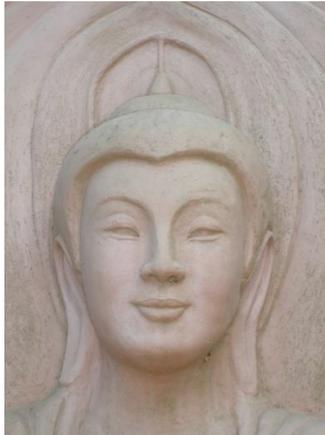


„Worte können tausende von Kilometern reisen.
Mögen meine Worte gegenseitiges Verstehen und
Liebe bewirken.“

Zen-Meister Thich Nhat Hanh



Gedanken - Worte - Geisteszustände

Achtsame Kommunikation in der
Wirtschafts- und Arbeitswelt und in
herausfordernden Situationen

mit Dr. Kai Romhardt

4. bis 7. Dezember 2014
im EIAB in Waldbröl

Ein Achtsamkeitsseminar des Netzwerkes
Achtsame Wirtschaft

Die Macht der Worte

Unser ganzes Leben über kommunizieren wir.
Wir können nicht nicht kommunizieren. Unsere
Worte, unsere Blicke, Gesten und der Klang
unserer Stimme senden uns hinaus in die Welt.
Und wenn wir tiefer schauen, sehen wir, dass
auch jeder Gedanken, jedes Gefühl, jeder
Geisteszustand Teil eines komplexen
Kommunikationsprozesses ist. Dieser Prozess
kann uns mit der Welt verbinden oder von ihr
trennen. Wir können unseren Ärger und unsere
Unzufriedenheit in unseren Worten mitschwingen
lassen oder unser Wohlwollen und unsere
Freude.

Worte sind Taten.
Gedanken sind Taten.
Geisteszustände sind Taten.

All diese Taten haben Folgen. Jedes Wort, das
wir aussprechen hat seine Wirkung. 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? Achtsamkeit zeigt uns den Weg, auf
dem diese Taten unser Leben in eine
friedvollere, sinnvollere, harmonischere und
verständnisvollere Richtung richten.

Kommunikation im Arbeitsleben

In unserem Wirtschafts- und Arbeitsleben finden
wir viele Herausforderungen für unser
persönliches Kommunikationsverhalten.
Gereizte Kollegen, ungeduldige Vorgesetzte
oder aggressive Meetings. Verletztende Worte,
aggressive Werbung oder irritierende

Doppelbotschaften. Wenn wir selber nicht klar
und achtsam kommunizieren, können wir leicht
in äußere Emotionsfelder, Themen oder
Argumentationen hineingezogen werden. Wie
können wir frei, wertschätzend und klar
kommunizieren, auch wenn unser Umfeld anders
aussieht?

Die Basis für eine harmonische, friedliche und
liebvolle Kommunikation mit anderen, legen wir
in der Kommunikation mit uns selbst. Wenn wir
uns ruhig hinsetzen und dem inneren Dialog
lauschen. Welche „Namen“ geben wir uns
selber? Wie be- und verurteilen wir uns selbst
und andere? Wie sehr sind wir mit unserem
inneren Dialog identifiziert? Tiefes Zuhören
ermöglicht es, die Resonanz der Aussagen
anderer in uns zu hören und zu verstehen.
Unsere Kommunikation vertieft sich und die
Grenzen zwischen mir und dem Anderen werden
fließender.

Übung in Achtsamer Kommunikation

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. Im Rahmen des
Retreats werden zentrale Methoden zum
Training achtsamer Kommunikation vorgestellt
und geübt:

- Achtsamer Erfahrungsaustausch (tiefes
Zuhören, achtsame Rede)
- Praxis des Neubeginns (Das Positive
wässern, Bedauern ausdrücken...)
- Übungen zum inneren Dialog
- Heilsame Kommunikation in schwierigen
oder gereizten Umfeldern
- Klärende Stille
- Achtsame Kommunikation in Meetings
und herausfordernden Umfeldern

Achtsamkeitspraxis vertiefen

Unsere Achtsamkeit werden wir während des ganzen Retreats durch Sitz-, Geh- und Essmeditation stärken.

An Hand von klassischen Kommunikationssituationen im Büro und im Alltag, werden wir unsere Kommunikation mit uns selbst und anderen betrachten und vertiefen.

Im Erfahrungsaustausch lernen wir voneinander und schauen auf unsere persönlichen Kommunikationsgewohnheiten. Hierbei hilft uns die gemeinsam kultivierte Achtsamkeit in allen Verrichtungen des Tages.



Wir werden zudem die Gelegenheit haben, uns mit anderen Seminarteilnehmern im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft auszutauschen und zu verbinden.

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.



Heute existieren Regional- und Initiativgruppen des Netzwerkes in zwölf Städten.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de

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 Studienzentrums in Frankreich (Plum Village).

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

Das Thema „Kommunikation“ beschäftigt ihn schon seit seinem Studium, in dem er als Kommunikationstrainer für Bildungsträger in Sachsen und für die Studentenorganisation AIESEC tätig war.



Er ist zudem Autor von „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ sowie weiteren Büchern zu den Themen Achtsamkeit, Selbst- und Wissensmanagement.

Mehr Informationen unter www.romhardt.com und www.achtsame-wirtschaft.de.

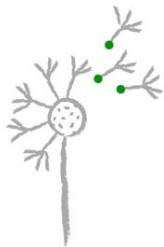
Konditionen

Die Kosten für den Kurs setzen sich aus der Grundgebühr für das EIAB und dem Honorar auf Dana-Basis für den Seminarleiter zusammen.

Die Grundgebühr beträgt je nach Übernachtungskategorie zwischen 150 € (3-4-Bett-Zimmer) und 240 € (Einzelzimmer) und geht in vollem Umfang an das EIAB.

Das Honorar auf Dana-Basis ist für den Lebensunterhalt des Kursleiters bestimmt und ermöglicht die Weitergabe des Dharma – der buddhistischen Lehre und Praxis. Dana zu geben ist eine Übungspraxis, die tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert ist und uns dabei hilft, Großzügigkeit und freudiges Geben zu kultivieren.

Die Höhe des Dana liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer und ermöglicht es Kai Romhardt die umfangreichen Aufgaben beim Ausbau und der Weiterentwicklung des Netzwerks Achtsame Wirtschaft wahrzunehmen. Er ist hierfür auf die Förderung und Großzügigkeit der Teilnehmer angewiesen.



Organisatorisches

Das Retreat findet im von Thich Nhat Hanh neugegründeten Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl – Nähe Köln/Bonn - statt. Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Das Retreat beginnt am Donnerstag, den 4. Dezember 2014 um 17:00 Uhr und endet am Sonntag den 7. Dezember mit dem Mittagessen. Im Anschluss ist noch Zeit und Raum für einen informellen Ausklang.

Eine Teilnahme ist grundsätzlich nur für das gesamte Retreat möglich. Ausnahmen sollten direkt mit Kai Romhardt besprochen werden (info@romhardt.de oder 030/804 970 20).

Kontakt und Anmeldung

European Institute for Applied Buddhism (EIAB)

Schaumburgweg 3

D-51545 Waldbröl

Tel.: 02291/907 13 73

E-Mail: info@eiab.eu

Webseite: www.eiab.eu