

„Mach dir selbst nichts vor.“

Thich Nhat Hanh



Wirtschaft und Wahrhaftigkeit

**Wie wir unseren inneren
Kompass finden und in Zeiten
des Wettbewerbs bewahren**

**Erfahrungen mit dem Mindful
Business Commitment**

29. März 2020 in Freiburg i.B.

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

Wahrhaftigkeit in Arbeit und Alltag

Sich für Werte, eine klare Ethik und Handelsmaximen zu entscheiden ist eine zentrale Entscheidung in jedem menschlichen Leben. Wir brauchen einen Kompass, eine Ethik, die uns in unserer Arbeit hilft, den richtigen Kurs zu halten.

Viele von uns haben schlechte Erfahrungen mit einer Ethik gemacht, die aus einer Liste an Geboten und Verboten besteht und die wir dann mit großer Anstrengung im Alltag einzuhalten versuchen. Viele von uns fühlen sich schlecht, weil sie die Neujahrsvorsätze und guten Absichten bereits im Februar nicht mehr einhalten.

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft setzen wir auf die Kraft der persönlichen Einsicht. Achtsamkeit hilft uns, die direkte Einsicht in die Auswirkung unserer Taten zu gewinnen.

Achtsamkeitsmeditation schenkt uns eine unmittelbare Einsicht in die ethische Dimension unseres Handelns. Ist Achtsamkeit präsent, erkennen wir die Wurzeln und 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 aufrichtig bleiben. Diese Erfahrung vertieft unser Vertrauen in die gewählte ethische Regel, sich um Ehrlichkeit zu bemühen. Wir erkennen, dass unethisches Handeln – in der Arbeit oder anderswo – nicht nur andere schädigt, sondern immer auch uns selbst.

Diese fundamentale Einsicht kann unserer Arbeit eine klare Ausrichtung geben und uns vor manchem Irrweg schützen. Je stärker unsere Achtsamkeit desto natürlicher vermeiden wir Handlungen, die uns und anderen schaden. Achtsamkeit verleiht unserer Ethik Tiefe,

Vertrauen und Wahrhaftigkeit. Wie soll ich mich ethisch verhalten, wenn ich mir nicht vollständig bewusst bin, was ich tue? Wir werden gnädiger mit uns selbst und anderen, denn wir sehen ganz klar, wie unvollkommen wir sind. Diesen Unvollkommenheiten und Unzulänglichkeiten zuzulächeln, sie auszusprechen und mit anderen zu teilen, ist ein wichtiger Schritt zu Authentizität, Wahrhaftigkeit und bedingungsloser Selbstliebe

Uns nicht größer machen als wir sind

In wirtschaftlichen Umfeldern mag es besonders herausfordernd sein, unseren Werten treu zu bleiben und wahrhaftig zu agieren. Wir lernen, uns gut zu verkaufen, zu übertreiben, uns auf die Zehenspitzen zu stellen, um ein wenig größer zu erscheinen, als wir sind. Was tun wir, wenn wir unmoralische Angebote erhalten? Was, wenn man unsere Talente nutzen möchte, um destruktive oder schädliche Zwecke zu befördern? Wie können wir uns selbst treu bleiben, unserem inneren Stern folgen, auch, wenn wir keine finanzielle oder sonstige Anerkennung erhalten? Und: Können wir ehrlich zu uns selbst sein, auch wenn das, was wir im Spiegel sehen nicht so schmeichelhaft ist?

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft unterstützen wir uns bei der ehrlichen Beantwortung dieser Fragen. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Beschreiten eines Mittleren Weges, der uns und unser persönliches und wirtschaftliches Umfeld behutsam zum Besseren verändert.

Hierbei hilft uns die Auseinandersetzung mit dem Mindful Business Commitment (MBC). Diese achtsamkeitsbasierte Übungsethik kann unser wirtschaftliches Handeln im Alltag durchdringen und erhellen und uns Alternativen zu „normalen“ Formen des Arbeitens, Konsumierens und Umgangs mit Geld und Finanzen aufzeigen. Wir lernen die sechs Felder des MBC in unserer gemeinsamen Zeit kennen und vertiefen diese.

Unsere Fragen:

Im Seminar kontemplieren wir u.a. die folgenden Fragen:

- Wie folge ich meinem eigenen Stern? Was hält mich davon ab?
- Welche Emotionen wecken Wettbewerb, Konkurrenz und Vergleich in mir?
- Wo erfahre ich Ermutigung und Orientierung?
- Wo sehe ich inspirierende Vorbilder in Arbeit und Organisationen?
- Wie gehe ich mit meinen Fehlern und meiner Unvollkommenheit um?
- Wie stärke ich meine Wahrhaftigkeit?
- Wo überfordere ich mich in meinem Wunsch, ein guter Mensch zu sein?
- Wie zähme ich den inneren Kritiker und stärke meine Selbstliebe?

Wir sehnen uns nach Wahrhaftigkeit. Tief in unserem Herzen wollen wir uns und anderen nichts vormachen. Denn, wer sich und anderen nichts vormachen muss, ist wahrhaft frei.

Wie üben wir?

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch 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 vertiefen und klären wir unseren Kompass in Arbeit und Leben.

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 Freiburg 2020). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten und ermöglicht weitergehende 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

Sonntag, 29. März 2020: 9:30 bis 17:30 Uhr

E+F Beziehung leben
Bildungseinrichtung der Kath.
Gesamtkirchengemeinde Freiburg
Talstraße 29, 79102 Freiburg
www.beziehung-leben-freiburg.de

Anmeldung bei Ulrich Kaiser unter:
kaiser@kaiserwerbungunddesign.de

Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir alle TeilnehmerInnen einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisch/veganes Mittagsbuffet mitzubringen.

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. Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen und sich für konkrete Impulse für Leben und Arbeit interessieren.

Aktuell existieren in 18 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Frankfurt, Heidelberg, Köln, Düsseldorf und Berlin. In Freiburg i.Br. existiert seit 2011 eine Regionalgruppe, mit deren Aktiven man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

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 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.



Kai Romhardt hat sieben Bücher zu den Themen Geistesschulung, Achtsamkeit und Management verfasst. Unter anderem verfasste er eine Einführung ins Thema achtsames Wirtschaften („Achtsam Wirtschaften“ - Herder Verlag, 2017) mit einem Schwerpunkt auf das Thema „Achtsamer Konsum“.

Mehr Informationen: www.romhardt.com