



2011

2012

## PSYCHOLOGIE

### Älterwerden in einer globalisierten Welt

#### Lernen von anderen Kulturen

Jede Kultur hat ein entsprechendes Menschenbild. Die Differenzen zu verstehen ist eine Voraussetzung, um eigene Umdenkprozess e- z.B. das Thema „Umgang mit dem Alter“ – anzustoßen und neue Sichtweisen sich zu erschließen. In traditionellen Kulturen hatte das Alter eines Menschen einen hohen Wert und wurde entsprechend gewürdigt. In der westlichen Leistungsgesellschaft verlor sich der Wert der Erfahrung und gelten andere Leistungsprinzipien. Der Globalisierungsprozess zwingt ältere Kulturen zu gravierenden Werteverlusten, weil die jüngeren Generationen den Focus einseitig in Richtung Lebensstandard richten. Was können wir lernen?

**Sp1.215H Dr. Dorothea Mezger**

21.9.11, 4 UStd.

Mi, 17.00-21.00 Uhr

€ 4,00 (erm: € 2,00) 8-10 Teiln.

### Zum Problem Mobbing

#### Hilfe und Aufklärung für ein verbreitetes Problem!

Wenn Mobbing stattfindet, erschweren zwischenmenschliche Beziehungen uns das Arbeitsleben bzw. machen es uns unmöglich. Diesem belastenden Druck sind heute zunehmend mehr Menschen ausgeliefert, sie ertragen ihn, sie schämen sich oft auch dafür oder sie setzen sich einem Kampf aus, der sie sehr belastet.

Mobbing kann ein systemisches Problem des Teams, des Betriebes oder der Aufgabe sein, aber auch ein persönliches.

In diesem Rahmen können wir das klären, auflösen und unsere eigenen Ressourcen finden um diese Last abzuwenden und um uns an der Arbeit wieder zu erfreuen.

**Sp1.216F Irma Dilba-Burnautzki**

20.-27.1.12, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 27

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

### Schuldgefühle, eine Selbstbehinderung!

#### Von der negativen zur positiven Selbststeuerung!

Schuldgefühle nagten an uns, belasten und zerstören unsere Lebensfreude. Das Schlimmste an ihnen ist, dass sie unsere Beziehungen zu unseren liebsten Menschen trüben. Schuldgefühle sind meistens unbewusst, sie werden in der Regel von Anderen erweckt. Diesen in uns belastenden Teil zu finden und zu beheben, damit kein Anderer ihn von außen mehr aktivieren kann, erfordert Mut in sich zu gehen, zu sehen wie viele Zusagen wir machen ohne es zu wollen und wie wir uns von ihnen lösen können.

**Sp1.217H Irma Dilba-Burnautzki**

7.-14.9.11, 10 UStd.

2 x Mi, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

### Frauen nutzen ihre Ressourcen

Kreatives Coaching-Seminar

Wofür sind Sie Expertin? Wer weiß davon? Wie und bei welcher Gelegenheit bringen Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten zum Ausdruck?

Hätte, könnte, wollte ... – Packen Sie es jetzt an.

Ein Kurs für Frauen der Generation 50plus, die mit dem herauskommen wollen, was sie am besten können. Mit Hilfe der Methoden des systemischen Coachings locken Sie hervor, was in Ihnen schlummert und bringen Ihr Projekt in Fahrt. Die Gruppe bereichert Sie dabei um eine erweiterte Ideensammlung und Feedback. Rücken Sie sich mit Ihrem Potenzial ins rechte Licht!

**Sp1.218H Sabine Lowsky**

23.-30.9.11, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

2011

2012

### Wünsche erfüllen

#### Kreatives Coaching-Seminar

Wenn Gott seine Liebsten beschenkt, dann packt er sein Geschenk in die Hülle von Problemen ein. Sie sollen sich dem Geschenk widmen, es damit würdigen und wertschätzen. Geschenke, die zu leicht erworben werden, werden zu selbstverständlich hingenommen. Aber Geschenke, um die wir uns bemühen müssen, erhalten die ihnen zustehende Wertschätzung. Durch unsere Probleme entwickeln wir die in uns verborgenen Fähigkeiten, die uns bereichern. Wie können wir unsere Wünsche erfüllen und warum bleiben so manche Wünsche unerfüllt?

