

„Du bist dein Umfeld.“

- Zen-Meister Thich Nhat Hanh



Geisteszustände und Emotionen in Organisationen

**Wie Achtsamkeit uns hilft, die
geistige Dimension organisatorischen
Handelns tiefer zu verstehen**

20. + 21. November 2020 in Berlin

**Eine NAW-Geistwerkstatt
mit Dr. Kai Romhardt
und Aktiven des NAW**

Organisationen sind Lebensräume

Wir verbringen einen Großteil unserer Lebenszeit in Organisationen – professionell und privat. Und das, was uns umgibt, das prägt uns. Es parfümiert uns. Sei es Freude oder Gereiztheit, sei es Unzufriedenheit oder Großzügigkeit. Jede Organisation, jedes Unternehmen hat einen spezifischen emotionalen Duft, der uns durchdringt und verändert.

Die buddhistische Psychologie rät uns, uns gut um unseren Geist zu kümmern sowie hohe Achtsamkeit für die emotionale Dimension unseres Lebens und seine zahlreichen Geisteszustände zu entwickeln. Beginnen wir zu meditieren, sehen und erleben wir die destruktive Wirkung, die von Angst, Stress, Misstrauen und Aggressivität ausgeht. Und wir erleben wie wertschätzende Kommunikation, Vertrauen und Mitfreude uns Energie schenken und unseren Arbeitstag zu einem guten Tag machen.

Die Wechselwirkungen verstehen

Achten wir auf die Wechselwirkungen zwischen individuellen und kollektiven Geisteszuständen, kann sich unsere Perspektive auf unsere Arbeit, unser Miteinander in Teams oder anderen Kollektiven, fundamental ändern. Wir erkennen Wege, auf denen wir heilsame Geisteszustände wie Zufriedenheit, Mitfreude oder Großzügigkeit in uns und anderen stärken können und so eine neue Form der Verbundenheit erzielen.

Die Kultivierung von Achtsamkeit zeigt uns dabei den Weg. Wir werden wacher dafür, was die wahren Ursachen von Konflikten und gelungener Zusammenarbeit sind. Wir sehen, was uns trennt und was uns verbindet, was uns frustriert und was uns Sinn schenkt.

Achtsamkeit üben – Klarheit stärken

Mit Hilfe von bewährten Achtsamkeitspraktiken aus der buddhistischen Tradition werden wir unser emotionales Agieren in Organisationen erkunden und den Blick vom Oberflächlichen in die Tiefe führen. Wir üben uns u.a. in:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen und Medienfasten
- Tiefes Zuhören und achtsame Rede
- Perioden des Edlen Schweigens.

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. Neben Vorträgen und Selbstreflexion, fließen die vielfältigen Erfahrungen der TeilnehmerInnen in ihren Organisationen ein.

Geistwerkstatt: Achtsamkeit in Aktion

NAW-Geistwerkstätten zeigen auf, dass es der Geist ist, der unsere Welt erschafft und dass wir mit rein intellektueller Betrachtung, nur den halben Weg gehen. Wir versuchen hierbei, Herz und Verstand, Körper und Geist, das Individuelle und das Kollektive parallel zu betrachten und in Harmonie zu bringen.

NAW-Geistwerkstätten geben uns die Möglichkeit, uns in einem wohlwollenden, offenen Umfeld mit wirtschaftlich hoch-relevanten Themen zu beschäftigen. Es freut uns, wenn hierbei individuelle und kollektive Impulse der Transformation entstehen, die unser Leben heilsam verändern.

Leitfragen unserer Tage

- Welcher Geisteszustände und Emotionen bin ich mir im Arbeitsalltag bewusst und wie gehe ich mit ihnen um?
 - Kann ich auf konstruktive Art und Weise auf die Emotionen anderer Einfluss nehmen?
 - Welche Wirkung unterschiedlicher Geisteszustände beobachte ich?
 - Welche Methoden kenne ich, um mit Emotionen umzugehen oder diese bewusst zu verändern?
-
- Wie hängt mein individueller Geisteszustand mit dem wahrgenommenen kollektiven Geisteszustand zusammen?
 - Was sind Umstände oder soziale Situationen, die zu bestimmten Geisteszuständen führen?
 - Gibt es so etwas, wie einen kollektiven Geisteszustand?
 - Wie können wir uns orientieren? Welche hilfreichen Landkarten gibt es, die für den Austausch zu und die Arbeit mit dem Thema nützlich sind?
-
- Welchen Unterschied wollen oder könnten wir durch die Beschäftigung mit dem Thema machen?

Eine Landkarte der Geisteszustände

Unser Austausch wird unterstützt durch eine Landkarte von Geisteszuständen, die von der Fachgruppe „Achtsamkeit in der Organisation“ entwickelt wurde. Wir lernen bewährte Methoden kennen, mit denen wir die häufig unbewussten oder unsichtbaren kollektiven Geisteszustände sichtbar, besprechbar oder veränderbar machen.

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW) 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.



Im Netzwerk treffen sich 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. Die Themen des Netzwerkes sind konkret und betreffen im Kern alle, die wirtschaftlich aktiv sind. Das Netzwerk ist aktuell mit Regionalgruppen und Initiativen in 18 Städten aktiv und organisierte im Jahre 2019 um die 180 Veranstaltungen.

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 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. Heute lebt er mit seiner Frau Bettina und seinem Sohn Jonathan in Berlin.



Er ist Autor von sieben Büchern zum achtsamen Umgang mit Wissen, Zeit und anderen zentralen Lebensdimensionen. Besonders relevant für unser Thema ist seine Einführung ins achtsame Wirtschaften: „Wir

sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag. Neuauflage bei Herder (2017) unter dem Titel „Achtsam Wirtschaften“.

Mehr Informationen: www.romhardt.com

Konditionen

Die Kosten für die NAW-Geisteswerkstatt setzen sich aus der Grundgebühr und dem Dana für den Werkstattleiter zusammen.

Die Grundgebühr beträgt 220 Euro und beinhaltet die vegane Verpflegung an den beiden Tagen. 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: Geistwerkstatt Berlin – Emotionen in Organisationen 2020). Sie fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Außerdem bittet Kai Romhardt die TeilnehmerInnen darum, seine Arbeit 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. Eine Reduktion der Grundgebühr ist auf Nachfrage möglich.

Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, welche mit unvoreingenommenem Blick auf sich selbst und die Organisationen in ihrem Leben blicken wollen und auch offen für Experimente sind. Durch unvoreingenommene und ehrliche Selbstbetrachtung in der Meditation, als auch durch das direkte Ausprobieren von Methoden im sozialen Umfeld.

Organisatorisches

Anmeldung bei Kai Romhardt unter folgender Mail-Adresse:

romhardt@achtsame-wirtschaft.de



Seminarzeiten

20. November 2020: 10:00 Uhr bis 20:00 Uhr

21. November 2020: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Seminarort

Meditationshaus der Sangha Zehlendorf e.V.,
Anhaltiner Straße 4a, 14163 Berlin
(5 Gehminuten von S-Zehlendorf).

Der Meditationsraum befindet sich im Hinterhof rechts.