

„Du solltest eine freie Person sein, um Glück und Heilung in deine Familie und deine Gesellschaft zu tragen. Wenn Du nur ein Sklave deiner Arbeit – deiner Geschäftigkeit – und Deiner Ideen bist, kannst du dies nicht erreichen.“

Thich Nhat Hanh



Tore achtsamen Arbeitens

Erfahrungen, Praxismethoden und Inspirationen aus 18 Jahren Netzwerk Achtsame Wirtschaft

**11. bis 14. Mai 2023
im BergZendo Hohe Wand**

mit Dr. Kai Romhardt und NAW-Aktiven aus Österreich

Ein Jubiläumsretreat (40 Jahre ÖBR)

Achtsame Arbeit

Wie können wir unsere Arbeit und unsere Meditationspraxis miteinander verbinden? Für viele von uns scheint es sich um zwei Planeten zu handeln – hier die Welt des Dharma und der Meditationspraxis, die wir auf Retreats, im Rahmen der Sangha oder zu Hause allein auf dem Sitzkissen betreten. Eine Welt, in der Mitgefühl, Achtsamkeit und Verstehen genährt und vertieft werden und in der wir uns bewusst entschleunigen. Und dort die Arbeitswelt, mit ihren scheinbar ganz anderen Erfolgsmaßstäben, in der wir immer schneller, digitaler und stress-resilienter funktionieren sollen. Eine Welt, in welcher die Logik des Marktes viele Arbeitsprozesse beschleunigt, verdichtet und Erfolg und Beziehungen nach ökonomischen Maßstäben misst.

Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft meditieren wir seit über 18 Jahren darüber, wie wir diese beiden Welten konkret in Harmonie bringen können. Wir erforschen, wie unsere Übungspraxis das Schwere, Stressvolle, Kriegerische unserer Arbeit befreien kann. Wir schauen, was uns das wundervolle Dharma an Lehren, Übungspraktiken und Haltungen anbietet und experimentieren, wie wir diese Schätze in unsere konkrete Arbeit integrieren können. Wir organisieren Retreats, Mindful Co-Working Tage und Arbeitsmeditationen, in denen wir in Gemeinschaft achtsam arbeiten und unsere Arbeitsgewohnheiten wohlwollend betrachten und transformieren lernen.

Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, achtsame Übergänge oder Singletasking stärken unsere Sammlung und innere Freiheit. Effektive Meditationsübungen für den Arbeitsalltag helfen uns, auch in herausfordernden Situationen gelassen zu bleiben und nicht in negative Emotionen einzusteigen.

Hier einige Themen, die wir in unserer Retreat-Gemeinschaft berühren und vertiefen:

- Was lehren Buddha und Dharma zum Thema Arbeit? Welche Methoden sind hilfreich?
- Geisteszustände und Emotionen, die unsere Arbeit prägen – und ihre geduldige Transformation
- Inneren Frieden und Stabilität in einer fragilen Welt finden, bewahren und stärken
- Achtsamkeit im Home Office und in Online-Meetings: Erfahrungsberichte
- Was machen Vergleiche und Urteile im Miteinander?
- Achtsame Pausengestaltung: Was macht eine Pause zu einer „wahren Pause“?
- Kontemplationen zu Achtsamer Kommunikation
- Das Mindful Business Commitment als Leitstern für eine heilsame Arbeitswelt
- Aufbruch in neue Arbeitswelten: Gehen oder Bleiben? Wann ist es genug?
- Was gibt meiner Arbeit Sinn? Was ist für mich Erfolg?
- Was wartet jenseits der Arbeit?
- Achtsamer und liebevoller Blick auf Ängste



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.

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 Retreat wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Arbeitsmeditation
- Achtsames Essen
- Achtsamer Austausch - Tiefes Zuhören
- 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. Einen Schwerpunkt werden gemeinsame und individuelle Arbeitsmeditationen bilden.



Wir freuen uns dieses Retreat im Rahmen des 40jährigen Jubiläums der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft (ÖBR) anzubieten und das Potenzial eines Engagierten Buddhismus berührbar zu machen.

Konditionen

Die Kosten für das Retreat setzen sich aus der Grundgebühr (Unterkunft, Verpflegung und weitere Organisationsaufwände) sowie dem Dana (freien Honorar) für den Dharmalehrer zusammen.

Die Grundgebühr beträgt für die Übernachtung im Doppelzimmer 320 Euro, im Einzelzimmer 350 Euro.

Nach Bestätigung der Anmeldung ist diese auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Retreat Österreich 2023). Bei einer Abmeldung ab zwei Monaten vor Retreatbeginn können noch 50% rückerstattet werden, danach fällt der volle Satz an. Eine Reduktion auf die Grundgebühr ist auf Nachfrage möglich.

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 Honorarbetrags liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer:innen. 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. Das Dana kann im Anschluss an die Veranstaltung persönlich übergeben werden. Rechnungen werden auf Nachfrage gestellt. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

Organisatorisches

Das Retreat beginnt am Donnerstag, den 11. Mai um 18 Uhr und endet am Sonntag den 14. Mai 2023 gegen 12 Uhr.

Wir bekochen uns selbst, achtsames miteinander arbeiten ist Teil unserer gemeinsamen Übungspraxis... ☺

Die Anmeldung erfolgt über Ursula Zelzer-Lenz unter: office@zlb.at

Seminarort: BergZendo Hohe Wand, Am Almfrieden 87, 2724 Stollhof.



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. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.

Im Netzwerk treffen sich seit 2004 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.

Aktuell existieren in 17 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter in Österreich Wien (seit 2012) und Graz (seit 2016). Seit 2019 internationalisiert das NAW seine Aktivitäten und kommt zunehmend auch virtuell zusammen.

Im Rahmen des Retreats werden Möglichkeiten der kontinuierlichen Teilnahme und des Engagements im NAW vorgestellt und es besteht die Möglichkeit, sich mit Aktiven des NAW zu verbinden.

Mehr Infos unter:

www.achtsame-wirtschaft.de (Deutsch)

<http://network-mindful-business.org> (English)

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 der Klassiker „Achtsam Wirtschaften“ (Herder Verlag) und der Longseller „Slow Down your Life“ (Econ/edition steinrich).

Mehr Infos unter: www.romhardt.com

