

„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

Samstag, 16. Juli 2016

in Hamburg

mit Dr. Kai Romhardt

Ein Achtsamkeitsseminar im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft in Kooperation mit Sofia Heidecker

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 Glaubenssätzen 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 wurden 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, Extralösigkeit 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 die beiden Tage gehen.

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

Konditionen

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

Die Seminargebühr 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: Seminar Hamburg-Arbeit 2016). Sie fällt auch bei

einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Außerdem haben die Teilnehmer die Möglichkeit, 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 wichtiger Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihren Berufsalltag integrieren wollen.

Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Samstag, den 16. Juli 2016 um 9:30 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen. Wer bevorzugt, auf dem Boden zu sitzen, sollte lieber ein Sitzkissen mitbringen.

Anmeldung über Sofia Heidecker, filosophia@web.de und 0151 1966 9176

Seminarort

Yogazentrum Nanak Niwas
Heinrich-Barth-Str. 1
20146 Hamburg
<http://nanak-niwas.jimdo.com>

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 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:

www.romhardt.com

und

www.achtsame-wirtschaft.de