



hope²

HERZENSOrientierte
PERSÖNLICHKEITS**ENTWICKLUNG**
& **ERZIEHUNG**



MIT MIR SELBST BEFREUNDET SEIN

Wachstumsimpulse durch
Selbstfürsorge, Selbstwertschätzung,
Selbstakzeptanz und Sinnorientierung

Wer steht hinter HOPE²?

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Karin 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 Hope², welches seither fester Bestandteil ihrer Arbeit ist. Kraftquelle und Inspiration für ihre Arbeit sind ein buntes Familienleben, das beruhigende Leben in einem abgelegenen Bergbauerndorf auf 1100 m Seehöhe, das leidenschaftliche Naturgärtnern, ihre Vierbeiner und das Auftanken mittels Vitamin N(atur).



Foto privat

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

TERMINE

MI, 4. Feber, 4. März, 8. April,
6. Mai und 3. Juni 2026
jeweils 17-20 Uhr

VERANSTALTUNGSORT

Diözesanhaus Klagenfurt, Festsaal
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt a. W.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

bei Katharina Wagner unter 0676 8772 2407 oder
katharina.wagner@kath-kirche-kaernten.at
Die Plätze sind begrenzt,
wir freuen uns über deine frühzeitige Anmeldung!

KOSTEN

Selbsteinschätzungsbeitrag 120-160 Euro
für 5 Workshopabende | je nach Möglichkeit
Bankverbindung:

Katholisches Bildungswerk Kärnten
AT62 3900 0000 0106 6760
Verwendungszweck:
HOPE2 Selbstfürsorge,
4. Feber, Klagenfurt a. W.
Mit Anmeldung und Überweisung des Kursbeitrages
ist dein Seminarplatz fixiert!



Zahlen mit Code

HINWEIS

Die Teilnahme an allen 5 Abenden wird empfohlen,
so entfaltet sich der rote Faden am besten.

Bundeskanzleramt
Gefördert durch das Bundeskanzleramt
Sektion VI: Familie & Jugend



LAND KÄRNTEN
Abt. 13 – Gesellschaft
und Integration



Katholische Kirche Kärnten
KATOLIKA CERKEV KOROŠKA



Mit mir selbst befreundet zu sein heißt, mein Leben mit wachen Augen zu betrachten, mich immer wieder neu zu entdecken, meine persönlichen Grenzen zu achten und das, was in mir stark ist, wachsen zu lassen. Mir selbst eine gute Begleiterin zu sein ist die Voraussetzung dafür, ruhiger und zufriedener durch den Alltag zu gehen und die richtige Balance zu finden. Mit mir selbst befreundet zu sein heißt, mir mit Güte zu begegnen und daraus die Kraft zu schöpfen, meinen Platz in der Gemeinschaft einzunehmen, mich einzubringen und sinnstiftend zu leben.

MODUL 1

MI, 4. Februar 2026 | 17-20 Uhr

MEINE STÄRKEN INS LEBEN BRINGEN:

Was zeichnet dich aus? Woraus schöpfst du Kraft? Was können wir von dir lernen? Welche Stärken wünscht du dir noch?



MODUL 2

MI, 4. März 2026 | 17-20 Uhr

DEM SINN AUF DER SPUR:

Was ist wirklich wichtig in deinem Leben und wie viel Zeit hast du dafür? Wofür wurdest du in die Welt gestellt? Und wofür noch?

MODUL 3

MI, 8. April 2026 | 17-20 Uhr

WER BIN ICH WIRKLICH?

Meinen inneren Bauplan erkunden:
Mit dem Modell des Enneagramms
meine eigene einzigartige
Persönlichkeit besser
kennenlernen.



MODUL 4

MI, 6. Mai 2026 | 17-20 Uhr

AUCH FÜR MICH SELBST EIN GUTES HERZ HABEN:

Wie selbstfürsorglich lebe ich?
Wie gehe ich mit
meinem Mental-Load um?
Kenne ich meine
persönlichen Grenzen?

MODUL 5

MI, 3. Juni 2026 | 17-20 Uhr

WACHSTUMSIMPULSE, WENDEPUNKTE, WIDERSTANDSKRAFT:

Von der Lust und dem Geschenk
des lebenslangen Lernens,
vom Wert der Begeisterung und
der Kraft der Verbundenheit.