**Sp1.220H Irma Dilba-Burnautzki**

23.-30.9.11, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

**Sp1.220F Irma Dilba-Burnautzki**

10.-17.2.12, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

### Zielfindung durch Kreatives Schreiben

#### Kreatives Coaching-Seminar

Ihr Leben fühlt sich nicht mehr stimmig an? Es drängt Sie zur Veränderung? In welche Richtung sollen Sie sich bewegen? Folgen Sie Ihrer inneren Stimme. Einen besseren Kompass gibt es nicht! Ideen sammeln, Gedanken ordnen, Gefühle klären: Gekoppelt an Tools aus NLP und Coaching legt Kreatives Schreiben frei, was in Ihnen schlummert. Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, Ihre Visionen wahr werden zu lassen und mit welchen Schritten Sie Ihr Ziel erreichen.

Inhalt / Ablauf:

Einführung und Kennenlernen – Themenfindung I: mit dem Wunsch zur Veränderung spielen – Themenfindung II: das eigene Thema präzisieren – Zielfindung I: Visionen entwerfen – Zielfindung II: das eigene Ziel handlungswirksam formulieren – Ressourcen I: Möglichkeiten zur Selbsthilfe sammeln und sortieren – Ressourcen II: neues, zielgerichtetes Handeln üben – Affirmation und Verabschiedung

**Sp1.223F Sabine Lowsky**

20.-27.4.12, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.

→ Bitte beachten Sie auch unser Schreibprojekt für Frauen, S. 29

### Selbstbild – Fremdbild – Körperbild

#### Kreatives Coaching-Seminar

Wir haben ein bestimmtes Selbstbild von uns und dieses ist für uns „normal“. Immer wieder begegnen wir Menschen, die von uns etwas wahrnehmen, was mit unserem Selbstbild nicht übereinstimmt. Das Fremdbild kann angenehme oder auch ablehnenswerte Eigenschaften benennen. Unser Selbstbild wird durch das Feed-back des Anderen (Fremdbild) immer wieder irritiert. Unser Körperbild sagt viel aus über unser unbewusstes Selbstbild.

Das bewusste Feedback von anderen Menschen kann Angst auslösen, stimulieren und Freude erwecken. Wir sind immer dem Fremdbild ausgesetzt, weil wir immer wieder neuen Menschen begegnen. Hier können Sie in einem geschützten Rahmen üben die verschiedenen Bilder von sich auszudrücken, wahrzunehmen und sich mit ihnen konstruktiv auseinander zu setzen.

**Sp1.224H Irma Dilba-Burnautzki**

21.-28.10.11, 10 UStd.

2 x Fr, 17.00-21.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 35

€ 31,00 (erm: € 17,50) 8-10 Teiln.



2011

2012

## Wenn du denkst, es geht nichts mehr...

*Wege aus Stress und Burnout!*

Gestalt-Workshop

Wer seine persönlich relevanten Stressfaktoren kennt, kann individuelle Lösungen suchen. Es kann ratsam sein, belastende Situation zu verlassen, etwas zu verändern – oder sprichwörtlich „abzuwarten und Tee zu trinken“, bis das Schlimmste vorbei ist. Belastungsgrenzen einzuhalten, eigene Bedürfnisse im Blick zu haben, Ruhe und Humor zu entwickeln sind wichtige Voraussetzungen, um Freude am Leben zu haben. In diesem Gestaltworkshop entdecken Sie durch Entspannungstechniken, in Selbststärkungs- und Gelassenheitsübungen, Phantasiereisen und praktischen Übungen neue Räume für Körper, Geist und Seele. Aus einem erschöpften kann ein kraftvolles Dasein werden, wenn Sie dem hektischen Alltag mit seinen Herausforderungen ausgeglichen begegnen!

**Sp1.225H Stefanie Elmendorff**

28.-30.10.11, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 14

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

## Kurskorrektur

*Gestalt-Workshop*

Manchmal haben wir selbst den Wunsch, etwas zu verändern. Oft braucht es erst äußere Anlässe und kleine Katastrophen, um zu merken, dass wir zu lange festgehalten haben - an Jobs und Beziehungen, die uns nicht gut tun, an alten Vorstellungen, an ungeeigneten Verhaltensmustern etc...

