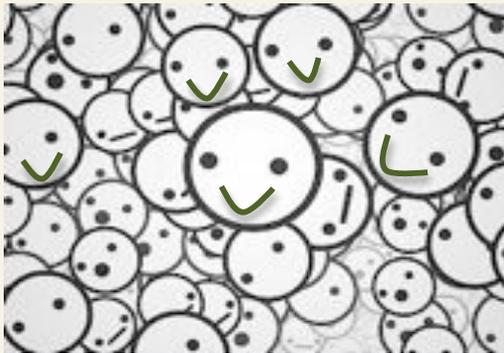


„Be the change you want to see in the world.“  
Mahatma Gandhi

# Achtsame Führung und Kommunikation



**Sonntag, 6. Oktober 2013  
in Melk/Donau**

**Ein Achtsamkeitsseminar mit  
Dr. Kai Romhardt und der  
Regionalgruppe Melk des Netzwerks  
Achtsame Wirtschaft**



## MINDFUL LEADERSHIP

Andere Menschen zu „führen“, zu inspirieren oder in ihrer Entwicklung zu fördern ist eine Kunst. Es sind viele schlaue Bücher zu diesem Thema geschrieben worden, doch wir wissen, dass die tägliche Praxis entscheidend ist. Die Art und Weise, wie wir führen hängt stark von unserer Persönlichkeit, unseren Erfahrungen und unserem Menschenbild ab.

Was ist uns wichtig? Worin besteht für uns Erfolg? Welche Qualitäten sind bei meinen Mitarbeitern von Bedeutung? Wofür stehe ich als Unternehmer, Selbständiger, Manager, oder Leiter einer NGO? Wie eng ist mein Glück von der Erreichung meiner Ziele abhängig? Was treibt mich im Innersten an?

Führen heißt Verantwortung zu tragen. Achtsamkeit zeigt uns, dass jedes Wort, jede Tat, ja jeder unserer Gedanken, eine Wirkungsspur im Innen und Außen hinterlässt. Je mehr Verantwortung wir übernehmen, umso stärker erkennen wir, wie unser Handeln das Wohl und Weh anderer beeinflusst.

Wir haben es in der Hand, welche Wirkungen von unseren Taten ausgehen.

Wer würde nicht gerne durch seine Taten zu einer mitfühlenden, inklusiven, sinnvollen und heilsamen Welt beitragen? Wer würde nicht gerne gelassen, klar, wach, verstehend und kraftvoll führen und inspirieren?

Die Kultivierung von Achtsamkeit hilft uns all diese Qualitäten in unserem eigenen Führungsalltag zu stärken. Im Großen wie im Kleinen. Mit anderen und mit uns selbst - im alltäglichen Ringen mit ungeliebten Gewohnheiten. Führung ist ein Übungsweg, Achtsamkeit auch. Wächst unsere Achtsamkeit durch tägliche Übungspraxis, wird sich unser Führungsstil auf natürliche Art und Weise verändern.

## ACHTSAME KOMMUNIKATION

Ein zentraler Aspekt der Führung ist unsere Kommunikation. Unsere Worte können uns mit der Welt verbinden oder uns von ihr trennen. Die wahre Wirkung unserer Worte entgeht uns leicht. Tiefe Kommunikation und tiefes Verstehen finden auf subtile Art statt. Das

„Wie“ unserer Worte ist entscheidend, Welchen Klang haben meine Worte? In welchem Geisteszustand spreche ich sie aus? Welche Erwartungen und Intentionen sind mit ihnen verbunden?

Die Achtsamkeitspraxis schenkt uns einen frischen Zugang zu unserem persönlichen Kommunikationsverhalten. Wir sehen klarer, ob unsere Äußerungen heilsame oder unheilsame Geistesformationen in uns und unseren Gesprächspartnern hervorbringen. Wir sehen, wie wir durch tiefes Zuhören ein Gespräch auf eine andere, wesentlichere und verständnisreichere Ebene heben können.

In unserem Seminar schauen wir tief in unsere Führungs- und Kommunikationsgewohnheiten und lernen Wege kennen, wie wir uns selbst mit wachen Augen sehen, verstehen und verändern können.

## NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Das Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ 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.

Aktuell existieren in zwölf Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, Frankfurt, Berlin und Melk. Im Rahmen des Seminars werden weitergehende Aktivitäten des Netzwerks Achtsame Wirtschaft vorgestellt.

Mehr Infos unter: [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)

## ÜBUNG IN ACHTSAMKEIT

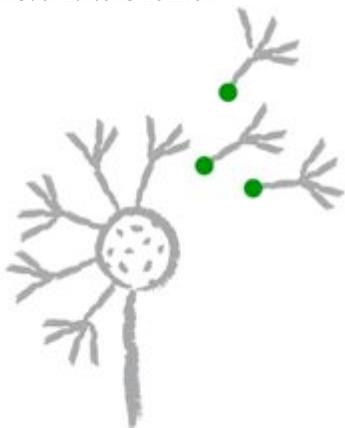
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

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
- sanftes Yoga.

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

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



Außerdem werden wir die Gelegenheit haben, uns mit Gleichmotivierten im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft auszutauschen und zu verbinden.

## 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 des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich 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 zudem Autor eines grundlegenden Buches zum Thema achtsames Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen:

[www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)  
[www.romhardt.com](http://www.romhardt.com)

## 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 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 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.

## ORGANISATORISCHES

Zeit: Sonntag, den 6. Oktober 2013, 10 bis 17 Uhr

Für biologische Verpflegung ist gesorgt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

## ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Birgit Grinzinger, Tel. 02752/50 0 50-614  
[birgit.grinzinger@gugler.at](mailto:birgit.grinzinger@gugler.at)

## ORT

Kommunikationshaus gugler\*  
Auf der Schön 2 (Pielach 101)  
A-3390 Melk/Donau

[www.gugler.at](http://www.gugler.at)

