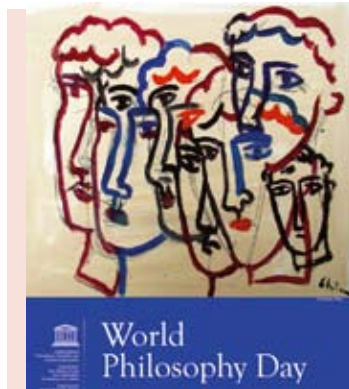




2009

2010



## PHILOSOPHIE

### Grundlagen der Philosophie

Der Mensch auf der Suche nach Ursprung und Sinn seiner Existenz. Der zweiteilige Einführungskurs Grundlagen der Philosophie zeigt den Ursprung der abendländischen Philosophie in Antike und Aufklärung und fragt nach deren Auswirkungen auf das heutige Denken, Fragen der Sinnsuche und der praktischen Lebensgestaltung.

Am 19.11. beginnen wir zum UNESCO-Welttag der Philosophie mit der antiken Philosophie.

### Grundlagen der Philosophie: die Antike

*Auf den Spuren des Ursprungs*

Was bedeutet Philo-sophia? Womit beschäftigt sich Philosophie? Was bewegte / bewegt den Menschen zum Philosophieren? Welchen Stellenwert hat die Philosophie im Leben des modernen Menschen? An drei Abenden werden drei Epochen der griechischen Philosophie und ihre herausragenden Vertreter vorgestellt.

**Vorsokratiker** (6. Jh. v. Chr.): Vom Mythos zum Logos! – Die Frage der Naturphilosophen nach dem „Urstoff“ der Welt – Thales v. Milet, erster Philosoph und einer der „Sieben Weisen“

**Klassik** (469 bis 322 v. Chr.): Kurze Einführung in das Denken von Sokrates, Platon und Aristoteles und ihr Einfluss auf das abendländische Denken.

**Hellenismus** und römische Zeit (342 bis 264 v. Chr.): Die Stoiker sowie ihre Gegenspieler, die Epikuräer, haben vielfältige Methoden zur „Überwindung der Leidenschaften“ und zur „Heilung der Seele“ entwickelt. Einige praktische Übungen werden vorgestellt und nachvollzogen.

**Sp1.101H Miriam Schroiff**

19.11.-3.12.09, 9 UStd.

3 x Do, 18.00-20.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 19,90 (erm: € 10,45) TN: 8-14



„Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert...“ – 17-Jährige zu Besuch in der Humboldt-Universität zu Berlin – weitere Jugendprojekte siehe Seite 42 Foto: Blank

2009

2010

### Grundlagen der Philosophie: die Aufklärung

*Aufbruch in das Jahrhundert der Vernunft, Freiheit und Selbstbestimmung*

Im 17. Jh. und besonders im 18. Jh. kämpften in Europa Teile des Adels und des Bürgertums für eine neue Weltsicht. Gemeinsame Ziele dieser Aufklärer waren die Befreiung von religiösen und gesellschaftlichen Fesseln, die Forderung nach Toleranz und Humanität sowie der kritische Gebrauch der eigenen Vernunft.

Das Seminar beschäftigt sich mit den Positionen von drei bedeutenden deutschen Philosophen der Aufklärung: Immanuel Kant, Johann G. Herder und Johann B. Erhard.

Neben dem Nachvollziehen der philosophischen Ideen soll es um die Frage gehen, inwieweit die Aufklärung in unsere heutige Zeit, in unser alltägliches Leben, hineinwirkt.

*Textgrundlage: „Was ist Aufklärung?“ 2,40 Euro. Reclam Verlag. ISBN 3-15-009714-2*

**Sp1.102F Miriam Schroiff**

17.2.-3.3.10, 9 UStd.