Wir brauchen, wenn wir einen neuen Weg einschlagen, den Blick in eine neue Zielrichtung und etwas Mut, damit dies gelingt!

Sie können in diesem Workshop herauszufinden, was Sie sich wünschen und wo es hingehen kann und soll. Vielfältige Methoden ermöglichen Ihnen wichtige Erkenntnisse, regen Vorstellungskraft und Sinn für Wesentliches an. Widerstände können überwunden werden, wenn ein zwar noch unbekannter, aber auch spannender Kurs eingeschlagen wird und Sie beginnen, Ausgedientes über Bord zu werfen und Entscheidungen zu treffen.

Wenn der Kurs feststeht, wir uns nicht scheuen, auch gegen den Strom zu schwimmen, Gegenwind aushalten, das Ruder wieder in die Hand nehmen - sind wir in gutem Kontakt nicht nur mit uns selbst. Und haben die Kraft, die wir brauchen. Eine frische Brise hat noch keinem geschadet!

**Sp1.226F Stefanie Elmendorff**

20.-22.4.12, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 27

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

## Menschlich, mutig: ich!

*Gestaltworkshop*

Durch die anscheinend notwendige Anpassung an Umstände, Notwendigkeiten und Bedürfnisse anderer und um das Risiko einer möglichen Ablehnung zu mindern, vergessen wir manchmal das Wichtigste: Uns selbst.

In diesem Persönlichkeitsworkshop können Sie gewahr werden, was Sie wirklich brauchen und wollen und wer Sie sind. Achtsam und in gutem Kontakt mit sich selbst finden Sie den Mut einzustehen für das, was wichtig und richtig ist. Sie verzeihen sich alte „Sünden“ und vertrauen Ihren Gefühlen. Sich selbst zu kennen ist keine Eitelkeit, sondern wichtige Voraussetzung, um im Leben Sinnvolles tun zu können, einen soliden Stand zu haben und gute Verbindungen einzugehen! Gehen Sie unter erfahrener Leitung in vertrauensvoller Atmosphäre auf Entdeckungsreise zu tieferen Gefilden. Es lohnt immer wieder, die belebende Erfahrung zu machen: Ich handle und bin einzigartig!

**Sp1.227H Stefanie Elmendorff**

11.-13.11.11, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

2011

2012

## Selbstsicherheitstraining – Selbstsicherheit ist erlernbar!

*Workshop*

Sie lesen eine reizvolle Stellenanzeige, bewerben sich aber nicht, weil Sie denken, dass Ihnen die nötigen Voraussetzungen fehlen? Sie sehen eine attraktive Person, trauen sich aber nicht, Kontakt aufzunehmen, weil Sie glauben, nicht zu gefallen? Sie bewundern die Kreativität anderer Menschen, sich selbst aber halten Sie für phantasielos?

Das soll sich ändern! In der geschützten Atmosphäre der Gruppe finden Sie mit den Methoden der Gestaltarbeit heraus, wie und wo die Selbstsicherheit und der Mut auf der Strecke geblieben sind. Sie begeben sich auf die Suche nach Authentizität. Sie werden sich Ihres Selbst bewusst und finden neugierig heraus, was längst in Ihnen steckt und (wieder-) entdeckt werden will. Sie lernen, sich zu zeigen, etwas auszuprobieren, sich zu mögen und anzunehmen und vor allem, auf Ihre Erfolge stolz zu sein, auch wenn sie noch so klein erscheinen. Mit Sicherheit!

**Sp1.228F Stefanie Elmendorff**

24.-26.2.12, 18 UStd.

Fr, 18.00-21.15 Uhr;

Sa/So, 09.30-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 47,20 (erm: € 25,60) 8-14 Teiln.

## 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**

10.-11.12.11, 16 UStd.

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3,

Raum 23, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 9-15 Teiln.

**Sp1.229F Sascha Neumann**

2.-3.6.12, 16 UStd.

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3,

Raum 23, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 9-15 Teiln.

## 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

**Sp1.230H Heike Laschinski**

17.-18.9.11, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-17.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-12 Teiln.

**Sp1.230F Heike Laschinski**

3.-4.3.12, 16 UStd.

