

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

Zen-Meister Thich Nhat Hanh



## Achtsame Kommunikation im Büro und zu Hause

Vom achtsamen Umgang mit Gedanken,  
Worten und Emotionen im Miteinander

mit Dr. Kai Romhardt

17. Mai 2014 in Würzburg

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 lenken.

### Kommunikation im Arbeitsleben

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

## Achtsamkeitspraxis vertiefen

Unsere Achtsamkeit werden wir während des ganzen Tages 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. In Würzburg existiert seit 2013 eine Regionalgruppe, mit deren Aktiven wir uns im Rahmen und Anschluss des Seminares verbinden können.

Mehr Infos unter: [www.achtsame-wirtschaft.de](http://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.



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](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de).

## Konditionen

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

Der Organisationsbetrag beträgt 80.- Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Der Betrag ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, KNr.: 4002261801, BLZ: 43060967, GLS-Bank, – Vermerk: Achtsame Kommunikation – Würzburg 2014). Der Organisationsbetrag deckt die Organisationskosten und ermöglicht weitergehende Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Er 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 Teilnehmenden. 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.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am 17. Mai 2014 um 9:30 Uhr und endet gegen 17:30 Uhr. Wir verpflegen uns selbst.

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

## Anmeldung

Anmeldung und Info bei Miranda Rothenburger-Glaubitt: rothenburger@web.de

## Ort des Seminars

In der Setz 27  
97218 Gerbrunn bei Würzburg

Die Teilnehmenden erhalten bei Bedarf eine genaue Anfahrtsbeschreibung für Bus oder Auto.