3 x Mi, 18.00-20.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 19,90 (erm: € 10,45) TN: 8-14



Der deutsche Philosoph  
Immanuel Kant (1724-1804)

### Philosophische Betrachtungen

Die „philosophischen Betrachtungen“ geben jeweils in sich geschlossene Einführungen in aktuelle Themen der zeitgenössischen Philosophie. Sie sind auf einen längeren Zeitraum hin angelegt und richten sich an ein interessiertes Laienpublikum. Nicht nur Lieben, Arbeiten und Spielen sind bedeutsame Inhalte eines guten Lebens, sondern auch die Tätigkeit des Betrachtens. Indem wir Abstand zu uns selbst und zu der Welt gewinnen, eröffnen wir uns die Freiheit eines neuen Zugangs. Die beiden neuen „philosophischen Betrachtungen“ stehen ganz im Zeichen der Weltwirtschaftskrise und versuchen persönliche Handlungsspielräume sichtbar zu machen.

### Philosophische Betrachtung über Europa

*Die Weltwirtschaftskrise als die schwerste Krise der Europäischen Union*

oder: Argumente für die Schaffung der Vereinigten Staaten von Europa  
Europa – das ist für die Bürger ein Gebilde, das ganz weit weg liegt. Brüssel steht für Bürokratie, Demokratiedefizit und Steuerverschwendung. Hinzu kommt: Die Weltwirtschaftskrise stürzt die Europäischen Union in ihre schwerste politische Krise. Nationalistische, demokratiefeindliche Kräfte werden versuchen, mehr Einfluss zu gewinnen. Die Philosophische Betrachtung legt dar, warum eine handlungsfähige und demokratische Europäische Union in der jetzigen historischen Situation das wichtigste politische Ziel ist. Eine Reform kommt aber nur in Gang, wenn die europäischen Bürger selbst das Heft des Handelns in die Hand nehmen. Doch wie kann das geschehen?

**Sp1.103H Dr. Heinz-Bernhard Wohlfarth**

5.11.09, 3 UStd.

Do, 19.00-21.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 27

€ 7,20 (erm: € 3,60) TN: 8-14

### Philosophische Betrachtung über den Konsum

*Konsum – Vom Glück und Unglück des Kaufens oder: Die ungenützte Macht der Verbraucher*

Im modernen Leben verkörpert Geld die Freiheit schlechthin. Die Möglichkeit, sich etwas leisten zu können, gilt als eine Voraussetzung des Glücks. Die Tätigkeit des Kaufens selbst wird im „Shopen“ zu einer gepriesenen eigenen Lebensform. Ihre dunkle Seite ist jedoch: Viele Probleme der Wirtschaft, der Gesellschaft und der Umwelt gehen auf das Verhalten der Verbraucher zurück. Durch massenhafte unbedachte Kaufentscheidungen untergraben sie sich letztlich auch ihre eigene Stellung als Konsumenten. Wenn es zutrifft, dass die wirtschaftliche Macht in die Hände der Verbraucher übergegangen ist, warum zögern, diese Macht sinnvoll zu nutzen?

**Sp1.104F Dr. Heinz-Bernhard Wohlfarth**

11.3.10, 3 UStd.

Do, 19.00-21.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 27

€ 7,20 (erm: € 3,60) TN: 8-14



2009

2010

## PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK



### Vorträge

#### Konzepte und Modelle der Persönlichkeitspsychologie

Bereits seit vielen Jahrhunderten beschäftigen uns Fragen wie: Was macht die menschliche Persönlichkeit aus? Können Menschen einzelnen Persönlichkeitstypen zugeordnet werden? Welche Auswirkungen hat die Persönlichkeit auf unser Verhalten? Die Persönlichkeitspsychologie hat darauf sehr unterschiedliche Antworten gegeben. In diesem Vortrag sollen einige wichtige Entwicklungen der Persönlichkeitspsychologie dargestellt werden. Dabei wird ein Bogen von der Konstitutionspsychologie Kretschmers über psychodynamische und lerntheoretische Ansätze bis hin zum Fünf-Faktoren-Modell von Costa & McCrae gespannt. Gleichzeitig soll der Erklärungswert der einzelnen Ansätze diskutiert werden.

**Sp1.201H Susanne Hartung**

17.11.09, 2 UStd.  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

#### Psychologische Intelligenzforschung

Der klassische Intelligenztest im Rahmen einer Bewerbung, das Gehirnjogging in der Freizeit oder die politische Diskussion um sogenannte „bildungsferne Schichten“ - Intelligenz ist in unserem Alltag ein allgegenwärtiges Thema. Die Psychologie liefert bisher zwar keine einheitliche Definition bzw. Theorie des Intelligenzbegriffes, dennoch sollen die wichtigsten Intelligenzmodelle in diesem Vortrag vorgestellt werden. Weiterhin werden folgende Fragen beleuchtet: Ist Intelligenz vererbbar? Welche Rolle spielt die Umwelt bei der Intelligenzentwicklung? Wie lässt sich Intelligenz messen? Kann man Intelligenz fördern bzw. steigern?

