



Mit beiden Beinen im Leben stehen, sowohl den eigenen Zielen als auch den Anforderungen von außen gerecht werden und dabei das innere Gleichgewicht halten: keine einfache Aufgabe!

Wir erfüllen viele Rollen, sind Eltern und immer auch Kinder, Partner/innen, Vereinsmitglieder oder Ehrenamtliche, Kollegen und Kolleginnen, wir sind in Gesellschaft und allein mit uns. Im Fachbereich Pädagogik/ Psychologie unterstützen Fachleute Sie dabei, andere Perspektiven zu betrachten und Antworten zu finden: bei Vorträgen, Seminaren und Workshops.



IHR ANSPRECHPARTNER

Pädagogik
Marcel Miara
Tel. (0791) 97066-17
m.miara@vhs-sha.de



IHRE ANSPRECHPARTNERIN:

Psychologie
Leila Rothmund
Tel. (0791) 97066-19
l.rothmund@vhs-sha.de

DIE THEMEN IM ÜBERBLICK:

- 29 Pädagogik
- 30 Persönlichkeitsentwicklung
- 34 Kommunikation
- 35 Familie und Partnerschaft



Pädagogik

Schwanger!? Schutzfristen und Leistungen beantragen

31001 Kurs

Montag, 25.01.2021, 18–19 Uhr

Katrin Welz, Dipl. Pädagogin

Eintritt frei

Haus der Bildung

Wann, wo und wie man die formalen Abläufe rund um die Schwangerschaft und Elternzeit organisiert, erfahren Sie an diesem Informationsabend für werdende Mütter und Väter. Welche finanziellen Leistungen gibt es vor und nach der Geburt? Welche Formalitäten und Fristen sind einzuhalten? An diesem Abend wird u. a. über die Themen Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld und andere staatliche Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert.

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

Die Sexualentwicklung meines Kindes zwischen Anspruch und Wirklichkeit

31002 Kurs

Dienstag, 19.01.2021, 19:30–21:30 Uhr

Simone Laxy, Dipl. Sozialpädagogin

9,00 €

Haus der Bildung

Wie gelingt es Eltern, Erziehung sexualfreundlicher zu gestalten und Kinder beim Entwickeln eines positiven Körpergefühls zu unterstützen? Aufklärung ist ein fortlaufender Prozess, meist der Beobachtung und Nachahmung. Was habe ich von meinen Eltern gelernt, was möchte ich meinem Kind weitergeben, was nicht? Was ist normal, was nicht? Wo ist die Grenze zwischen Doktorspielen und sexuellen Übergriffen unter Kindern?

Eine aufgeklärte und angstfreie Sexualität ist der beste Schutz vor sexuellem Missbrauch.

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall



VEIKi® – Volkshochschule Eltern Kind Programm

31004 K Kurs

Mittwochs, 16.09.2020 bis

25.11.2020, 9:30–11 Uhr

Barbara Domisch

80,00 € (Förderung über „Stärke“ möglich)

Brenzhaus

Kurs für im Mai und Juni 2020 geborene Babys: Optimale und altersgerechte Förderung für Babys ab 4 Monaten in den Bereichen Motorik, Spiel und Sprache: VEIKi® ist ein Gruppenprogramm, das die Bindung fördert und in

dem sich die Eltern bewusst ihrem Baby widmen. Fragen rund ums Kind werden thematisiert und mit unterschiedlichen Materialien, Entspannungsliedern, Kitzelreimen, Schmuseliedern usw. in die Tat umgesetzt: Bewegung, Fühlen, Laute und Sprache, Schlafen, Spielen – jede Mutter entscheidet selbst, welche Aktion ihrem Kind gerade gut tut. Auch stillen, füttern, oder schlafen haben ihren Raum.

Individuelle Beratung im Brenzhaus: Tel. 0791 94674–140, fbs@brenzhaus.de, Anmeldung über fbs-sha.eu

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung



VEIKi® – Volkshochschule Eltern Kind Programm

31005 K Kurs

Mittwochs, 09.12.2020 bis

10.03.2021, 9:30–11 Uhr

Barbara Domisch

80,00 € (Förderung über „Stärke“ möglich)

Brenzhaus

Kurs für im Juli und August 2020 geborene Babys: Optimale und altersgerechte Förderung für Babys ab 4 Monaten in den Bereichen Motorik, Spiel und Sprache: VEIKi® ist ein Gruppenprogramm, das die Bindung fördert und in dem sich die Eltern bewusst ihrem Baby widmen. Fragen rund ums Kind werden thematisiert und mit unterschiedlichen Materialien, Entspannungsliedern, Kitzelreimen, Schmuseliedern usw. in die Tat umgesetzt: Bewegung, Fühlen, Laute und Sprache, Schlafen, Spielen – jede Mutter entscheidet selbst, welche Aktion ihrem Kind gerade gut tut. Auch stillen, füttern, oder schlafen haben ihren Raum.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Entspannung mit Kindern ist möglich!

