

„You should be a free person to bring happiness and healing to your family and society, if you are only a slave of your business, your busy-ness, and of your ideas, you cannot do it.“ Thich Nhat Hanh

## Achtsam leben und arbeiten



*Wie wir unseren wirtschaftlichen Aktivitäten Freude und Sinn geben*

### Community Retreat des Netzwerks Achtsame Wirtschaft

15. BIS 18. SEPTEMBER 2016

Im Europäischen Institut für angewandten Buddhismus (EIAB)

mit Dr. Kai Romhardt und Aktiven des NAW

### DAS POTENTIAL DER ACHTSAMKEIT

Das Potenzial von Achtsamkeit wird in immer weiteren Kreisen unserer Gesellschaft und Arbeitswelt gesehen, anerkannt und erfahren. Inzwischen sprechen Zukunftsforscher von gesellschaftlichen Megatrend „Achtsamkeit“.

Stehen wir tatsächlich vor einer geistigen Revolution, die sich so viele von uns wünschen? Oder ist das, was wir aktuell in Medizin, Pädagogik, Psychotherapie, Gehirnforschung und vielen wirtschaftlichen Zusammenhängen in Sachen „Achtsamkeit“ erleben nur ein Hype, ein Strohfeuer?

Schauen wir oberflächlich auf das Thema, kann Achtsamkeit zu einem praktischen Tool werden, das uns mehr Entspannung, Stressresistenz, Gelassenheit, Effizienz und Fokus schenkt. Und das ist ja bereits ein bemerkenswertes Ergebnis.

Schauen wir aber tiefer, sehen wir, dass die Achtsamkeits- und Meditationspraxis das Potential hat, uns selbst sowie unsere Gewohnheiten und Denkweisen auf einer weitaus tieferen Ebene zu transformieren. Dass wir durch sie einen Pfad des Verstehens, des Mitgefühls und der tiefen Verbundenheit betreten. Und einen Pfad, auf dem sich auf natürliche Weise eine Ethik entfaltet, die uns zum Wohle aller Wesen handeln lässt.

### ACHTSAME ARBEIT ALS WEG

Unsere Arbeit kann uns aufzeigen, wie wir Achtsamkeit in unser Leben integrieren können. Viele von uns verbringen einen Großteil ihrer bewussten Zeit mit Arbeit. Arbeit kann krank machen, Stresskrankheiten sind leider zu Massenphänomenen geworden. Unsere Arbeit kann uns aber auch gesund machen und uns tief mit anderen Menschen verbinden.

Die Achtsamkeitspraxis schenkt uns eine Reihe von Instrumenten und Einsichten, mit denen wir unsere Arbeit positiv verändern können. Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, Transition oder Singletasking stärken unsere Sammlung und innere Freiheit. Effektive Meditationsübungen für den Büroalltag helfen uns, auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und nicht in negative Emotionen einzusteigen.

Hier einige Themen und Fragen, die wir im Retreat berühren werden, weitere Schwerpunkte unseres thematischen Austausches ergeben sich dabei aus den Interessen der versammelten Teilnehmer vor Ort.

- Achtsam wirtschaften? Überblick über ein Sehnsuchtsfeld
- Grundprinzipien achtsamer Arbeit und gemeinsame Arbeitsmeditation
- Achtsamkeit in der Organisation: Mythos oder lebendige Realität?
- Mindful Co-Working als Übungsform im Alltag
- Erfahrungen aus Initiativen und Regionalgruppen des NAW

Der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit Arbeit liegt in uns selbst verborgen. Verstehen wir unsere Gewohnheiten und Glaubenssätzen im Feld der Arbeit tiefer, gewinnen wir neue Freiheitsgrade und können unseren Tätigkeiten eine neue – innere und äußere – Richtung geben.

### DAS MINDFUL BUSINESS COMMITMENT

Im Rahmen des Community Retreats wird es für Interessierte möglich sein, das Mindful Business Commitment (MBC) kennenzulernen und sich im Rahmen einer Ceremony of Support mit seinen Übungsfeldern zu verbinden.

Das MBC wurde von Aktiven des Netzwerks Achtsame Wirtschaft entwickelt und umfasst sechs zentrale Übungsfelder: (A) Persönliche Übungspraxis, (B) Wirtschaftliches Handeln und Denken, (C) Achtsames Arbeiten, (D) Achtsamer Konsum, (E) Achtsamer Umgang mit Geld und Ressourcen und (F) Achtsames Wirken im Kollektiven.