**Sp1.202F Susanne Hartung**

16.2.10, 2 UStd.  
Di, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.08  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

#### Psychologische Kreativitätsforschung

Kreativität bezeichnet die Fähigkeit, schöpferisch zu denken und zu handeln. Auch die Psychologie beschäftigt sich seit den 50er Jahren mit der Erforschung der Kreativität und versuchte, Antworten auf folgende Fragen zu finden: Wie kann man Kreativität messen? Inwiefern lässt sich Kreativität fördern? Ist Kreativität vererbbar? Welche Rolle spielt das Talent bei kreativen Leistungen? Bestehen kulturelle Unterschiede hinsichtlich der Kreativität? Sind Kreative anfälliger für psychische Störungen? Die Ergebnisse dieser Forschung sollen überblicksartig dargestellt werden.

**Sp1.203F Susanne Hartung**

14.4.10, 2 UStd.  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.06  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

2009

2010

#### Individuelles, erfolgreiches Lernen

*Ein Vortrag für alle, die wieder – oder noch – Spaß am Lernen haben wollen*

„Lernen leicht gemacht“ nach der Methode von Frederik Vester: Unser Gehirn funktioniert ähnlich einem Computer. Starten wir die richtige Eingabe, erscheinen genau die Informationen, die wir gerade benötigen. Doch wie lautet der persönliche Code, der Informationen im Eingangskanal zum Zwischenhirn - ähnlich einer Ampelschaltung - blockiert oder annimmt? Mittels einfacher Übungen werden Sie sich am Ende unserer Veranstaltung einem bestimmten Lerntyp zuordnen können, d.h. Ihren individuellen Code kennen, der Ihnen neue Informationen leichter zugänglich machen wird.

*Bitte bringen Sie Papier und Schreibzeug mit.*

**Sp1.204H Irene Gebert**

4.11.09, 2 UStd.  
Mi, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.06  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

#### Was ist Mediation?

Konflikte sind nicht immer produktiv und brauchen oftmals Unterstützung, um nicht zu eskalieren. Mithilfe der Mediation kann für alle Konfliktparteien eine Gewinnsituation erarbeitet und der Konflikt beigelegt werden. Der Vortrag gibt Ihnen einen Einblick in Konfliktarten, die Möglichkeiten und Schritte der Konfliktlösung, wie man „Mediationskompetenz“ erwirbt und nicht zuletzt, wie man Konflikten vorbeugen kann.

**Sp1.205F Jacqueline Semper-Jost**

4.3.10, 2 UStd.  
Do, 19.00-20.30 Uhr  
Bertolt-Brecht-Oberschule,  
Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.05  
€ 4,00 (erm: € 2,00) TN: 10-25

→ Wir empfehlen den Vortrag „Einführung in das Feng Shui“ auf S. 22

#### Kinder und Computer 1: Hardware und Sicherheit

Inhalt des Abends

- Kindern einen eigenen Zugang am Familien-PC einrichten / Anpassungen des Betriebssystems für einen kindergerechten PC (Benutzerverwaltung, optische Anpassungen, „Verstecken“ von Programmen) am Beispiel von Windows XP und Windows Vista
  - Worauf muss ich achten, wenn ich meinem Kind einen altersgerechten Computer kaufen (oder zusammenstellen) möchte?
  - Software zur Kindersicherung (z.B. Zeitkonto, Schutz für unangemessener Software, Sicherung des Internetzugangs u.v. mehr)
- Alle Themen werden anhand von praktischen Beispielen besprochen und geübt. Die im Seminar genannten Schritte erhalten Sie als einfach nachzuvollziehendes Skript, sodass Sie in der Lage sind, alles zu Hause in Ruhe umzusetzen.

