

„Ich kann mir kein besseres Leben vorstellen als eines, das der glühenden Begeisterung für eine Sache gilt!“



*Gioconda Belli*

Heute Elternschaft und Partnerschaft zu leben, Familie und Beruf zu vereinbaren, zufrieden oder bestenfalls glücklich zu sein, stellt in einer Welt, in der Perfektionismus, Geschwindigkeit, Medialisierung und Materialismus uns unter Druck setzen, eine riesengroße Herausforderung dar. Herzensorientierte Persönlichkeitsentwicklung und -erziehung (Hope<sup>2</sup>) zeigt einen Weg für ein gutes, achtsames Miteinander-Wachsen, in dem Werte wie Dankbarkeit, sinnvolle Verantwortung, Lebensbejahung, Freude, das rechte Maß und Selbstfürsorge im Mittelpunkt stehen. Lebenslanges Lernen und Weiterentwicklung verstehen sich dabei von selbst. Herzensorientierte Erziehung meint eine Haltung, die getragen ist von Respekt vor der Einzigartigkeit unserer Kinder, aber auch von großer Rollenklarheit und Fürsorglichkeit. Je herzensgebildeter Erwachsene dabei sind, desto weniger ist klassische „Erziehungsarbeit“ notwendig; desto mehr kann Lernen am Vorbild, Kooperationsfreude, Gelassenheit, Großzügigkeit, Begeisterung und Vertrauen Einzug halten. Wenn wir uns in der Hope<sup>2</sup>-Seminarreihe auf die Suche nach dem guten (Familien)Leben begeben, fragen wir auch danach, was wirklich wirklich wichtig ist, was Sinn macht, was die Mitte unseres Lebens darstellt, was uns und unser Gegenüber ausmacht. Was an Haltungen, Handwerkszeug und Herzensnahrung wichtig ist, um möglichst viel voneinander zu lernen und miteinander zu wachsen.

### TERMINE

MI, 2. und 30. April, 14. Mai und 11. Juni 2025  
 jeweils 17-20 Uhr

### VERANSTALTUNGSORT

VitaminR, Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

### KOSTEN

€ 20,- pro Abend

Für Besitzer:innen der Kärntner Familienkarte und bei Teilnahme an der gesamten Reihe: € 60,-  
 Bitte Teilnahmebeitrag am 1. Workshopabend in bar mitbringen.

### INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

office@vitamin-r.at oder 04246 4920

### ACHTUNG

Begrenzte Teilnehmer:innenzahl!

### HINWEIS

Die Workshopreihe kann als pädagogische Fortbildung geltend gemacht werden.  
 Teilnahmebestätigung auf Wunsch erhältlich.



# hope<sup>2</sup>

HERZENSORIENTIERTE  
 PERSÖNLICHKEITS**ENTWICKLUNG**  
 & **ERZIEHUNG**

HOPE<sup>2</sup>  
 in  
**RADENTHEIN**

 Bundeskanzleramt  
 Gefördert durch das Bundeskanzleramt  
 Sektion VI: Familie & Jugend

 MÄRKE

LAND  KÄRNTEN  
 Familienreferat

 Katholische Kirche Kärnten  
 KATOLIŠKA CERKEV KOROŠKA

 QVB  
 KÖRNER  
 ZERT

 vitamin R  
 vital miteinander in Radenthein

4-teilige Abendseminarreihe mit  
 Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Karin Kaiser-Rottensteiner  
 April - Juni 2025



### Wer steht hinter HOPE??

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Karin Franziska Kaiser-Rottensteiner ist seit mehr als 25 Jahren in der Ausbildung von Pädagog:innen, in der Erwachsenenbildung sowie in der Eltern-/Paar- und Einzelberatung tätig. Essenz in all diesen Tätigkeitsbereichen ist dabei die Herzensbildung. 2016 entstand das Konzept Hope<sup>2</sup>, welches seither fester Bestandteil ihrer Arbeit ist.



Foto: privat

Kraftquelle und Inspiration für ihre Arbeit sind ein buntes Familienleben, das beruhigende Leben in einem abgelegenen Bergbauerdorf auf 1100 m Seehöhe, das leidenschaftliche Naturgärtner, ihre Vierbeiner und das Auftanken mittels Vitamin N(atur).

### MODUL 1 - MI, 2. April 2025

## AUF DER SUCHE NACH DEM GUTEN FAMILIENLEBEN

Wie ist das Ideal von Familie und wie sieht die Wirklichkeit aus? Die Bedingungen von Kindheit, Elternschaft, Partnerschaft haben sich radikal gewandelt, viel Pionierarbeit seitens der Erwachsenen ist vonnöten. Unser Auftrag ist es, unseren eigenen idealen (Familien-)Weg zu gehen, nicht zu vergleichen, sich zu stärken in der Auseinandersetzung mit herzensbildenden Werten wie Intuition, Eigenverantwortlichkeit, Rollenklarheit, Authentizität, Lebensbejahung, Vertrauen oder Dankbarkeit.

### MODUL 2 - MI, 30. April 2025

## WAS KINDER UND IHRE ELTERN HEUTE WIRKLICH BRAUCHEN

Kinder in herausfordernden Zeiten wie diesen zu begleiten, verlangt von Müttern und Vätern, Großeltern und pädagogisch Tätigen viel Stabilität und Reflexionsbereitschaft. Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen Orientierung, Grenzen, Zuversicht und Struktur vermitteln einerseits und bedingungsloses Angenommen-Sein, Geborgenheit und Liebe andererseits.



### MODUL 3 - MI, 14. Mai 2025

## DIE GANZE KINDHEIT AN EINEM ABEND

Die Kindheitsjahre sind von besonderer Bedeutung im Leben eines Menschen. Verschiedene Entwicklungsphasen und -krisen kennzeichnen diese Zeit und prägen für immer. Hier wird intensiv gelernt, von den Großen wie auch von den Kleinen. Hier ist der Motor der Neugier und Freude im Idealfall ungebrochen, hier brauchen Kinder wie auch Jugendliche ein Umfeld, indem sie einerseits bedingungslose Liebe und Angenommen-Sein erfahren und andererseits Entwicklungsmöglichkeiten finden, um Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen entfalten zu können.

### MODUL 4 - MI, 11. Juni 2025

## WESENTLICH LEBEN Wenn weniger mehr ist



In einer Zeit der „existentiellen Frustration“, in der Ausbrennen und Überforderung an der Tagesordnung stehen, tut es gut, sich immer wieder auf das Wesentliche zu fokussieren: Was ist wirklich, wirklich wichtig, was macht Sinn? Was kann ich weglassen? Wo kann ich Tempo rausnehmen und entschleunigen? Nimmt das Schöne, die Gestaltung meines äußeren Umfeldes, einen genügend großen Raum ein? Diese und viele weitere, die Seele erhellenden Fragen, sollen an diesem Abend gestellt und vielleicht auch beantwortet werden.