

„Worte können tausende von Kilometern reisen.  
Mögen meine Worte gegenseitiges Verstehen und  
Liebe bewirken.“

Zen-Meister Thich Nhat Hanh



## Achtsame Kommunikation im Büro und zu Hause

Vom achtsamen Umgang mit Gedanken, Worten und Emotionen im Miteinander

mit Dr. Kai Romhardt

1. Juli 2018 in Köln

Ein Achtsamkeitsseminar für das Netzwerk Achtsame Wirtschaft

### Die Macht der Worte

Unser ganzes Leben über kommunizieren wir. Wir können nicht nicht kommunizieren. Unsere Worte, unsere Blicke, Gesten und der Klang unserer Stimme senden uns wir? hinaus in die Welt. Und wenn wir tiefer schauen, sehen wir, dass auch jeder Gedanken, jedes Gefühl, jeder Geisteszustand Teil eines komplexen Kommunikationsprozesses ist. Unsere Worte können uns mit der Welt verbinden oder uns von ihr trennen. Wir können unseren Ärger und unsere Unzufriedenheit in unseren Worten mitschwingen lassen oder unser Wohlwollen und unsere Freude.

Worte sind Taten.  
Gedanken sind Taten.  
Geisteszustände sind Taten.

All diese Taten haben Folgen. Jedes Wort, das wir aussprechen hat seine Wirkung. Die wahre Wirkung unserer Worte entgeht uns leicht. Tiefe Kommunikation und tiefes Verstehen finden auf subtile Art statt. Das „Wie“ unserer Worte ist entscheidend. Welchen Klang haben meine Worte? In welchem Geisteszustand spreche ich sie aus? Welche Erwartungen und Intentionen sind mit ihnen verbunden? Achtsamkeit zeigt uns den Weg, auf dem diese Taten unser Leben in eine friedvollere, sinnvollere, harmonischere und verständnisvollere Richtung richten.

### Kommunikation im Arbeitsleben

In unserem Wirtschafts- und Arbeitsleben finden wir viele Herausforderungen für unser persönliches Kommunikationsverhalten. Gereizte Kollegen, ungeduldige Vorgesetzte oder aggressive Meetings. Verletztende Worte, aufdringliche Werbung oder irritierende Doppelbotschaften. Wenn wir selber nicht klar und achtsam kommunizieren, können wir leicht in

äußere Emotionsfelder, Themen oder Argumentationen hineingezogen werden. Wie können wir frei, wertschätzend und klar kommunizieren, auch wenn unser Umfeld anders aussieht?

Die Basis für eine harmonische, friedliche und liebevolle Kommunikation mit anderen, legen wir in der Kommunikation mit uns selbst. Wenn wir uns ruhig hinsetzen und dem inneren Dialog lauschen. Welche „Namen“ geben wir uns selber? Wie be- und verurteilen wir uns selbst und andere? Wie sehr sind wir mit unserem inneren Dialog identifiziert? Tiefes Zuhören ermöglicht es, die Resonanz der Aussagen anderer in uns zu hören und zu verstehen. Unsere Kommunikation vertieft sich und die Grenzen zwischen mir und dem Anderen werden fließender.

### Übung in Achtsamer Kommunikation

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. Im Rahmen des Tages werden zentrale Methoden zum Training achtsamer Kommunikation vorgestellt und geübt:

- Achtsamer Erfahrungsaustausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Praxis des Neubeginns (Das Positive wässern, Bedauern ausdrücken...)
- Übungen zum inneren Dialog
- Heilsame Kommunikation in schwierigen oder gereizten Umfeldern
- Klärende Stille
- Achtsame Kommunikation in Meetings

## **Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V.**

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 Wien, München, Frankfurt, Heidelberg, Zürich und Berlin.

Die Region West des NAW hat sich im Jahre 2015 formiert und setzt sich zusammen aus den drei Initiativgruppen, Köln/Bonn, Düsseldorf und Ruhrgebiet. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.



Mehr Infos unter: [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., das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.



Er ist zudem Autor mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit und Aspekten des bewussten Umgangs mit Wissen, darunter „Slow Down your Life“, „Wissen ist machbar“, „Achtsam wirtschaften“ und „Lebensbruch“

Mehr Informationen: [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com)

## **Konditionen**

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminargrundgebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen.

Die Seminargrundgebühr beträgt 90 Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese

verbindlich. Die Seminargebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar West 2018). Sie fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Außerdem werden die Teilnehmer gebeten, Kai Romhardt durch „Dana“ zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigebigkeit und absichtloses Geben und ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrern und Lehrerinnen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Dana ist ein notwendiger Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

## **Organisatorisches**

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, den 1. Juli 2018 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 [west@achtsame-wirtschaft.de](mailto:west@achtsame-wirtschaft.de)

## **Seminarort**

Praxis für Ergotherapie,  
Bergisch Gladbacher Straße 408,  
51067 Köln-Holweide,

[www.ergomartin.de](http://www.ergomartin.de)