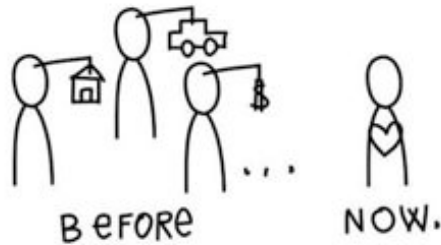


„Achtsamkeit lehrt uns, die Folgen unserer Taten zu erkennen und weise zu wählen.“

- Zen Meister Thich Nhat Hanh



# Ethisches Handeln in Zeiten des Wettbewerbs

Heilsamer Umgang mit Angst und Aggression

-

Übungsfelder und Methoden achtsamen  
Wirtschaftens

mit Dr. Kai Romhardt

2. und 3. November 2013 in Wien



## EINE ACHTSAME WIRTSCHAFT SCHAFFEN

Wir wünschen uns eine Wirtschaft, die sinnvoll agiert, heilsame Produkte produziert und zur positiven Entwicklung der Gesellschaft beiträgt. Wir wollen als freie und mitfühlende Menschen am Wirtschaftsleben teilnehmen.

Wie können wir wirtschaftlich sinnvoll agieren, ohne auszubrennen oder uns zu verleugnen?

Wie kann eine hilfreiche Wirtschaftsethik aussehen, die uns Schutz und klare Orientierung bietet?

Wie können wir dabei helfen, unsere Wirtschaft und ihre Akteure aufzuwecken? Und uns selbst.

## EINEN ETHISCHEN BEZUGSRAHMEN WÄHLEN

Sich für Werte, eine klare Ethik und Handelsmaximen zu entscheiden, ist eine zentrale Entscheidung in jedem menschlichen Leben. Und diese Entscheidung hat weitreichende Auswirkungen auf unsere Arbeit. Wir brauchen eine Ethik, die uns in unserer Arbeit hilft, den richtigen Kurs zu halten.

Eine Ethik, die abstrakt bleibt oder sich in Diskursen erschöpft, hilft uns nur wenig. Ethik will geübt und gelebt sein und zum Lernen braucht es Übung.

In unserem Retreat werden wir mit den Fünf Achtsamkeitsübungen eine „Übungsethik“ kennenlernen, welche keinen Katalog an Geboten und Verboten formuliert sondern uns eine Reihe von Handlungsmaximen und Übungsfeldern präsentiert, die wir durch persönliche Erfahrung überprüfen können.

Indem wir die Auswirkungen unserer Taten – seien sie heilsam oder unheilsam – klar und persönlich erfahren wird aus einer ethischen Maxime oder Absichtserklärung eine lebendige Erfahrung und Einsicht, die unser Leben auf natürliche Art neu ausrichtet.

## ACHTSAMKEIT ALS SCHLÜSSEL ZUR EINSICHT

Achtsamkeit hilft uns dabei, diese direkte Einsicht in die Auswirkungen unserer Taten zu gewinnen. Achtsamkeitsmeditation schenkt uns eine unmittelbare Einsicht in die ethische Dimension unseres Handelns.

Ist Achtsamkeit präsent, erkennen wir die Auswirkungen unserer Handlungen auf uns selbst und andere. Wir spüren, wie eine kleine Lüge unseren Körper unmittelbar anspannt, eine geistige Unruhe erzeugt und uns eine latente Angst beschert. Wir spüren, wie sich Freude, Vertrauen, Gelassenheit und Ruhe einstellen, wenn wir unsere Erkenntnisse offen und ohne Kalkül teilen. Solche Erfahrungen vertiefen unser Vertrauen in die selbst-gewählten ethischen Maximen. Wir erkennen, dass unachtsames Handeln – in der Arbeit oder anderswo – nicht nur andere schädigt, sondern immer auch uns selbst.

## TRANSFORMATION DER GEISTESGIFTE

In der buddhistischen Lehre und Psychologie werden Gier, Hass und Unwissenheit als die drei grundlegenden Geistesgifte gesehen. Agieren wir aus ihnen heraus, schaffen wir für uns und andere Probleme. Eine Wirtschaft, welche diese grundlegenden geistigen Wirkprinzipien nicht im Blick behält, lässt kontinuierlich ihre kleinen Brüder und Schwester wie Aggressivität und Ärger, Unzufriedenheit, Ungeduld, Neid oder Angst heranwachsen.

Achtsames Wirtschaften basiert auf der Zähmung und Transformation dieser Geistesgifte und kultiviert heilsame Geisteszustände wie Mitgefühl, Zufriedenheit und Freude.

Durch kontinuierliche Achtsamkeitspraxis bauen wir ein Feld der Bewusstheit auf, das uns zeigt, auf welchen Geisteszuständen und Maximen wirtschaftliche Handlungen beruhen. Wir durchschauen, die toxische Natur vorherrschender Wirtschaftsideale wie „Wettbewerb“, „Individualleistung“ oder „Rentabilität“ und erkennen Alternativen im Feld unserer Arbeit, unseres Konsums und unseres Umgangs mit Geld und Eigentum.

## 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.

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.



Das Netzwerk hat aktuell 13 Initiativ- und Regionalgruppen in Städten wie Berlin, Köln, München oder Frankfurt. In Wien existiert seit 2012 eine Regionalgruppe des Netzwerkes, welche sich zu regelmäßigen Aktivitäten und Praxisabenden trifft.

Mehr Infos unter:

[www.achtsame-wirtschaft.de/regional-wien.html](http://www.achtsame-wirtschaft.de/regional-wien.html)

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

- Sitz- und Gehmeditation
- Innehalten und Stoppen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Essen in Achtsamkeit
- Edles Schweigen

## 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 Studienzentrums 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 unter: [www.achtsame-wirtschaft.de](http://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 160.- Euro und wird im Vorfeld auf das folgende deutsche Konto überwiesen: Kai Romhardt, GLS-Bank, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE35 4306 0967 4002 2618 01 – Vermerk: Ethisches

Handeln-Wien 2013 plus Einzahlername. Der Organisationsbeitrag kann bei einer Abmeldung ab zwei Wochen vor Retreatbeginn nicht mehr rückerstattet werden.

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. Kai Romhardt ist für seinen Lebensunterhalt und die Aufrechterhaltung seiner vielfältigen Tätigkeiten im Netzwerk Achtsame Wirtschaft und weiterer Dharmaktivitäten auf die Großzügigkeit der Teilnehmer angewiesen.

## SEMINARZEITEN UND ORGANISATORISCHES

Samstag, 2. November: 9 bis 20 Uhr

Sonntag, 3. November: 9 bis 17 Uhr

Wir bitten am Samstag bis 8:30 Uhr zum Begrüßungstee einzutreffen, so dass wir um 9 Uhr gemeinsam beginnen können.

Anmeldung und Info bei Kai Romhardt unter

Tel.: ++49-30-804 970 20

Mail: [info@romhardt.de](mailto:info@romhardt.de)

Web: <http://www.achtsame-wirtschaft.de>

## ORT DES RETREATS

Shambalazentrum Wien  
Stiftgasse 15-17, 1070 Wien  
<http://wien.shambhala.info/>