Seminar zu Achtsamkeit und Beziehungskompetenz

Auf der Suche nach Präsenz und authentischem Kontakt in professionellen Beziehungen

EVA HOFFMANN & KLEMENS RÖTHIG

3. & 4. Oktober 2025

13 bis 18 Uhr & 9 bis 17 Uhr
im Kindergarten Verein MOMO
Karl-Schönhergasse 6, 8042 Graz

Kostenbeitrag: € 290,–

Wer kennt das nicht: Ich gerate in eine Situation, die mich so herausfordert, dass all meine Aufmerksamkeit und Energie darauf gerichtet ist, Schwierigkeiten im Außen schnell entschärfen oder lösen zu wollen. Meiner eigenen, inneren Reaktion bin ich mir dabei kaum mehr bewusst. Wenn meine Anstrengungen nicht erfolgreich sind, kommt dann möglicherweise das Gefühl von Hilflosigkeit dazu, sodass ich an mir selbst zu zweifeln beginne.

Aber was, wenn alles, was mich an Kompetenzen, Werten, Erfahrungen und Absichten ausmacht, nicht verschwunden, sondern in dem Moment nur nicht zugänglich ist? Und wie würden sich diese Situationen verändern, wenn ich den Zugang wiederbekäme und mit Ehrlichkeit, Bestimmtheit und Herzlichkeit da sein könnte?

In dem zweitägigen Seminar wollen wir vorstellen, wie wir den Zugang zu unseren inneren Kompetenzen trainieren können

- // **um präsent, geerdet und konzentriert zu sein.**
- // **um eine anerkennende, freundliche Sicht auf mich selbst und mein Gegenüber zu behalten beziehungsweise zu entwickeln.**
- // **um Worte zu finden, die mich anwesend sein lassen und meinem Gegenüber Orientierung geben.**

Theoretischer Hintergrund sind Jesper Juuls und Helle Jensens Arbeit zu Beziehungskompetenz und die damit verbundenen grundlegenden Werte Integrität, Selbstgefühl, Authentizität und Gleichwürdigkeit.

Eva Hoffmann ist Piklerpädagogin und Obfrau des Grazer Kindergartens MOMO. Parallel dazu begleitet sie Familien in herausfordernden Situationen und ist als Supervisorin tätig.

Eva und Klemens kennen sich seit 10 Jahren aus dem 2-jährigen Empathietraining nahe Berlin bei Helle Jensen und ihrem Team – seither arbeiten sie immer wieder in Berlin und Graz gemeinsam.

Klemens Röthig ist Familientherapeut und Supervisor und gehört zum Team des von Helle Jensen geleiteten Pilotprojekts „Empathie macht Schule", das den Beziehungskompetenzansatz in Verbindung mit Achtsamkeit an Berliner Grundschulen einführt.

Anmeldung an: veranstaltungen@verein-momo.at – Teilnehmerzahl begrenzt.