

## Organisatorisches

### **Ort:**

Rudolf Steiner-Schule  
Endressstraße 100  
1230 Wien  
Straßenbahnlinie 60 von U4  
Station Hietzing; od Sbahn  
Atzersdorf-Mauer und Bus

### **Zeiten/Programm:**

Freitag, 9. November 2001  
19:00 bis circa 21:00 Uhr  
Wolfgang Schröckenfuchs:  
Grundgedanken der  
Transaktionsanalyse für  
Neueinsteiger, mit Diskussion

Samstag, 10. November 2001 &  
Sonntag, 11. November 2001:  
Beginn: 9:00 Uhr  
Kaffeepause: 10:30 – 10:45 Uhr  
Mittagspause: 12:30 – 14:30  
Uhr  
Workshop: 14:30 – 16:00  
Kaffeepause: 16:00 Uhr  
Workshop: 16:30 – 18:30 Uhr  
Am Samstag, gemeinsames  
Essen

Änderungen in der Zeiteinteilung  
sind möglich in Abstimmung mit  
den Teilnehmern. (Minimum: 15;  
Maximum, 18 Teilnehmer)

### **Kosten:**

ATS 2500 bis ATS 3000  
abhängig von der Teilnehmerzahl  
**Anmeldungen:** bis 30.10.2001  
durch Leistung einer Anzahlung  
von ATS 500 auf das Sparbuch  
Nummer 6210 – 30 – 20178, CA,  
BLZ 11000. Das Konto lautet:  
"Workshop E. K. 11/2001".  
Restzahlung erbeten spätestens  
bis 5. November 2001. Ein Rücktritt  
nach diesem Termin kann nur durch  
Stellen einer Ersatzperson  
akzeptiert werden.  
Beim Nichthalten der Workshop, werden die  
Einzahlung sofort refundiert. Bitte, Namen,  
Adresse und Telefonnummer und/oder Email  
Adresse bekannt geben.

Fragen an:

Linda Kneucker  
k.i.d.s. forum für kinderschutz  
Tel: (1) 88 76 25  
Tel: 0676 357 1994  
Email: kneucker@magnet.at

# Emotionale Kompetenz

ein Workshop  
mit

**Hartmut Oberdieck**  
und  
**Michael Epple** Co-trainer

in Wien

**10.-11. November 2001**

### **Hartmut Oberdieck,**

Transaktionsanalytiker, Trainer und Ausbilder in Emotionaler Kompetenz, wird einen Workshop anbieten, in dem er das Konzept von emotionaler Kompetenz in Theorie und Praxis vorstellen und gemeinsam mit den Teilnehmer üben wird.

Hartmut Oberdieck schreibt:

“Die Herstellung emotionaler Nähe, die ehrliche Begegnung mit dem Gegenüber erfordert Überwindung, da viele Menschen aufgrund ihrer lebensgeschichtlichen Erfahrungen oft große Ängste davor entwickelt haben.

Claude Steiner, der Mitbegründer der Transaktionsanalyse, hat ein faszinierendes Konzept einer emotional offenen Begegnung (Emotionale Kompetenz) entwickelt, das eine kooperative, liebevolle Atmosphäre auszeichnet.

Unter diesem Schutz können wir unser Grundbedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung befriedigen, die Gefühle von uns und anderen verstehen lernen und unsere intuitive Wahrnehmung verbessern.”

Ziel des Workshops ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, die eigenen Gefühle zu verstehen, anderen

zuzuhören, sich in deren Gefühle hineinzusetzen und die eigenen Gefühle abhängig von der Situation angemessen zum Ausdruck zu bringen.

Der Workshop richtet sich an alle, die an befriedigenden Beziehungen ohne Abwertungen oder Machtspiele interessiert sind.

### **Die zehn Gebote der Emotionalen Kompetenz, von Claude Steiner**

(Übersetzt von Hartmut Oberdieck)

1. Stelle die Liebe in das Zentrum Deines emotionalen Lebens. Herzensorientierte emotionale Intelligenz stärkt jeden, den sie berührt.
2. Emotionale Kompetenz erfordert, daß Du weder direkt noch indirekt lügst. Der einzige Grund, diese Regel nicht zu befolgen, ist die Bedrohung Deiner oder anderer Sicherheit.
3. Steh' zu dem, was Du fühlst und dazu, was Du willst. Wenn Du es nicht tust, ist es unwahrscheinlich, daß irgend jemand anderer es für Dich tun wird.
4. Emotionale Kompetenz erfordert, daß Du keine manipulativen Machtspiele mit anderen spielst. Sag stattdessen, ohne Druck auszuüben aber klar, was Du willst, bis Du zufrieden bist.

5. Erlaube es nicht, daß andere mit Dir manipulative Machtspiele spielen. Lehne Sie sanft, aber klar ab oder stoppe Handlungen, die gegen Deinen freien Willen gerichtet sind.

6. Respektiere die Ideen, Gefühle und Wünsche von Anderen genauso wie Deine eigenen. Ideen zu respektieren, bedeutet nicht, daß Du Dich ihnen unterwerfen mußt.

7. Entschuldige Dich für Deine Fehler und mache sie wieder gut. Nichts läßt Dich schneller wachsen.

8. Akzeptiere keine falschen Entschuldigungen. Sie sind letztendlich weniger wert als keine Entschuldigungen.

9. Liebe Dich und andere gleichermaßen. Liebe die Wahrheit über alles.

10. Folge diesen Geboten nach Deinem besten Urteil. Sie sind schließlich nicht in Stein geschrieben.

*Information:*

<http://www.emotionalekompetenz.net/>  
(Hartmut.Oberdieck)  
<http://www.emotional-literacy.com>  
(Claude Steiner)