

„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 Wohllollen 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
liebvolle 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

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

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, Freigiebigkeit und absichtsloses 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

Seminarort

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

www.ergomartin.de