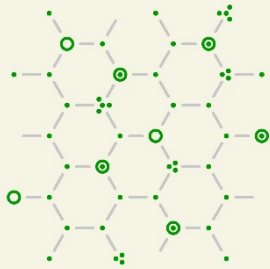


„Sein ist immer Intersein“

Zen-Meister Thich Nhat Hanh



## Mindful Open Space

# Achtsamkeit in Organisationen und Unternehmen

**Wie kann es gelingen gemeinsam heilsame Umfelder und Arbeitszusammenhänge schaffen?**

**Ein Open Space des Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.**

**Mit Dr. Kai Romhardt und der Fachgruppe „Achtsamkeit in der Organisation“ des NAW**

**14. Oktober 2016 im Startplatz in Köln**



## IN ALLER MUNDE: ACHTSAMKEITSPRAXIS

Achtsamkeit ist in aller Munde, immer mehr Menschen üben sich privat oder am Arbeitsplatz in den verschiedensten Formen der Achtsamkeitsmeditation. Wer gewissenhaft praktiziert kann rasch erfahren, wie die bewusste Kultivierung von Achtsamkeit unser Leben tiefgreifend verändern kann. Indem wir uns selbst und unseren Geist tief verstehen, befreien wir uns von unnötigen Sorgen, destruktiven Ideen und Gewohnheiten. Wir werden wacher, zufriedener, mitfühlender und freier. Wir sehen den Weg, der zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben führt. Im Zustand der Achtsamkeit ist die Verbundenheit zu allem Leben in jedem Moment erlebbar. Dies verändert unser Denken, unsere Kommunikation, unsere Beziehungen und unsere Arbeit.

## DAS LEIDEN IN ORGANISATIONEN ANGEHEN

Aus der Freude und dem Erfolg unserer individuellen Praxis, kann eine große Sehnsucht entstehen. Achtsames Handeln soll nicht nur im Privatleben oder im geschützten Rahmen einer Meditationsgruppe, Sangha oder Gemeinde stattfinden, sondern das ganze Leben umfassen – unsere Familie, unsere Arbeit und die Organisationen oder Unternehmen, die unsere Arbeit und unseren Alltag prägen. Wir ahnen, dass wir, wenn wir im Geiste der Achtsamkeit, wenn wir auf der Basis der buddhistischen Praxis zusammenarbeiten würden, etwas Wunderbares entstehen lassen.

Die Sehnsucht ist umso stärker, weil viele von uns an den scheinbar „normalen“ Zuständen leiden, die sie in Konzernen und Unternehmen, in Krankenhäusern, Behörden, NGOs, aber auch in Universitäten oder Schulen vorfinden. Wir sehen und erleben die destruktive Wirkung, die von Angst, Stress, Misstrauen und Aggressivität ausgeht. Aggressive Kommunikation, Unverbundenheit, ein Klima der Angst, sinnlose Ziele oder Konkurrenzdenken nagen an unserer Gesundheit, kosten Energie und rauben uns die Freude, die uns achtsames und sinnvolles tun schenken kann. Als Achtsamkeitspraktizierende ist es – in welcher Rolle auch immer – eine große Herausforderung und Frage, wie wir dazu beitragen können „achtsamere Organisationen“ zu schaffen und damit unsere Tatkraft heilsamer einsetzen können.

## ACHTSAMKEIT IN ORGANISATIONEN TRAGEN

Wie kann der Funke der Achtsamkeit von Einzelnen auf Gruppen oder ganze Organisationen überspringen? Wie können wir unsere wertvollen Erfahrungen in größere Gruppen einbringen? Wie kann der Schatz der Achtsamkeitspraxis in Organisationen getragen werden?

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft fragen wir uns dies schon lange und haben inzwischen einige Erfahrungen mit den Möglichkeiten und Grenzen der Achtsamkeitspraxis in Organisationen gesammelt. Aus diesen Erfahrungen wollen wir im Retreat schöpfen. Wege zur achtsamen Organisation gibt es viele. Sei es die Integration von anschlussfähigen Meditationsmethoden im Arbeitsalltag oder die Gründung eines neuen Unternehmens auf Basis einer achtsamkeitsbasierten Wirtschaftsethik. Sei es die systematische Meditations-schulung von Führungskräften in Konzernen oder die innere Wandlung eines Unternehmers, Managers oder Selbständigen.

Wenn wir Achtsamkeit mit anderen teilen, kann sich die Sicht- und Handlungsweise einer Gruppe oder Organisation maßgeblich ändern. Es wird offener zugehört. Wir begegnen uns im Geist der Verbundenheit und nicht der Trennung. Wir lernen das Ganze zu sehen und üben uns darin, uns nicht von unseren individuellen Ideen, Interessen und Vorlieben in Kampf und ein gegeneinander führen zu lassen.

Entwicklungen finden aktuell und in hoher Dynamik in der Unternehmenspraxis statt. Sie bieten uns die Möglichkeit, neue Formen des Miteinanders zu üben, zu erproben und zu erfahren.