31010 Kurs

Freitag, 20.11.2020, 18:30–21:30 Uhr

Daniel Kirsch

20,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Wir lieben unser Kind – und manchmal könnten wir es auf den Mond schießen. Wenn es abends nicht ins Bett möchte, sich völlig verweigert oder das Meckern kein Ende nimmt, kommen wir irgendwann an die Grenzen unserer Geduld. Wäre es nicht wunderbar, in solchen Situationen gelassen bleiben zu können und handlungsfähig zu sein? Was braucht mein Kind und was brauche ich – und wie kann ich das leben?

Dieser Kurs richtet sich an Eltern von Kindern bis 12 Jahren, die den Wunsch haben, im Alltag liebevoll und gelassen mit sich und ihren Kindern umzugehen.

pro familia

Schwäbisch Hall e. V.

Unsere Beratungsstelle befindet sich im Haus der Bildung.

pro familia bietet Beratung zu folgenden Themen:

- Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft
- Ungewollte Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch
- Sexualität
- Partnerschaft, Trennung, Scheidung
- Familienplanung und Verhütung
- Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch
- Sexualisierte Gewalt/Gewalt
- Beratung und Begleitung nach Geburt, Fehl-/Totgeburt und Abbruch
- Beratung vor, während und nach vorgeburtlichen Untersuchungen
- Sexuelle Orientierung
- Eltern/Erziehenden zum Umgang mit kindlicher Sexualität/Doktorspiele

Die Beratung steht Menschen offen, unabhängig von Geschlecht, Alter, Religionszugehörigkeit und sexueller Orientierung.

pro familia bietet Gruppen zu folgenden Themen:

- Pessio-Gruppe: heilende Erfahrung bei belastender Lebensgeschichte
- Trennung als Chance
- Trennung meistern – Kinder stärken

pro familia ist die größte nichtstaatliche Organisation für Sexual-, Schwangerschafts- und Partnerschaftsberatung in Deutschland. pro familia ist eine gemeinnützige Organisation, konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Beratungstermin mit uns.

pro familia Schwäbisch Hall e.V.

Salinenstraße 6, 74523 Schwäbisch Hall

Tel.: 0791–7384

schwaebisch-hall@profamilia.de

www.profamilia.de

Zur Person: Daniel Kirsch, Jahrgang 1974, ist Coach und Persönlichkeitstrainer mit Schwerpunkt Familie und. Basis seiner Arbeit ist die gewaltfreie Kommunikation. Der Vater von zwei Kindern lebt und arbeitet in Crailsheim.

In Kooperation mit: VHS Crailsheim

Erziehung leichter machen durch Beziehung

31012 Kurs

Dienstag, 10.11.2020, 19:30–21:30 Uhr

Simone Laxy, Dipl. Sozialpädagogin

9,00 €

Haus der Bildung

Ob Kinder glücklich sind und sich zu selbstbewussten, fröhlichen Menschen entwickeln, hängt im Wesentlichen vom Erziehungsstil der Eltern ab. Wie gelingt es mir, meinem Kind mit





Wertschätzung, aber auch mit klaren Grenzen zu begegnen? Wie soll ich mit Wutanfällen meines Kindes umgehen? Was sind die wirklichen Bedürfnisse von Kindern? Wie rede ich am besten mit meinem Kind?

Auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie an diesem Abend Antworten.

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

Intensive Kinder

31016 Workshop

Freitag, 16.10.2020, 19:30–21 Uhr

Lena Fuamenja, Dipl. Sozialpädagogin

9,00 €

Brenzhaus

Ungefähr jedes achte Kind reagiert sehr sensibel auf seine Umwelt, erlebt Gefühle unglaublich intensiv, ist extrem hartnäckig und ausdauernd, und noch vieles mehr. Viele Eltern merken sehr früh: „Mein Kind ist anders“, sie fühlen sich für das Verhalten ihrer Kinder verantwortlich, suchen die Schuld bei sich selbst und ihren Kindern. Auch Druck und Erwartungshaltungen von außen machen es den Familien schwer.

In diesem Vortrag für besonders geforderte Eltern, Großeltern und Fachkräfte erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Begrifflichkeiten, besondere Eigenschaften und Merkmale für diese Spielarten der Persönlichkeitsentwicklung.

Ein Workshop zur individuellen Auseinandersetzung mit dem Thema ist angedacht.

