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

Zen-Meister Thich Nhat Hanh

Achtsame Kommunikation

mit Dr. Kai Romhardt

16. Februar 2013 in Freiburg

Ein Achtsamkeitsseminar des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft

NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Die Macht der Worte

Unsere Worte sind Taten. 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?

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 andere, wesentlichere und verständnisreichere Ebene heben können. Wir sehen die Gefahren von oberflächlicher, unbewusster oder gereizter Kommunikation für unsere Beziehungen, unsere Arbeit und unsere Familie. Wir erfahren, dass es auch anders geht.

Kommunikation mit uns selbst

Die Basis für eine harmonische, friedliche und liebevolle 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 Tages 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

Unsere Achtsamkeit werden wir hierbei durch Sitz-, Geh- und Essmeditation stärken.

An Hand von klassischen Kommunikations-situationen 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.

Kai Romhardt

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften 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) und erlernte dort die Methoden der Plum Village Dhyana Schule, in deren Mittelpunkt die Achtsamkeitspraxis steht.

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 Autor von: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag und anderen Büchern, die das Potenzial der Achtsamkeitspraxis für unsere beschleunigten Lebens- und Wirtschaftswelten beleuchten.

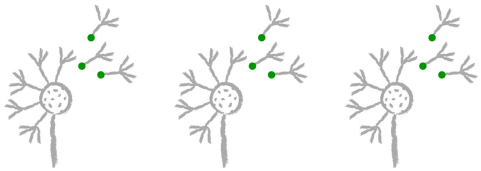
Mehr Informationen unter www.romhardt.com und www.achtsame-wirtschaft.de.

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, KNr.: 4002261801, BLZ: 43060967, GLS-Bank, – Vermerk: Achtsame Kommunikation – Freiburg 2013). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten 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.



Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Samstag, den 16. Februar 2013 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. Getränke werden von uns bereitgestellt.

Ort des Seminars

Dachgeschoss Sonnenschiff
Merzhauserstrasse 173
79100 Freiburg

Anmeldung

Dr. Kai Romhardt
Fon:, 030/804 970 20
Email: kromhardt@aol.com

FREIBURG