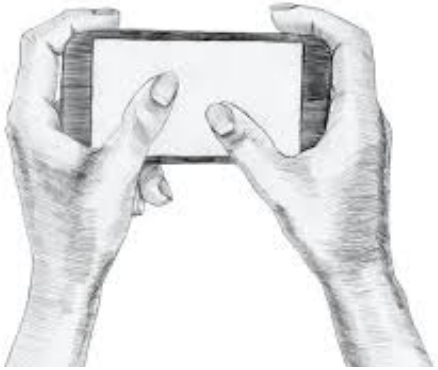
„Breathe you are online“
- Thich Nhat Hanh



Achtsames Arbeiten in digitalen Zeiten

Vom heilsamen Umgang mit Medien, Internet, Smartphones & Co

17. Februar 2019 in Würzburg

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

NAW NETZWERK 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 Meditations-übungen 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 Medienkonsum?
- 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 17 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Freiburg i.Br., München, Frankfurt, Heidelberg, Köln/Bonn, Düsseldorf und Berlin. In Würzburg existiert seit 2013 eine Gruppe, mit deren Mitgliedern 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

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.

Kai Romhardt hat sechs Bücher zu den Themen Wissensmanagement, Geistesschulung und Achtsamkeit verfasst und lehrt seit vielen Jahren den achtsamen Umgang mit Wissen und Information.

Mehr Informationen: www.romhardt.com

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, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Seminar Würzburg 2019). 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. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, den 17. Februar 2019 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.

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

Ort des Seminars

Annastrasse 19
97072 Würzburg