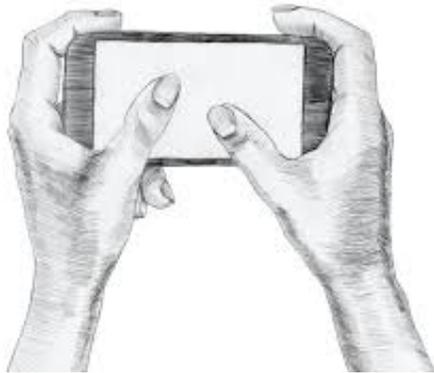


„Breathe you are online“

- Thich Nhat Hanh



## Achtsames Arbeiten in digitalen Zeiten

Vom heilsamen Umgang mit  
Medien, Internet,  
Smartphones & Co

9. November 2018 in Frankfurt

Achtsamkeitsseminar  
mit Dr. Kai Romhardt im Rahmen des  
Netzwerkes Achtsame Wirtschaft

## Achtsamer Umgang mit Medien

Kaum etwas hat unsere Lebens- und Arbeitswelt intensiver verändert als der Siegeszug von Internet, Smartphones, sozialen Medien und anderen Begleitern der digitalen Revolution. Wir leben in einer Welt, in der Medien omnipräsent und stetig verfügbar sind. Der heilsame Umgang mit medialen Inhalten ist eine der größten Herausforderung unserer Zeit. Medien greifen permanent nach unserer Aufmerksamkeit, ihre Ideen, Themen und Emotionen färben unseren Geist. Sie entwickeln einen Sog und laden uns ein, in ihre Welt einzusteigen und viel Zeit in ihr zu verbringen.

Als Praktizierende kennen wir die Verletzlichkeit unseres Geistes und die Notwendigkeit des achtsamen Umgangs mit allen Spielarten unser digitalen (Um)Welt.

Wie können wir unseren Geist effektiv schützen? Wie machen wir Laptop&Co. zu Partnern auf dem Weg des Erwachens? Wie sieht achtsames Arbeiten am Computer aus? Wie transformieren wir unsere schlechten Gewohnheiten? Wie kommen wir zu einem heilsamen Umgang mit Inputs aller Art? Wie kultivieren wir Impulsdistanz und innere Freiheit inmitten mannigfaltiger Verlockungen? Wie finden wir das Gleichgewicht zwischen Medienexzess und Medienfastenkur?

Die Achtsamkeitspraxis schenkt uns eine Reihe von Instrumenten und Einsichten, mit denen wir unsere Arbeit in digitalen Umfeldern und im Umgang mit Medien positiv verändern können. Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, Transition oder Singletasking stärken unsere Sammlung und innere Freiheit. Effektive Meditationsübungen helfen uns, in Zeiten von innerer und äußerer Informationsüberflutung den Blick fürs Wesentliche zu bewahren.

Im Seminar gehen wir u.a. folgenden Fragen nach.

- Was erhoffen wir uns vom Medienkosum?
- Welche Geisteszustände und Emotionen prägen unseren Umgang mit Medien?
- Wie kann ich vor dem Laptop meine Freude, Konzentration und Wachheit stärken?
- Was sind die größten Herausforderungen im Umgang mit Medien und Internet?
- Wie kann ich mich vom Sog meines Smartphones befreien?

Der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Medien liegt in uns selbst verborgen. Verstehen wir unsere Gewohnheiten und Glaubenssätze, können Medien ein kraftvoller Begleiter auf unserem Praxisweg werden..

## Achtsamkeit üben

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
- Achtsamer Austausch
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen. Über Vorträge, Selbst-Reflektion und den Erfahrungsaustausch lernen wir erprobte Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres Mediennutzungsverhaltens kennen.

## 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 18 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Freiburg, Heidelberg, Köln/Bonn, Düsseldorf und Berlin. In Frankfurt existiert seit 2012 eine Regionalgruppe, mit der man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann.

Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

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

## Kai Romhardt



Meditationslehrer.

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Trainer, Autor, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und

Kai Romhardt ist Dharmalehrer des Ordens Intersein (Tiep Hien) des weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Er lebte und studierte zwei Jahre in dessen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Koordinator des Netzwerks Achtsame Wirtschaft (NAW), das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.



Seine Bücher wie z.B. „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ oder „Slow down your Life“ zeigen das Potenzial

achtsamen Lebens und Arbeitens auf. Einen besonderen Schwerpunkt seiner Arbeit bildet das Thema achtsamer Umgang mit Wissen. Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de).

## Konditionen

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

Die Seminargebühr beträgt 125 Euro und ist auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar – Frankfurt 2018). Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an.

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.

## Anmeldung und Informationen

Das Achtsamkeitsseminar beginnt am Freitag, den 9. November 2018 um 9:30 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir werden von der Küche der Villa Orange mit einem vegetarischen Mittagsbuffet und Getränken versorgt.

Anmeldung über Christiane Hütte über [contact@villa-orange.de](mailto:contact@villa-orange.de) – mit dem Vermerk „NAW- Seminar Frankfurt 2018“

Seminarort

Hotel Villa Orange  
Hebelstraße 1, 60318 Frankfurt am Main  
<http://www.villa-orange.de>