Die Aussagen des MBC sind keine Gebote oder Verbote, sondern sollen uns eine Freundin, ein Freund, eine Hilfe und Erinnerung sein. Es dient als Orientierung und Inspiration, unsere persönlichen Einsichten in diesen Feldern mit Hilfe und im Austausch mit Gleichgesinnten zu vertiefen

### DAS 3. ÜBUNGSFELD DES MINDFUL BUSINESS COMMITMENT: ACHTSAMES ARBEITEN

*In meiner Arbeit übe ich mich darin...*

*... einer Arbeit nachzugehen, die für mich Sinn ergibt und Positives in die Welt trägt.*

*... tief zuzuhören und mein Gegenüber zu verstehen.*

*... meine Grenzen zu erkennen und das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit zu finden.*

*... meine Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Kunden oder Lieferanten nicht als Mittel zum Zweck meiner persönlichen Ziele zu sehen.*

*... achtsame Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, bewusste Übergänge, regelmäßiges Innehalten, Extralösigkeit und Momente der Muße zu kultivieren.*



*Ich halte regelmäßig inne und übe:*

*... mich weniger mit anderen zu vergleichen und die Überlegenheits-, Gleichwertigkeits- und Minderwertigkeitskomplexe aufzugeben.*

*... mich auf das Miteinander zu konzentrieren statt mich in Konkurrenz, Feindbildern oder Wettbewerbsdenken zu verlieren.*

*... mich nicht unheilsamen Geisteszuständen wie Ärger, Neid oder Unzufriedenheit das Ruder zu überlassen.*

*... liebevolle Güte und Mitgefühl für mich selbst und andere zu entwickeln.  
Erfahrungen im Netzwerk*



Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (NAW) 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.

Das NAW 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.

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

Uns interessiert das Handeln und Selbstverständnis von privaten Haushalten, Kleinunternehmern, Freiberuflern, Mittelständlern und Konzernen genauso wie die Denkweisen, die sich an Universitäten, in Redaktionen oder der Politik finden. Aktuell entstehen in einigen deutschsprachigen Städten neue Initiativen und Regionalgruppen des Netzwerks.

Aktuell existieren in 16 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Köln, Düsseldorf, München, Berlin, Frankfurt, Freiburg i.Br., Heidelberg und Wien, neue Gruppen entstehen gerade in Hamburg, Zürich, Graz und Leipzig. Mit diesen Gruppen können wir uns vor Ort verbinden oder selber schauen, ob wir in unserer Region aktiv werden wollen.

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

### ZUSAMMEN WACHSEN IN DER NAW-COMMUNITY

Das Community Retreat des Netzwerks Achtsame Wirtschaft, bringt uns mit den verschiedensten Dimensionen des achtsamen Arbeitens in Kontakt. In der gemeinsamen Meditationspraxis, über Vorträge und Austauschrunden, in Präsentationen und Neigungsgruppen, verbinden wir uns mit der Gemeinschaft der Aktiven im Netzwerk und bringen unsere eigenen Ideen und Erfahrungen ein.

In dieser Atmosphäre der Achtsamkeit, Freundschaft und Entspanntheit entstehen Einsichten, neue Wege, Projekte und Freundschaften, die uns stärken und allen Wesen zu Gute kommen.



Unser Austausch ist hierbei eingebettet in die Struktur eines Meditationsseminars mit Geh-, Sitz- und Essmeditationen, Phasen der Muße und des Schweigens sowie eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis.

Hierbei hilft uns die Präsenz von über 40 Mönchen und Nonnen, mit denen wir Teile unseres Praxis teilen.

Das Retreat ist gleichermaßen offen für Mitglieder und Interessierte des Netzwerks Achtsame Wirtschaft sowie all jene, die sich fragen, wie wir in diesen ökonomisch verrückten Zeiten, Arbeit und Wirtschaft achtsamer und sinnvoller gestalten können.

## 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 mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit, darunter eine grundlegende Einführung ins 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 Kurs setzen sich aus der **Grundgebühr** für das EIAB und dem **Honorar auf Dana-Basis** für den Leiter des Meetings zusammen.

Die Grundgebühr beträgt je nach Übernachtungskategorie zwischen 200 € (3-4-Bett-Zimmer und 320 € (Einzelzimmer) und geht in vollem Umfang an das EIAB.

Das Honorar auf Dana-Basis ist für den Lebensunterhalt des Kursleiters bestimmt und ermöglicht die Weitergabe des Dharma – der buddhistischen Lehre und Praxis. Dana zu geben ist eine Übungspraxis, die tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert ist und uns dabei hilft, Großzügigkeit und freudiges Geben zu kultivieren.

Die Höhe des Dana liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer und ermöglicht es Kai Romhardt die umfangreichen Aufgaben beim Ausbau und der Weiterentwicklung des Netzwerks Achtsame Wirtschaft wahrzunehmen. Er ist hierfür auf die Förderung und Großzügigkeit der Teilnehmer angewiesen.

## ORGANISATORISCHES

Das Retreat findet im von Thich Nhat Hanh neugegründeten Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Waldbröl – Nähe Köln/Bonn - statt. Die Mahlzeiten sind vegetarisch.

Das Retreat beginnt am Donnerstag, den 15. September 2016 um 18:00 Uhr und endet am Sonntag den 18. September um 16 Uhr. Im Anschluss ist noch Zeit und Raum für einen informellen Ausklang.

Fragen können im Vorfeld direkt mit Kai Romhardt besprochen werden ([info@romhardt.de](mailto:info@romhardt.de) oder 030/804 970 20).

## KONTAKT UND ANMELDUNG

European Institute for Applied Buddhism (EIAB)  
Schaumburgweg 3  
D-51545 Waldbröl

Tel.: 02291/907 13 73  
E-Mail: [info@eiab.eu](mailto:info@eiab.eu)  
Webseite: [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu)