**Sp1.206H Marty-James Zeitner**

10.11.09, 4 UStd.  
Di, 18.00-21.15 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 24  
€ 10,00 (erm: € 5,00) TN: 8-14

**Sp1.206F Marty-James Zeitner**

11.3.10, 4 UStd.  
Do, 18.00-21.15 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 24  
€ 10,00 (erm: € 5,00) TN: 8-14

#### Kinder und Computer 2: Software, Spiele und Recht

Inhalt des Abends

- Erfahrungsaustausch und Klärung von rechtlichen und allgemeinen Fragen
- Software zur Förderung des Kindes (Lernsoftware, Vor- und Nachteile aktueller Spieletitel)
- Killerspiel = Killerspiel? oder Die Aufgaben der USK und worauf sollte ich beim Programmkauf als Elternteil achten?
- Raubkopien und (unrechtmäßiges) Herunterladen von Programmen, Liedern und Filmen aus dem Internet (Tauschbörsen)
- Internet: Fluch oder Segen?

**Sp1.207H Marty-James Zeitner**

17.11.09, 4 UStd.  
Di, 18.00-21.15 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 24  
€ 10,00 (erm: € 5,00) TN: 8-14

**Sp1.207F Marty-James Zeitner**

18.3.10, 4 UStd.  
Do, 18.00-21.15 Uhr  
Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 24  
€ 10,00 (erm: € 5,00) TN: 8-14

→ Bitte beachten Sie auch unser umfangreiches Kursangebot zu Themen der EDV ab S. 99, u.a. zur Lernsoftware „Hot Potatoes“ auf S. 100



2009

2010

### Vortrag: Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Im Verlauf seines Lebens entwickelt jeder Mensch verschiedene Beziehungsstrategien, angefangen in der Primärfamilie mit Vater, Mutter und Geschwistern. Diese Beziehungsmuster prägen uns oft mehr, als uns bewusst ist, und wir haben das Gefühl, dass wir zu wenig unsere eigenen Ziele, Projekte und Bedürfnisse als Erwachsener leben. Ein Schlüssel liegt in der kreativen Kommunikation zu uns selbst (Selbstwahrnehmung), Sich-Bewusstwerden, wer wir sind, und in dem kreativen Miteinander zu unseren Mitmenschen (Fremdwahrnehmung).

Bei Bedarf wird anhand von Übungen oder Beiträgen der Teilnehmer/-innen diese Kommunikationsweise illustriert und erklärt. Siehe auch Workshop weiter unten.

#### Sp1.209H Bernd Flach

17.11.09, 3 UStd.

Di, 18.30-20.45 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.05

€ 6,00 (erm: € 3,00) TN: 10-25



### Kurse und Blockseminare

### Handeln statt behandelt werden

#### Wege aus der Opferrolle – Workshop

Auch wenn man sich mit dem eigenen Verhalten selbst schadet, ist es doch oft zur alten Gewohnheit geworden. Suchen Sie neue Wege, wollen die zuweilen kräftezehrenden, altvertrauten Pfade besser verstehen und / oder verändern?

Dann treffen Sie in diesem Workshop auf Wegbegleiter/-innen. In Einzel- und Gruppenprozessen begegnen Sie sich selbst und anderen. In angenehmer Atmosphäre zeigt eine bunte Mischung aus theoretischen und praktischen Elementen lösungsorientiert und humorvoll neue Wege auf.

#### Sp1.219F Irene Gebert

4.-6.3.10, 11 UStd.

Do, 18.00-21.00 Uhr; Sa, 10.00-16.00 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1

€ 29,00 (erm: € 16,50) TN: 8-16

### Workshop: Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Im Verlauf seines Lebens entwickelt jeder Mensch verschiedene Beziehungsstrategien, angefangen in der Primärfamilie mit Vater, Mutter und Geschwistern. Diese Beziehungsmuster prägen uns oft mehr, als uns bewusst ist, und wir haben das Gefühl, dass wir zu wenig unsere eigenen Ziele, Projekte und Bedürfnisse als Erwachsener leben. Ein Schlüssel liegt in der kreativen Kommunikation zu uns selbst (Selbstwahrnehmung), Sich-Bewusstwerden, wer wir sind, und in dem kreativen Miteinander zu unseren Mitmenschen (Fremdwahrnehmung).