Sa/So, 09.30-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-12 Teiln.



2011

### Einführung in die Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

#### Intensivkurs

Wie kann ich einfühlsam zuhören und verstehen lernen? Wie kann ich Entfremdung überwinden und immer wieder neu Kontakt und Verbindung zu mir und anderen Menschen herstellen? Durch einfühlsames Zuhören kann eine Verbindung wachsen, die von Respekt, Neugier und Mitgefühl getragen ist. Dieses wollen wir gemeinsam erlernen und üben.

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich und andere besser verstehen lernen wollen und dies mit der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg.

Gemeinsam erarbeiten wir in den vier Tagen die vier Grundelemente der gewaltfreien Kommunikation:

Einander einfühlsam zuhören – Beobachtung von Bewertung unterscheiden – Gefühle entdecken, erspüren, benennen und von Gedanken trennen – Bedürfnissen, die unsere Lebendigkeit ausmachen auf die Spur kommen und ihre Schönheit sehen – Konkrete Bitten finden und ausdrücken

Wie rede ich mit mir / mit Dir? Am Beispiel des Vier-Ohren-Modells erfahren Sie die Unterschiede.

Anhand Ihrer eigenen Situationen und Praxisbeispiele wird der Gruppenprozess für alle lebendig gestaltet. Partner- und Gruppenübungen sowie Rollenspiele unterstützen den gemeinsamen Lernprozess. Dieses Seminar kann zum Einstieg in die Grundausbildung angerechnet werden.

**Sp1.231F Heike Laschinski**

2.-4.4.12, 27 UStd.

Mo-Mi, 09.30-17.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 85,00 (erm: € 44,50) 8-10 Teiln.

### Einführung in die Mediation

#### Konfliktmanagement mit Herz & Humor

Konflikte erleben wir alle jeden Tag, beruflich wie privat. Sie kosten Zeit, Energie, Lebensfreude und manchmal auch die Gesundheit. Mithilfe einer externen „objektiven“ Person (Mediator) kann man jedoch eine andere Ebene betreten und den Konflikt analysieren, auflösen und Vereinbarungen treffen, die „den Frieden sichern“. Im beruflichen Umfeld, aber auch in Schulen, Kindergärten und Vereinen werden Mediationstechniken effektiv genutzt, um Konflikte zu entschärfen und einvernehmliche Regelungen zu finden.

Erfahren Sie in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen zum Thema Mediation und lernen Sie Techniken & Strategien zur Konfliktlösung, die Sie sofort umsetzen und anwenden können - beruflich wie privat.

**Sp1.232H Jacqueline Semper-Jost**

29.-30.10.11, 16 UStd.

Sa/So, 10.00-16.30 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 26

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-14 Teiln.

**Sp1.232F Jacqueline Semper-Jost**

26.-27.4.12, 16 UStd.

Do/Fr, 09.00-16.00 Uhr

Haus der VHS, Kirchgasse 3, Raum 25

€ 44,00 (erm: € 24,00) 8-14 Teiln.

2012

2011

2012

### 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 hintenan stehen. Sie sollen bewusst gemacht und durchgesetzt werden. Wir arbeiten im Gespräch, mit Körperübungen, in Rollenspielen und setzen uns kreativ mit uns auseinander. Meditationen, Phantasiereisen und Entspannungsübungen runden diesen Kurs ab.

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

**Sp1.239H Angela Bommer**

7.9.-23.11.11, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

erm: € 27,00 10-20 Teiln.

**Sp1.239F Angela Bommer**

8.2.-25.4.12, 20 UStd.

10 x Mi, 19.45-21.15 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 2.E.05

erm: € 27,00 10-20 Teiln.

### 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.

**Sp1.240H Ingrid Salzwedel**

6.9.-22.11.11, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) 12-25 Teiln.

**Sp1.240F Ingrid Salzwedel**

7.2.-10.4.12, 20 UStd.

10 x Di, 18.00-19.30 Uhr

Bertolt-Brecht-Oberschule,

Wilhelmstr. 10, Raum 1.O.06

€ 45,00 (erm: € 24,50) 12-25 Teiln.

→ Bitte beachten Sie auch unser Schreibprojekt für Frauen, S. 29