## MINDFUL OPEN SPACE

Open Space ermöglicht uns den Austausch auf Augenhöhe und ganz im Augenblick zu bleiben. Wir stimmen mit unseren Füßen ab und entscheiden selber, wo wir jetzt gerade etwas lernen oder etwas beitragen können. Die Methode hilft uns unsere eigene Zeit und Energie selbstbestimmt einzusetzen.

Das Format trägt sich durch die Anliegen und Beiträge aller Beteiligten statt auf Konzepte klassischer Konferenzen wie Reden oder Workshops zu setzen. So wird die Selbstorga-

nisation geschickt gefördert und genutzt um einen intensiven Austausch über die Themen, die jetzt gerade wichtig sind, zu ermöglichen. Indem wir in dieses wertvolle Format Methoden der Achtsamkeitsschulung und Meditation integrieren, schaffen wir eine besonders gesammelte und offene Atmosphäre, in der es uns leicht fällt, das Wesentliche zu berühren und auszudrücken und mühelos voneinander zu lernen.

### ZUTATEN DES OPEN SPACE

Wir werden den Tag mit einem einführenden Vortrag von Dr. Kai Romhardt beginnen. Er wird das Themenfeld aufspannen und von typischen Fragen, die ihn und das Netzwerk in den vergangenen Jahren geleitet haben erzählen. Die Inspirationen daraus werden uns helfen, das Thema im anschließenden Open Space tiefer zu durchdringen und mit unseren Themen und Fragen zu verbinden.

Open Space lebt vom Engagement aller Teilnehmer, nicht nur in den Sessions selbst, sondern auch als Initiator einer Session. Die Grundlage einer Session kann ganz unterschiedlich sein:

- Eigene Erfahrungen im Themenfeld "Achtsamkeit in der Organisation)
- Verrückte Ideen oder Projekte im Themenfeld ☺

Auf dieser Basis können sehr unterschiedliche Sessions entstehen. Hier einige Beispiele:

- Offene Diskussion oder Fish Bowl
- Geleitete Meditation
- Achtsame Austauschformate
- Kollegiale Beratung in Achtsamkeit

Die Möglichkeiten achtsamer Intervention sind vielfältig und hängen maßgeblich von unserer eigenen Praxis, unserem Mut und unserer Entschlossenheit ab. An diesem Tag werden wir gemeinsam Eindrücke und Erfahrungen teilen, Fragen aufwerfen, neue Verbindungen knüpfen und gemeinsam neue Wege gehen.

Einige zentrale Fragen im Themenfeld:

- Wie kann Achtsamkeit in den Arbeitsalltag integriert werden?
- Welche Schritte können wir als Einzelne, als Gruppen und als größere organisatorische Einheiten tun, damit unser Umfeld gesunder?
- Was kann von Organisationen gelernt werden, die Achtsamkeit ins Zentrum ihres organisatorischen Handelns stellen?
- Welche Auswirkungen hat die Kultivierung von Achtsamkeit auf Zielsysteme, ethische Grundsätze und die gesamte Unternehmenskultur?
- Wann bin ich so weit, um Achtsamkeitsmethoden mit meiner Organisation zu teilen?

### KONDITIONEN

Die Kosten für den Open Space betragen 90,- €. Eine Ermäßigung ist bei Bedarf auf Anfrage möglich.

Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, die Arbeit des NAW e.V. finanziell durch "dana" (großzügiges Geben) zu unterstützen oder in den Förderkreis des NAW e.V. einzutreten.

Wir kümmern uns um Getränke und vegetarisches Essen, dies ist im Preis enthalten.

### ORGANISATORISCHES

Das Retreat findet im Startplatz in Köln im Mediapark von 9:30 Uhr bis 18 Uhr statt. Anschließend findet noch ein Treffen all derjenigen statt, die sich gerne tiefer mit dem Netzwerk Achtsame Wirtschaft verbinden würden oder Fragen zu unserer Arbeit haben.

Fragen zum Event per Email an:  
achtsamkeit@schmithuesen.net

Anmeldung über  
<http://bit.ly/AiO-OS-2016>

### NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT E.V.



Der gemeinnützige Verein Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. vermittelt und entwickelt das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiative ergriffen. Das Netzwerk ist aktuell in mit Regionalgruppen und Initiativen in 18 Städten aktiv und organisierte im Jahre 2015 um die 160 Veranstaltungen.

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

### FACHGRUPPE ACHTSAME ORGANISATION DES NAW

Dieser Open Space wird von den Aktiven der Fachgruppe „Achtsamkeit in der Organisation“ im Geiste der Achtsamkeit konzipiert und realisiert. Diese Gruppe wurde 2013 ins Leben gerufen, um das Thema systematisch zu durchdringen und sich in der gegenseitigen Entwicklung und im Lernen zu unterstützen.

Die persönlichen Erfahrungen der Gruppenmitglieder, die Erfahrungen der letzten zwei Jahre sowie Ideen und Projekte für die Zukunft, fließen in das Design der Veranstaltung ein.



Veranstalter: Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.