Anhand von Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen und eigenen Erlebnissen (Selbsterfahrung) werden wir auf Basis tiefenpsychologischer Arbeit der Core Energetik diese lebendige Kommunikationsmöglichkeit in uns selbst mehr integrieren.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

#### Sp1.220F Bernd Flach

8.5.10, 4 UStd.

Sa, 13.00-16.30 Uhr

Kulturhaus Spandau, Mauerstr. 6, Ballettsaal

€ 12,60 (erm: € 7,80) TN: 8-16

### Die Qual der Wahl

#### ... wenn Entscheidungen so schwer fallen

Täglich treffen wir, bewusst oder unbewusst, viele Entscheidungen, manchmal schnell und sicher, manchmal erst nach langem, mühseligem Grübeln. Und manchmal müssten wir uns eigentlich entscheiden und können es einfach nicht. Hinterher ist dann oft der Ärger über eine falsche Entscheidung groß oder anhaltende Zweifel lassen uns keine Ruhe.

Der Kurs zeigt: Wie kommen Entscheidungen zustande? Welchen Einfluss haben Lust und Laune, welchen Vernunft und Überlegung? Welche typischen und tückischen Entscheidungsfallen gibt es? Wie lassen sich in heiklen Situationen sinnvolle Entscheidungskriterien finden? Wie lässt sich „ewiges Zaudern“ abkürzen? Was tun, wenn eine Entscheidung falsch war?

#### Sp1.221F Barbli Gerster

30.5.10, 7 UStd.

So, 10.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 23

€ 20,80 (erm: € 12,40) TN: 8-16

2009

2010

### Neue Pfade entdecken

#### Malerei als Mittel zur Selbsterfahrung

Unbefriedigende Lebensumstände, verfahrenere Situationen, ungelöste Fragen... Lösungen und Perspektiven lassen sich auf verschiedene Arten entdecken. An diesen zwei Abenden wollen wir mit Farbe und Pinsel unsere Lebenssituation reflektieren, Empfindungen zum Ausdruck bringen und neue Visionen und Perspektiven für uns persönlich entwickeln.

#### Sp1.224F Susanne Pohlmann

18.-25.2.10, 8 UStd.

2 x Do, 18.00-21.30 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1

€ 22,00 (erm: € 13,00) TN: 8-12

### Workshop: Die Kunst zu leben in schwierigen Zeiten

Unliebsame Überraschungen und schwierige Phasen gehören zum Leben. Man ist selten vorbereitet, muss sich anpassen und Verluste verschmerzen. Aber auch: kreativ und flexibel Herausforderungen annehmen, das Positive in sich selbst entdecken, Ballast abwerfen und den Reichtum des Lebens entdecken. Wir begeben uns in diesem Kurs gemeinsam auf die ernsthafte und manchmal auch fröhliche Suche nach Antworten auf die Frage, was Lebenskunst bedeutet. Methodisch die Vielfalt der Gestalttherapie nutzend, probieren wir verwegene Unkonventionelles aus. Aus der Distanz und mit Humor betrachtet, gewinnt die Erkenntnis: Es gibt keinen Grund, den Kopf in den Sand zu stecken! Das Leben trägt mich! Am Sonntag, dem 8.11.09 können wir bei genügend Interesse einen Projekttag anfügen. Näheres dazu im Kurs.

#### Sp1.225H Stefanie Elmendorff

5.-7.11.09, 11 UStd.

Do, 18.00-21.15 Uhr; Sa, 10.00-16.00 Uhr

Selbsthilfetreffpunkt Siemensstadt, Hefnersteig 1

€ 29,00 (erm: € 16,50) TN: 8-14

### Kurskorrektur

#### Workshop

Einschnitte und Verluste gehören zum Leben und erfordern Anpassungsfähigkeit, Neuorientierung und Geduld. Und den Mut zu sagen: Ja, ich will versuchen, das Schiff meines Lebens durch hohe Wellen zu lenken, auch wenn der Kurs nicht immer zu halten ist.

Die Gestalttherapie bietet aufgrund ihrer vielfältigen Möglichkeiten die Grundlage, neue Horizonte zu erschließen, Selbstvertrauen zu entwickeln und Ideen umzusetzen.

