

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

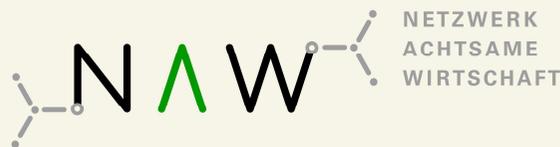
Achtsame Kommunikation und (Selbst-)Führung



Neue Wege des gemeinsamen Arbeitens und Gestaltens

2. Februar 2014 in Köln

Ein Achtsamkeitsseminar des Netzwerks Achtsame Wirtschaft mit Dr. Kai Romhardt



MINDFUL LEADERSHIP

Andere Menschen zu „führen“, zu inspirieren oder in ihrer Entwicklung zu fördern ist eine Kunst. Es sind viele schlaue Bücher zu diesem Thema geschrieben worden, doch wir wissen, dass die tägliche Praxis entscheidend ist. Die Art und Weise, wie wir führen hängt stark von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und unserem Menschenbild ab.

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.

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.

ACHTSAME KOMMUNIKATION

Ein zentraler Aspekt der Führung ist unsere Kommunikation. Unsere Worte können uns mit der Welt verbinden oder uns von ihr trennen. Die wahre Wirkung

unserer Worte entgeht uns leicht. Tiefe Kommunikation und tiefes Verstehen finden auf subtile Art statt, Das „Wie“ unserer Worte ist entscheidend, Welchen Klang haben meine Worte? In welchem Geisteszustand spreche ich sie aus? Welche Erwartungen und Intentionen sind mit ihnen verbunden?

Und: Wie spreche ich mit mir selber? Wie hört sich meine innere Stimme an? Ist sie schneidend oder verständnisvoll? Laut oder leise? Anklagend oder mitfühlend?

Die Achtsamkeitspraxis schenkt uns einen frischen Zugang zu unserem persönlichen Kommunikationsverhalten. Wir sehen klarer, ob unsere Äußerungen heilsame oder unheilsame Geistesformationen in uns und unseren Gesprächspartnern hervorbringen. Wir sehen, wie wir durch tiefes Zuhören ein Gespräch auf eine wesentlichere und verständnisreichere Ebene heben können. In unserem Seminar schauen wir tief in unsere Führungs-, Selbstführungs- und Kommunikationsgewohnheiten und lernen Wege kennen, wie wir uns selbst mit wachernen Augen sehen, verstehen und verändern können.

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 in zwölf Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Köln, Wien, München, Berlin und Frankfurt. Im Rahmen des Seminars werden weitergehende Aktivitäten des Netzwerks Achtsame Wirtschaft in Köln und darüber hinaus vorgestellt.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de

ÜBUNG IN ACHTSAMKEIT

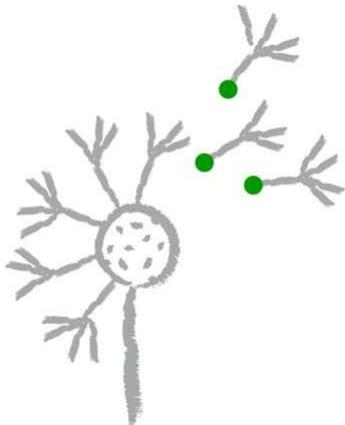
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

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 Kommunikations- und Führungsverhaltens 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 des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich 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 eines grundlegenden Buches zum Thema achtsames Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen:

www.achtsame-wirtschaft.de
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 80.- Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Grundgebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, BIC: GENODEM1GLS, IBAN:DE35 4306 0967 4002 2618 01, GLS-Bank, – Vermerk: Achtsame Führung – Köln 2014). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten, die Verpflegung während der Tage 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 Honorarbetrags 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.

SEMINARZEITEN, ORT, ORGANISATORISCHES

Sonntag, 2. Februar 2014: 10 bis 18 Uhr

Ort des Seminars: Balance Studio für Tanz, Bewegung und Coaching - Karin Seddig
Pferdmengesstrasse 11
50968 Köln-Marienburg

Anmeldung bei Martin Schaab unter Mail:

kontakt@martin-schaab.de

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