

„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

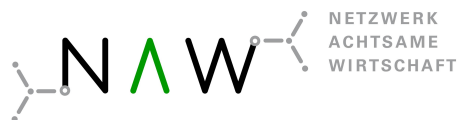


# Achtsam Arbeiten

## Grundlagen und Methoden einer neuen Kultur des Miteinander

5. Mai 2019 in Graz

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



## Achtsame Arbeit

Arbeit ist ein zentrales Thema unseres Lebens. Viele von uns verbringen den Hauptanteil ihrer bewussten Zeit mit ihr. Arbeit kann krank machen - Stresskrankheiten und Burn Out sind zu Massenphänomenen geworden. Unsere Arbeit kann uns aber auch tief beglücken und vielen Menschen nutzen.

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.

Im Seminar gehen wir u.a. auf folgende Fragen ein:

- Wie können wir entspannter und freudiger arbeiten?
- Was treibt uns in unserer Arbeit wirklich an?
- Welche Erwartungen haben wir an unsere Arbeit, was versprechen wir uns von Erfolg und Karriere?
- Welche Geisteszustände durchdringen unsere Arbeit und wie verändern wir diese?
- Wie finden wir das rechte Maß zwischen Anspannung und Entspannung?

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

## Übungsfelder achtsamen Arbeitens

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft haben wir folgende Übungsfelder achtsamen Arbeitens identifiziert, die wir während des Seminars kennenlernen und vertiefen werden, sie sind hier als Kontemplationen formuliert:

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, Extralosigkeit 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.

## Achtsamkeit üben

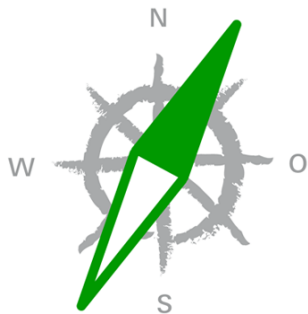
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

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

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen.

Über Vorträge, Selbst-Reflexion und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres eigenen Arbeitsverhaltens kennen.



## 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, darunter eine Einführung ins Thema achtsames Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen unter [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [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 90 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 Graz 2019). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten und unterstützt Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Sie fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Das Honorar für den Seminarleiter wird auf Dana-Basis gegeben. Dana – die Kunst der Großzügigkeit – ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben. Die Höhe des Honorar Betrags liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Wer mehr hat gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen. Dana ist keine Spende. Es ist der notwendige Beitrag zum Lebenserwerb des Kursleiters. Durch großzügige Unterstützung kann das Dharma auch in Zukunft kraftvoll weitergegeben werden. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Sonntag, 5. Mai 2019 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 Gerda Baier:  
[gerda.baier@gmail.com](mailto:gerda.baier@gmail.com)

Seminarortadresse:

Exerzitienhaus der Barmherzigen Schwestern  
Mariengasse 6, 8020 Graz.  
Zimmerreservierung unter: 0043 316 716020  
oder [office@bhs-exerzitienhaus.at](mailto:office@bhs-exerzitienhaus.at)