Wir brechen auf, die Klippen des Lebens zu umschiffen, indem wir beginnen, (mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln kreativ, couragiert, beweglich, neugierig und unkonventionell) Neues zu gestalten - auch in uns! Nach den Erkenntnissen der modernen Hirnforschung ist bis ins hohe Alter Wandlung möglich. Aus Erfahrung lernen wir. Realität ist, was wir erschaffen! Und Träume können Wirklichkeit werden, wenn wir Kurs in die richtige Richtung nehmen und auch gegen den Strom schwimmen.

#### Sp1.226H Stefanie Elmendorff

13.-15.11.09, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15, Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-14

#### Sp1.227F Stefanie Elmendorff

12.-14.3.10, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15, Sa/So, 09.30-16.00 Uhr;

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 47,20 (erm: € 25,60) TN: 8-14

→ Bitte beachten Sie auch unsere Kurse im Bereich Gesundheit: Yoga, Autogenes Training und Wellness-Paket, Leseschwäche, ADS und Schulschwierigkeiten – Hilfe durch Homöopathie, Themen der gesunden Ernährung insbesondere bei Kindern finden Sie im Bereich Gesundheit, Energie-Dance für die ganze Familie, Bewegungsspiele für Kinder



2009

2010

2009

2010

## Mediation – Konfliktmanagement mit Herz & Humor

Konflikte erleben wir alle jeden Tag, beruflich wie privat. Sie kosten uns Zeit, Energie, Lebensfreude und manchmal auch unsere Gesundheit. Mithilfe einer externen, „objektiven“ Person (Mediator) können wir jedoch eine andere Ebene betreten und den Konflikt analysieren, auflösen und Vereinbarungen treffen, die „den Frieden sichern“. Sie erfahren in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen zum Thema Mediation und lernen Techniken & Strategien, die Sie sofort umsetzen und anwenden können – beruflich wie privat.

**Sp1.228F Jacqueline Semper-Jost**

24./25.4.10, 16 UStd.

Sa, 09.00-16.00 Uhr; So, 10.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 37

€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-14

## NLP – Einführung in das Neuro-Linguistische Programmieren

*als Technik für Kommunikation / Beratung / Coaching im beruflichen Alltag*

Neurolinguistisches Programmieren beinhaltet das Studium der subjektiven Wahrnehmung und Erfahrung. Die Methoden des NLP werden erfolgreich in Beratung und Coaching eingesetzt.

Wahrnehmen, Denken und Reagieren sind durch unser Nervensystem vermittelte Prozesse (Neuro). Dem, was wir erleben, geben wir über unsere Sprache Bedeutung (Linguistik) und unser Verhalten ist oft eine Folge von Einzelschritten, die bewusst oder unbewusst beschreibbar und beeinflussbar sind (Programmieren).

Der Kurs richtet sich an alle, die eine Einführung in die Methoden und Techniken des NLP erleben möchten. Im Mittelpunkt stehen zahlreiche Übungen in Kleingruppen und Präsentationen im Plenum, die es ermöglichen, Neues direkt auszuprobieren, um es in den beruflichen Alltag mitzunehmen. Ziel des Seminars ist die Anwendung neuer Erfolgsstrategien im Umgang mit Kommunikation, die Erarbeitung eigener Ziele und die Erweiterung der Handlungskompetenz jedes Einzelnen.

**Sp1.229H Sascha Neumann**

28./29.11.09, 16 UStd.

Sa, 09.00-16.00 Uhr; So, 10.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 9-15

**Sp1.229F Sascha Neumann**

8./9.5.10, 16 UStd.

Sa, 09.00-16.00 Uhr; So, 10.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 9-15

## Das Wesentliche sagen und hören

*Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. B. Rosenberg – Einführung*

Neben kurzen theoretischen Einführungen üben Sie anhand von Situationen aus dem Alltag konkrete Schritte auf dem Weg zu einer gelingenden Kommunikation. Es geht um folgende Schwerpunkte:

- Wahrnehmung anstelle von Bewertung und Interpretation
- Mitteilen von Gefühlen anstelle von Vorwürfen
- Bedürfnisse erkennen und mit Hilfe von
- Bitten zum Ausdruck bringen ohne zu fordern

Der Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt.

