



Marte Meo austria

Patricia Eisner
Asita Monshi-Mitteregger
Nina Zohmann

Kaiser-Ebersdorfer Straße 46, 1110 Wien

www.marte-meo.at

Fokus „Stärken“- wahrnehmen · verstehen · begleiten

Stärken zu sehen verändert Beziehungen.
Stärken zu benennen stärkt Selbstbilder.
Und Stärken bewusst zu begleiten eröffnet Entwicklung.

An diesem Seminartag laden wir dazu ein, das Thema Stärken in den Mittelpunkt zu stellen – achtsam, neugierig und mit viel Raum für persönliches Erleben. Gemeinsam nähern wir uns der Frage, wie Stärken unser Selbstbild prägen und wie sie Beziehung, Motivation und Entwicklung unterstützen können.

Dabei verbinden wir eine wissenschaftlich fundierte Auseinandersetzung mit einer praxisnahen Haltung. Aufbauend auf Erkenntnissen aus der Positiven Psychologie und mit Bezügen zur Marte-Meo-Haltung richten wir den Blick darauf, wie Stärken wahrgenommen, verstanden und in der Begleitung von Menschen wirksam eingesetzt werden können – im beruflichen Alltag ebenso wie im persönlichen Erleben.

Wir beginnen bei uns selbst:

Welche Stärken tragen mich in meinem Alltag?

Wie zeigen sie sich – oft ganz leise – in meinem Tun?

Und wie verändert sich mein Blick, wenn ich sie bewusst wahrnehme und benennen kann?

Von dort aus gehen wir weiter zu den Menschen, mit denen wir arbeiten. Wir üben, genauer hinzuschauen, feiner wahrzunehmen und Worte für das zu finden, was gelungen ist. Stärkende Rückmeldungen – im Sinne eines nuancierten Feedbacks – können Menschen ermutigen, ihr Selbstvertrauen stärken und neue Bewegungsräume eröffnen.

Das Seminar verbindet theoretische Impulse, Selbsterfahrung, Reflexion und praktische Übungen. Ziel ist es, eine gemeinsame Sprache für Stärken zu entwickeln und den eigenen Blick auf Menschen bewusst zu erweitern – hin zu Möglichkeiten, Ressourcen und Entwicklungsspielräumen.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen aus den Gesundheits- und Sozialberufen, die ihre Wahrnehmung schärfen, ihre Kommunikation vertiefen und ihre stärkenorientierte Haltung im Berufsalltag weiterentwickeln möchten.