



Die Macht kleiner Taten

Wie wir inmitten von Krisen klar und beherzt handeln

Einführung ins Herz des angewandten Buddhismus

9. Oktober 2025

**In der Villa Orange
Frankfurt (Main)**

Achtsamkeitsseminar
mit Dr. Kai Romhardt im Rahmen des
Netzwerkes Achtsame Wirtschaft

Formen der Handlung

In der buddhistischen Weisheitslehre und Psychologie werden Handlungen auf verschiedenen Ebenen unterschieden. Physische Handlungen sind nur eine Dimension unter vielen. Wir handeln indem wir sprechen, indem wir denken und indem wir bestimmte Geistesformationen und Emotionen in die Welt ausstrahlen. Auch indem wir (scheinbar) nicht handeln, handeln wir.

Vieles, was in unserem Leben eine wichtige Wirkung erzielt, mag uns im Alltag entgehen und wirkt somit unbewusst auf unser Umfeld. Wir senden wertende Gedanken aus und wundern uns über die Reaktionen unseres Umfelds. Wir setzen uns entspannt in ein Meeting und erleben, wie sich die Dinge fast wie von allein fügen. Um unser Wirken in den verschiedenen Handlungsfeldern tief und klar zu verstehen, braucht es Achtsamkeit – unsere Bewusstheit dafür, was im gegenwärtigen Augenblick gerade geschieht. Gewinnen wir hier Klarheit, gewinnen wir wertvolle Einsichten über uns selbst und unser Wirken in der Welt.

Small Acts of Loving Kindness

Die Wirkung kleiner, unscheinbarer Taten sollten wir nicht unterschätzen. Ein Lächeln. Ein wohlwollendes Wort. Ein liebevoller Gedanke oder mitfühlender Wunsch. Ein offenes Ohr. In jeder Begegnung des Alltages senden wir uns, unsere Gedanken, unsere Gestimmtheit auf die Reise. All dies wirkt auf unser Umfeld und auf uns zurück. Wir sind unser Umfeld. Wir senden und empfangen. Was wir regelmäßig aussenden wird unser „Karma“, wird das, was wir in unserer Familie, unserer Arbeit, unserem gesamten Leben aussäen. Und schließlich ernten. Der Buddha lehrte, dass wir einem negativen, feindseligen Gedanken einen positiven,

liebvollen Gedanken hinterhersenden sollten. Kleine Taten liebevoller Güte haben das Potenzial unseren Alltag zu verwandeln. Wir sehen die Welt mit anderen Augen und die Welt sieht uns mit anderen Augen.

Achtsamkeit üben

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
- Achtsamer Austausch
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen. Über Vorträge, Selbst-Reflektion und den Erfahrungsaustausch lernen wir erprobte Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres Mediennutzungsverhaltens kennen.



When we change our daily lives
- the way we think, speak and
act - we change the world.“

Thich Nhat Hanh

Themenfelder der Selbstbetrachtung

In unserer gemeinsamen Zeit gehen wir u.a. folgenden Fragen nach:

- Was rät die buddhistische Weisheitslehre im Umgang mit kleinen Taten wie Gedanken, Worten und Emotionen?
- Wo erlebe ich "small acts of loving kindness" oder andersherum: kleine, feindselige Taten?
- Wo laufe ich im Alltag und in der Arbeit am Kleinen, scheinbar Unbedeutenden vorbei?
- Wie kann ich mich an kleinen Dingen stärker erfreuen?
- Welche Bereiche meines Lebens habe ich aus dem Blick verloren oder innerlich abgewertet? Welche Tätigkeiten opfere ich höheren Zielen oder dem Erfolg?
- Wo verpasse ich Wesentliches? Was entgeht mir im Alltag?
- Welche Achtsamkeitsmethoden unterstützen mich bei der Stärkung und heilsamen Ausrichtung meines Geistes?



- Welche Rolle spielt mein Körper bei der Verankerung von Achtsamkeit?

- Was sende ich in die Welt aus?

Was mache in meinem Leben groß, was mache ich klein?

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

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, Online-Communities gebildet, 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 vielen Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Freiburg, Köln und Berlin. In Frankfurt existiert seit 2008 eine Regionalgruppe, mit deren Aktiven man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de

Kai Romhardt



Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Trainer, Autor, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und Meditationslehrer.

