeitskomplexe aufzugeben.

... mich auf das Miteinander zu konzentrieren statt mich in Konkurrenz, Feindbildern oder Wettbewerbsdenken zu verlieren.

... mich nicht unheilsamen Geisteszuständen wie Ärger, Neid oder Unzufriedenheit das Ruder zu überlassen.

... liebevolle Güte und Mitgefühl für mich selbst und andere zu entwickeln.

Achtsamkeit üben

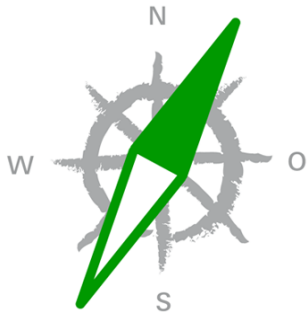
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

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, Selbst-Reflektion und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres eigenen Arbeitsverhaltens kennen.



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 Vorsitzender des Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V., das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.



Er ist zudem Autor mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit, darunter eine Einführung ins Thema achtsames Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen: www.romhardt.com

Konditionen

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminargebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen.

Die Seminargebühr beträgt 120 SFr. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Seminargebühr kann vor Ort

gezahlt werden und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Außerdem haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Kai Romhardt durch „Dana“ – ein freies Honorar – zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigiebigkeit und absichtsloses Geben und ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrern und Lehrerinnen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Dana ist ein wichtiger Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Seminarzeiten

Der Achtsamkeitstag beginnt am 12. November 2016 um 9:30 Uhr und endet gegen 17:30 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen.

Anmeldung und weitere Infos

Kai Romhardt,
romhardt@achtsame-wirtschaft.de

Seminarort

Seminarraum Ursula Kübler
Minervastr. 116
8032 Zürich

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft vermittelt und entwickelt. 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 seit 2004 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.

Aktuell existieren in 17 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Frankfurt, Freiburg i.Br., Heidelberg, Köln/Bonn, Düsseldorf und Berlin.

In der Region Deutschschweiz bildet sich aktuell eine Initiativgruppe, mit der man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann.

Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de