

# Achtsam Arbeiten in herausfordernden Umfeldern



**Wie wir schwierige Emotionen wie Angst, Ärger und Unzufriedenheit meistern und transformieren.**

**Übungsfelder und Methoden achtsamen Arbeitens**

**Ein Seminar des Netzwerks Achtsame Wirtschaft**

**25. April 2015**

**In Würzburg**

**mit Dr. Kai Romhardt**

## Gelassen unter Druck, geht das?

Wenn wir unter Druck geraten, hilft es häufig wenig, sich noch mehr anzustrengen. Wir brauchen vielmehr innere Klarheit und eine natürliche Distanz zu uns selbst und unseren Projekten. Können wir diese generieren, stellt sich entspannte Mühe losigkeit ein, die uns mit den Dingen und Menschen auf natürliche Art und Weise verbindet.

## Achtsamkeit: Rettungsanker und Kompass

Achtsamkeit ist der – trainierbare - Geisteszustand, der unsere Wahrnehmung klärt und unsere Taten positiv ausrichtet. Wir erkennen, wann wir emotional gefangen oder unfrei sind und sehen Wege, wie wir uns aus diesen Zuständen herausbewegen.

Achtsamkeit zeigt uns, dass es unsere eigene emotionale Gestimmtheit ist, die unsere Beziehungen und unsere Wahrnehmung prägt. Kleine Ärgernisse addieren sich und nähren Stress und Konflikte. Die Qualität unserer Gedanken prägt unsere Arbeitstage. Alles beginnt in unserem eigenen Geist. Das ist nicht nur die Erkenntnis von Zen-Lehrern, sondern auch der modernen Gehirnforschung und von jedem, der das Abenteuer einer systematischen Geistesschulung beginnt. Wir erkennen, wie wenig wir über die Funktionsweise unseres eigenen Geistes wissen.

## Nicht einsteigen, bitte!

In der Sphäre unseres Geistes entstehen ständig neue Urteile, Vergleiche, Meinungen, Pläne und Vorstellungen, die wiederum zu Ärger, Angst, Irritation, Hilflosigkeit oder aber zu Freude, Gelassenheit und Konzentration führen können. Dieses Seminar zeigt einen erprobten Übungsweg, auf dem wir schrittweise zum Meister unserer Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen werden können und uns nicht von Denkgewohnheiten oder alten Emotionen davontragen lassen.

Das weite Territorium unseres Geistes gilt es Schritt für Schritt zu verstehen, zu trainieren, zu meistern. Erkennen wir die Wechselwirkungen zwischen körperlichen, gedanklichen und emotionalen Prozessen,

gewinnen wir tiefere Klarheit. Dies verändert unsere Perspektive auf die Welt, unsere Arbeit, unsere Beziehungen und unsere Kommunikationsgewohnheiten. Wir kultivieren Impulsdistanz, werden freier und können gelassener mit den Herausforderungen unseres Privat- und Berufslebens umgehen.

## Frei werden von Lob und Tadel: Neue Formen der Freude kultivieren

Indem wir unsere Einstellung zur Arbeit ändern, fällt es uns einfacher, auch in herausfordernden Situationen unsere Freude zu bewahren und zu stärken. Wir warten nicht länger darauf, dass wir einen Blumenstrauß überreicht bekommen oder gelobt werden. Wir üben uns stattdessen darin, uns selber Blumensträuße zu binden und erkennen, dass es keinen Weg zur Freude gibt, sondern dass Freude selbst der Weg ist. So gewinnen wir innere Freiheit und werden freier von Lob und Tadel.

## Übung in Achtsamkeit

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 Seminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefer Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Arbeitsmeditation
- Tiefenentspannung
- Perioden des edlen Schweigens.

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen.

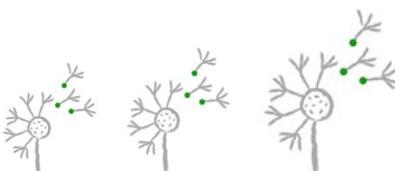
Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (in Gründung) (NAW) ist ein Zusammenschluss von Menschen, welche die Schätze der buddhistischen Praxis und Weisheit für unsere heutige Zeit und insbesondere ihr wirtschaftliches Handeln nutzbar machen wollen.

Hierbei sind wir für alle Interessierten – unabhängig ihres weltanschaulichen Hintergrundes – offen.

Wir sind eine stetig wachsende Gemeinschaft und bisher fast ausschließlich im deutschsprachigen Raum aktiv. Wir unterstützen uns im gemeinsamen Verstehen tieferer ökonomischer Zusammenhänge und arbeiten so an einer achtsameren Wirtschaft.

Wir verbinden, inspirieren und ermutigen Menschen, die auf Basis buddhistischer Lehre, Praxis und Ethik in ökonomische Zusammenhänge und Institutionen wirken.

Zu diesem Zweck veranstalten wir – in Deutschland, Österreich und der Schweiz – Seminare, Retreats und bilden Regionalgruppen. Zudem verfassen wir Publikationen und ergreifen unterschiedlichste Initiativen.



Wir wissen, dass wir selber der Wandel werden müssen, den wir in der Wirtschaft sehen wollen.

Uns interessiert das Handeln und Selbstverständnis von privaten Haushalten, Kleinstunternehmern, Freiberuflern, Mittelständlern und Konzernen genauso wie die Denkweisen, die sich an Universitäten, in Redaktionen oder der Politik finden.

Das Seminar ist gleichermaßen offen für Mitglieder und Interessierte des Netzwerks Achtsame Wirtschaft sowie all jene, die sich fragen, wie wir in diesen ökonomisch verrückten Zeiten, Wirtschaft achtsamer und sinnvoller gestalten können. In Würzburg existiert seit 2013 eine Regionalgruppe. Info: [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 Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Vorsitzender des Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (in Gründung), das sich seit 2004 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 zudem Autor eines grundlegenden Buches zum Thema achtsames Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen: [www.romhardt.com](http://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: Achtsames Handeln – Würzburg 2015). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten, die Verpflegung während der Tage 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.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am 25. April 2015 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

Annastrasse 19  
97072 Würzburg

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