

„Be the change you want to see in the world.“  
- Mahatma Gandhi

## Achtsame Führung und Selbstführung

Wie wir im Arbeits- und Organisationsalltag einen heilsamen und sinnvollen Kurs halten



Übungsfelder und Methoden für Professionals, Führungskräfte und Unternehmer

7. Juni 2015 in Berlin

Ein Achtsamkeitsseminar des Netzwerks Achtsame Wirtschaft mit Dr. Kai Romhardt



### IN ALLER MUNDE: ACHTSAMKEITSPRAXIS

Achtsamkeit ist in aller Munde, immer mehr Menschen üben sich privat oder am Arbeitsplatz in den verschiedensten Formen der Achtsamkeitsmeditation. Wer gewissenhaft praktiziert kann rasch erfahren, wie die bewusste Kultivierung von Achtsamkeit unser Leben tiefgreifend verändern kann. Indem wir uns selbst und unseren Geist tief verstehen, befreien wir uns von unnötigen Sorgen, destruktiven Ideen und Gewohnheiten. Wir werden wacher, zufriedener, mitfühlender und freier. Wir sehen den Weg, der zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben führt. Im Zustand der Achtsamkeit ist die Verbundenheit zu allem Leben in jedem Moment erlebbar. Dies verändert unser Denken, unsere Kommunikation, unsere Beziehungen und unsere Arbeit.

### ACHTSAMKEIT IN ORGANISATIONEN TRAGEN

Wie kann der Funke der Achtsamkeit von Einzelnen auf Gruppen oder ganze Organisationen überspringen? Wie können wir unsere wertvollen Erfahrungen in größere Gruppen einbringen? Wie kann der Schatz der Achtsamkeitspraxis in Organisationen getragen werden?

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft fragen wir uns dies schon lange und haben inzwischen einige Erfahrungen mit den Möglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeitspraxis in Organisationen gesammelt. Aus diesen Erfahrungen wollen wir im Retreat schöpfen. Wege zur achtsamen Organisation gibt es viele. Sei es die Integration von anschlussfähigen Meditationsmethoden im Arbeitsalltag oder die Gründung eines neuen Unternehmens auf Basis einer achtsamkeitsbasierten Wirtschaftsethik. Sei es die systematische Meditationsschulung von Führungskräften in Konzernen oder die innere Wandlung eines Unternehmers, Managers oder Selbständigen.

Wenn wir Achtsamkeit mit anderen teilen, kann sich die Sicht- und Handlungsweise einer Gruppe oder Organisation maßgeblich ändern. Es wird offener zugehört. Wir begegnen uns im Geist der Verbundenheit und nicht der Trennung. Wir lernen das Ganze zu sehen und üben uns darin, uns nicht von unseren individuellen Ideen, Interessen und Vorlieben in Kampf und ein gegeneinander führen zu lassen.

Entwicklungen finden aktuell und in hoher Dynamik in der Unternehmenspraxis statt. Sie bieten uns die Möglichkeit, neue Formen des Miteinander zu üben, zu erproben und zu erfahren.

### MINDFUL LEADERSHIP

Bevor wir uns der Führung oder Inspiration anderer zuwenden, gilt es, uns selber besser zu verstehen, uns selber zu führen oder in unserer Entwicklung zu begleiten. Gewinnen wir hier Klarheit und übernehmen wir zunehmend Verantwortung für unser eigenes Handeln und Nicht-Handeln, kann sich unsere Wahrnehmung der Welt umfassend wandeln.

Gerade für die Selbständigen unter uns, ist achtsame Selbstführung und achtsames Selbstmanagement von großer Bedeutung, sind wir doch während des Tages häufig allein und ohne äußeres Regulativ unseren tief sitzenden Gewohnheitsenergien ausgesetzt.

Führen heißt in vielem Verantwortung zu tragen. Und dies ohne den inneren Richter zu aktivieren, ohne Selbstverurteilung, sondern mit einem Lächeln.

Wir fragen uns, wohin wir (uns selbst und andere) eigentlich führen (wollen). Der Buddhismus bietet uns hier vielfältige Inspiration und Erfahrungswerte. Buddhistische Führungsprinzipien sind unter anderem die Verkörperung der eigenen Ansprüche, innere Freiheit, mitfühlendes Verstehen und das ungeschminkte Durchdringen der Realität.

Achtsamkeit zeigt uns, dass jedes Wort, jede Tat, ja jeder unserer Gedanken, eine Wirkungsspur im Innen und Außen hinterlässt. Je mehr Verantwortung wir übernehmen, umso stärker erkennen wir, wie unser Handeln das Wohl und Weh anderer beeinflusst. Die Kultivierung von Achtsamkeit hilft uns, all diese Qualitäten in unserem eigenen Führungs- und Selbstführungsalltag zu stärken. Führung ist ein Übungsweg, Achtsamkeit auch. Wächst unsere Achtsamkeit durch tägliche Übungspraxis, wird sich unser Führungsstil auf natürliche Art und Weise verändern.

## 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.

Aktuell existieren im Netzwerk in neun Städten Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, Berlin und Frankfurt. In weiteren neun Städten existieren Initiativgruppen. Im Rahmen des Seminars wird es einen Austausch zu weitergehenden Aktivitäten des Netzwerks Achtsame Wirtschaft in Zürich geben

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 Führungs- und Selbstführungsverhaltens 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. (in Gründung), das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Heute lebt er mit seiner Frau Bettina und seinem Sohn Jonathan in Berlin.

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

Mehr Informationen: [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com)

## KONDITIONEN

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

Die Grundgebühr beträgt 90 Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Grundgebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Achtsame Führung – Berlin 2015). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten, die Verpflegung während des Tages und ermöglicht weitergehende Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Sie 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 Honorar Betrags liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Wer mehr hat gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen. 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 und nach Wegen suchen, mehr Bewusstheit und Sinn in Organisationen zu tragen.

## ORGANISATORISCHES

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, den 7. Juni 2015 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, [kai@romhardt.de](mailto:kai@romhardt.de)

## ORT

Quelle des Mitgeföhls  
Heidenheimer Straße 27  
13467 Berlin  
[www.quelle-des-mitgefuehls.de](http://www.quelle-des-mitgefuehls.de)