**Sp1.230H Heike Laschinski**

15./16.10.09, 16 UStd.

Do./Fr, 09.00-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-12

**Sp1.230F Heike Laschinski**

27./28.2.10, 16 UStd.

Sa, 09.00-16.00 Uhr; So, 10.00-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) TN: 8-12

## Aggressionen bei Kindern

*Wenn mein Kind der Schrecken der Kindergruppe ist*

Wenn das eigene Kind andere Kinder schlägt oder beißt, wenn es Spielzeug kaputt macht oder nach den Eltern oder Erzieher/innen tritt, fühlen sich die Erwachsenen oft hilflos, es ist ihnen peinlich oder sie werden wütend. Was hinter dem aggressiven Verhalten steckt, ob das Kind Lust an der Zerstörung empfindet, ob es sich nicht anders helfen kann, kann es meist noch nicht sagen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Gründen für aggressives Verhalten und Sie erfahren Möglichkeiten, darauf zu reagieren und kooperatives Verhalten zu fördern.

Bringen Sie bitte Ihre eigenen Beobachtungen und Erfahrungen mit Ihrem Kind zum Kurs mit.

Kursmaterial € 1,-.

**Sp1.231F Barbli Gerster**

27.2.-6.3.10, 8 UStd.

2 x Sa, 10.00-13.15 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 23

€ 22,00 (erm: € 13,00) TN: 8-14

## Pubertät – Stress mit den Kindern ?

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die mit ihren Kindern gerade eine schwierige pubertierende Phase durchleben. Der Prozess „Ablösung und Loslassen“ sowie die Suche nach Identität gehen oft nicht unproblematisch vor sich. Da werden Regeln gebrochen, soziale Werte nicht angenommen oder deutliche Signale nicht erkannt.

In anonymen Gruppengesprächen sollen offen Probleme besprochen werden, hierzu soll Hilfe in jede Richtung gestellt werden. Der erste Abend ist ein offener „Schnupperabend“, die Anmeldung zum Kurs kann auch nach dem ersten Abend erfolgen.

**Sp1.232H Angela Bommer**

7.9.-23.11.09, 20 UStd.

10 x Mo, 19.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.05

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-12

**Sp1.232F Angela Bommer**

8.2.-19.4.10, 20 UStd.

10 x Mo, 19.00-20.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.05

€ 52,00 (erm: € 28,00) TN: 8-12

## Arbeits- und Gesprächskreis für Frauen

Frauen finden in dieser Gruppe die Möglichkeit, in der Begegnung und im Gespräch mit anderen Frauen über ihre Ängste, Hemmungen und die Isolation im Alltag zu reden. Die eigenen Bedürfnisse und Wünsche sollen nicht mehr hinten an stehen. Sie sollen bewusst gemacht und durchgesetzt werden. Wir arbeiten im Gespräch, mit Körperübungen, in Rollenspielen und setzen uns kreativ mit uns auseinander. Meditationen, Phantasie Reisen und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.

Neue Frauen werden in der Gruppe herzlich aufgenommen. Zum noch besseren Kennenlernen wird meistens eine Wochenendfahrt organisiert!

**Sp1.233H Angela Bommer**

9.9.-25.11.09, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

erm: € 27,00 TN: 10-20

**Sp1.233F Angela Bommer**

10.2.-21.4.10, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

erm: € 27,00 TN: 10-20

## Graphologie in der praktischen Anwendung

Welche Aufschlüsse über die Persönlichkeit eines Menschen vermag die Schrift zu geben? Und wie lassen sich diese Erkenntnisse konstruktiv umsetzen? Anhand praktischer Beispiele, die überwiegend von den Hörern beigebracht werden können, soll es weniger um die „technische“ Wissensvermittlung und keinesfalls um die Suche nach einer Bewertungsskala bei der Schriftbeurteilung gehen, als vielmehr darum, ein subtiles Einfühlungsvermögen und differenziertes Verständnis für die Individualität des Schreibers zu wecken und zu schulen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Sp1.234H Ingrid Salzwedel**

8.9.-24.11.09, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) TN: 12-25

**Sp1.234F Ingrid Salzwedel**

9.2.-27.4.10, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.0.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) TN: 12-25