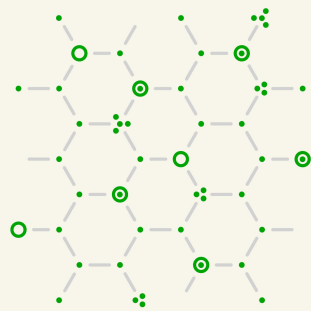


„Es ist die Aufgabe der Führungskraft, ein Unternehmen mit warmem und starkem Herzen zu schaffen.“

– Der Dalai Lama

Achtsame Führung und Selbstführung in Organisationen und Unternehmen



Übungsfelder und Methoden für Professionals, Führungskräfte und Unternehmer

Samstag, den 11. November 2017 in Leipzig

Ein Achtsamkeitsseminar im Rahmen 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 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 des NAW, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Berlin, Frankfurt, Freiburg i.Br., Heidelberg und Hannover. In Leipzig existiert seit 2016 eine Initiativgruppe, die sich bereits mehrfach getroffen hat und erste Ideen des Miteinander entwickelt hat. Im Rahmen des Seminars werden die Aktivitäten des Netzwerks vorgestellt und es besteht die Möglichkeit, sich mit Aktiven des NAW zu verbinden. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

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, wie...

- 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., 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.

Im Februar erschien sein neues Buch „Lebensbruch: Nimm ihn an. Und verändere dein Leben“ im Herder Verlag. Mehr Informationen unter: www.romhardt.com

KONDITIONEN

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

Die Seminargebühr beträgt 90 Euro und ist auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar – Leipzig 2017). Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an. Ermäßigungen sind auf Nachfrage möglich.

Außerdem werden die Teilnehmer gebeten, Kai Romhardt durch „Dana“ 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.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihren Berufsalltag integrieren wollen.

ORGANISATORISCHES

Der Achtsamkeitstag beginnt am 11. 11. 2017 um 10:00 Uhr und endet gegen 18 Uhr. Wir verpflichten uns selbst.

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

ANMELDUNG

Birgit Beck, info@mbsr-leipzig.net

ORT DES SEMINARS

BECK+RAUM+YOGA
Frommannstrasse 5
04317 Leipzig