

„You are a Buddha.“- Thich Nhat Hanh

# Achtsam wirtschaften, aber wie?



**Mit buddhistischen Methoden unsere Arbeit und unser wirtschaftliches Alltagshandeln neu betrachten und verändern**

**15. und 16. November 2014 in Frankfurt**

**Ein Achtsamkeitsseminar des Netzwerks Achtsame Wirtschaft mit Dr. Kai Romhardt**



## UNS SELBST VERÄNDERN

Achtsamkeit ist in aller Munde. Als Mittel zur Stressreduktion, als Weg zu gelassener Führung oder zur Meisterung von Krisen aller Art. Achtsamkeit hat Millionen von Menschen konkrete Hilfestellung geschenkt.

Doch die Wirkung von Achtsamkeit geht tiefer. Wahre Achtsamkeit beinhaltet den gesamten Achtfachen Pfad und die Weisheit der Vier Edlen Wahrheiten – die Grundprinzipien der buddhistischen Lehre. Richten wir Wahre Achtsamkeit auf unseren Körper oder Geist oder einen Aspekt unseres Lebens, gewinnen wir frische Einsicht in die universellen Prinzipien menschlichen Handelns und Lebens. Wir sehen unser wundervolles Potenzial, unsere Fähigkeit, freier, mitfühlender, freudiger und zufriedener zu leben. Trainieren wir zugleich unsere Sammlung und Konzentration, werden sich diese Einsichten Schritt für Schritt vertiefen und unser Blick auf die Welt ändert sich grundlegend.

## EINE WIRTSCHAFT DIE SINN MACHT

Wir erkennen, dass das, was heute immer noch in breiten Kreisen als ökonomische Wahrheit gilt und uns von „Wirtschaftsexperten“ aller Art als alternativlos präsentiert wird, eine sehr begrenzte, unvollständige und in manchem auch gefährliche Sicht auf die Welt darstellt. Die Finanzkrisen, ökonomische Ungerechtigkeiten und die omnipräsente Ungeduld und Unzufriedenheit unserer Zeit, sind keine Unfälle des Wirtschaftssystems, sondern direkte Folgen irreführender Hypothesen und Annahmen.

Trotz wirtschaftlichem Überfluss weist uns die Ökonomie nicht den Weg zum Glück. Wir alle haben eine andere Wirtschaft verdient und können beginnen, diese Schritt für Schritt zu schaffen. Eine Wirtschaft, die Sinn macht und Freude schafft.

## MIT DHARMAAUGEN SCHAUEN

In unserem Seminar nutzen wir zentrale buddhistische Lehren, Prinzipien und Methoden, um unseren Blick auf uns selbst und unser wirtschaftliches Agieren zu vertiefen und zu erweitern.

Hierbei wenden wir u. a. folgende Lehren auf unser

alltäglichen Arbeiten, Konsumieren, unseren Umgang mit Geld und andere Wirtschaftsprozesse wie Führen, Planen, Entscheiden oder Verkaufen an:

- Vier Edle Wahrheiten
- Achtfacher Edler Pfad mit den Übungsfeldern: Anschauung, Denken, Achtsamkeit, Rede, Handeln, Anstrengung, Sammlung, Lebenserwerb
- Der Einsichts-Dreiklang aus Achtsamkeit, Sammlung und Verstehen
- Die Sechs Paramitas: Großzügigkeit, Achtsamkeitsübungen/Ethik, Herzensweite, Tatkraft, Sammlung und Verstehen
- Die 4 Brahmaviharas: liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut

Mit Hilfe der im Netzwerk Achtsame Wirtschaft entwickelten Wirtschaftsethik, verschiedenen Kontemplationen und eines Kataloges von Arbeitsfragen, werden wir das uns umgebende und durchdringende Netz aus ökonomischen Ideen und scheinbaren Normalitäten erkennen. So mag der eine oder andere freie Blick auf eine freudvolle und heilsame Ökonomie entstehen – im Kleinen und Persönlichen genauso wie im Großen und Umfassenden. Hierbei wird uns die kollektive Achtsamkeit und der gegenseitige Austausch helfen und unterstützen.

## NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Das Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ 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.

Aktuell existieren in zwölf Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Berlin und Frankfurt. Im Rahmen des Seminars werden weitergehende Aktivitäten des Netzwerks Achtsame Wirtschaft in Frankfurt und darüber hinaus vorgestellt.

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

## ÜBUNG IN ACHTSAMKEIT

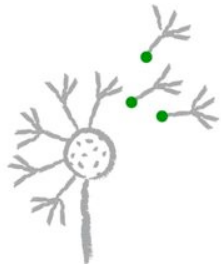
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

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

Über Vorträge und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Durchdringung unseres Arbeitsalltags und wirtschaftlichen Alltagshandelns kennen.



## 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 internationalem Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich 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.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)  
[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 160,- Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Grundgebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, KNr.: 4002261801, BLZ: 43060967, GLS-Bank, Vermerk: Achtsamkeitsseminar – Frankfurt 2014). 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.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihren Berufsalltag integrieren wollen und nach Wegen suchen, mehr Bewusstheit und Sinn in Organisationen zu tragen.

## SEMINARZEITEN UND ORT

Samstag, 15. November: 10 bis 20 Uhr  
Sonntag, 16. November: 9 bis 18 Uhr

Ort: Die Halle – Zentrum für Kunst und Meditation  
Höhenstr. 20, Hinterhaus, 60385 Frankfurt,  
[www.die-halle.info](http://www.die-halle.info)

## ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Kai Romhardt, [info@romhardt.de](mailto:info@romhardt.de) oder  
030/804 970 20