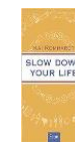
Kai Romhardt ist Senior-Dharmalehrer des Ordens Intersein (Tiep Hien) des weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Er lebte und studierte zwei Jahre in dessen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Koordinator des Netzwerks Achtsame Wirtschaft (NAW), das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Seit 2020 werden die Aktivitäten des Netzwerks schrittweise internationalisiert.

Kai ist seit 2023 international als reisender Dharmanomade unterwegs und experimentiert mit verschiedenen Formen des einfachen Lebens.



Seine Bücher wie z.B. „Slow down your Life“, „Wir sind die Wirtschaft“ oder „Lebensbruch“ zeigen das Potenzial achtsamen Lebens und Arbeitens auf und sind in 10 Sprachen übersetzt worden.



Einen weiteren Schwerpunkt seiner Arbeit ist achtsame Umgang mit Geld, Zeit und Wissen. Mehr Informationen unter: www.romhardt.com und www.achtsame-wirtschaft.de.

Konditionen

Die Kosten für den Achtsamkeitstag setzen sich aus der Grundgebühr und dem Honorar (Dana) für den Seminarleiter zusammen.

Die Grundgebühr beträgt 130 Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Grundgebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Seminar Frankfurt 2025). Die Grundgebühr deckt die Tagungspauschale und die Organisation des Seminars ab. 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 zentraler Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Durch großzügige Unterstützung kann das Dharma auch in Zukunft kraftvoll weitergegeben werden. Rechnungen werden gerne gestellt, eine Reduktion des Organisationsbeitrages ist auf Nachfrage möglich.

Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

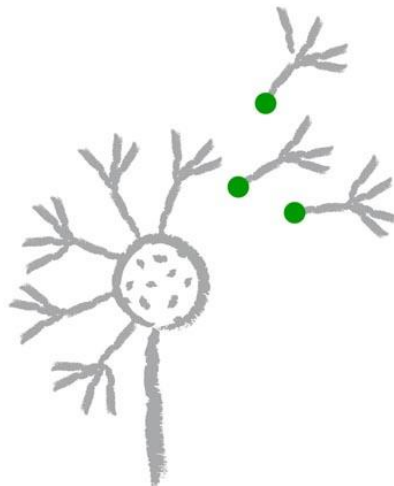
Organisatorisches

Das Achtsamkeitsseminar beginnt am Donnerstag, den 9. Oktober 2025 um 9:30 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir werden von der Küche der Villa Orange mit einem vegetarischen Mittagsbuffet und Getränken versorgt.

Anmeldung über Christiane Hütte über contact@villa-orange.de – mit dem Vermerk „NAW- Seminar Frankfurt 2025“

Seminarort

Hotel Villa Orange
Hebelstraße 1, 60318 Frankfurt am Main
<http://www.villa-orange.de>



Kontemplationen zu kleinen Taten

Möge ich erkennen, was ich in die Welt sende

Möge ich geduldig heilsame Samen pflanzen und pflegen und nicht auf raschen Erfolg hoffen.

Möge ich erkennen, dass wir alles, was wir für uns selbst tun, auch für andere tun, und alles, was wir für andere tun, auch für uns selbst tun.

Möge ich über die Wirkungskraft meiner Taten meditieren – meine Gedanken, Worte und körperlichen Handlungen.

Möge ich tief verstehen, dass keine heilsame Tat je verloren geht oder sinnlos wäre.

Möge ich an den kleinen Freuden des Tages nicht vorbeieilen.

Möge ich mein Bestes geben und im Anschluss meine Erwartungen loslassen.

Möge ich mich vom Druck befreien, dass ich allein die Welt retten könnte oder müsste.

Möge ich kleine Taten der liebevollen Güte in meinem Leben verankern und zur Gewohnheit werden lassen.

Möge ich lernen, das Glück in den einfachen Dingen und in alltäglichen Begegnungen zu berühren.

Möge ich während des Tages meinen Unvollkommenheiten immer wieder wohlwollend zulächeln.

Mögen alle Wesen glücklich sein.