Die Referentin Frau Lena Fuamenja ist Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF).

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

Leben mit herausfordernden Kindern

31017 Workshop

Donnerstag, 05.11.2020, 9–12 Uhr

Lena Fuamenja, Dipl. Sozialpädagogin

30,00 €

Brenzhaus

In diesem Workshop wird aufbauend auf den Vortrag „Intensive Kinder“ (Hochsensibel, Gefühlstark, Autonom, High Need) besonders auf den Alltag mit herausfordernden Kindern und die persönliche Haltung zum Kind eingegangen.

Als Eltern eines intensiven Kindes haben Sie vielleicht manchmal das Gefühl, Sie wären damit ganz allein. Das sind Sie aber nicht. Diesen Weg sind schon tausende Eltern gegangen und es gibt Strategien, die dabei helfen, den Alltag für alle Beteiligten leichter zu machen.

Die Referentin Frau Lena Fuamenja ist Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF).

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

Achtsamkeit im Familienalltag

31018 Workshop

Donnerstag, 26.11.2020, 9–12 Uhr

Lena Fuamenja, Dipl. Sozialpädagogin

30,00 €

Brenzhaus

Familienalltag. Ein Wort, welches so wahnsinnig viel beinhaltet, und Eltern auch ganz schön ins Strudeln bringen kann. Wie gelingt es mit Kindern, Arbeit, Haushalt, Sozialkontakten, Anforderungen und Erwartungen, eigenen Ansprüchen und, und, und immer wieder ins hier und jetzt, zu sich selbst, und zum Durchatmen zu kommen?

Der Workshop klärt über den Hintergrund des Achtsamkeitstrainings auf, enthält aber vor allem viele praktische und alltagstaugliche Übungen.

Die Referentin Frau Lena Fuamenja ist Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF).

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

Mama sein

31019 Workshop

Donnerstag, 10.12.2020, 9–12 Uhr

Lena Fuamenja, Dipl. Sozialpädagogin

30,00 €

Brenzhaus

Keine Rolle ist mehr von Beurteilungen und Interpretationen geprägt wie die Mutterrolle. Ab Minute eins der Mutterschaft sind Mütter unter genauer Beobachtung, von außen, und von den eigenen Ansprüchen. Das fängt mit der mutmaßlich richtigen Art zu gebären an, geht mit ob, wann, wieviel Arbeiten weiter und hört mit Ausgehzeiten und Grenzsetzung in der Pubertät auch noch nicht auf. Einen für sich passenden Umgang damit zu finden, Bewertungen loszulassen, und sich klar zu werden was für sich als Frau und Mutter wichtig ist, entspannt auf allen Ebenen und führt zu mehr Zufriedenheit. Der Workshop lädt dazu mit praktischen Übungen ein.

Die Referentin Frau Lena Fuamenja ist Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF).

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

Fetales Alkoholsyndrom

31021 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 03.11.2020, 15–17:30 Uhr

Christiane Schute, Diplom Sozialarbeiterin und FASD Beraterin

15,00 €

Haus der Bildung

FASD (deutsch: Fetales Alkohol-Syndrom) ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl von Schädigungen, die ein Kind durch den mütterlichen Alkoholkonsum in der Schwangerschaft erworben haben kann. Bereits geringe Mengen Alkohol können für eine bleibende Schädigung ausreichen. Die gravierendsten Auswirkungen von FASD zeigen sich in den meisten Fällen durch

massive Verhaltensbeeinträchtigungen sowie Lernschwierigkeiten im Kindes- und Jugendalter. Durch die Einschränkungen dieser Kompetenzen sind Menschen mit FASD nicht ausreichend in der Lage, ihren Alltag selbstständig und eigenverantwortlich zu bewältigen. Die Betroffenen und ihre Bezugspersonen sind jeden Tag aufs Neue, oft bis an die Grenzen des Erträglichen herausgefordert, immer wieder mit neuem Mut die Dinge anzugehen.

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

Knigge für Kids

31101 **K** Ferienkurs

Freitag, 30.10.2020, 10–14 Uhr

Gudrun Weichselgartner-Nopper

55,00 € inkl. Menü und Knigge-Diplom

Hotel Hohenlohe, Am Weilertor 1



Foto: Nopper

Für Kinder von 6 bis 12. Wie verhalte ich mich richtig im Umgang mit anderen und im Restaurant? Wir trainieren Umgangsformen direkt vor Ort: Begrüßung und Verabschiedung, bekannt machen und vorstellen, duzen und siezen, fragen, bitten, danken, entschuldigen, Distanz und Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht.

Und wir essen gemeinsam ein Menü und üben: den Tisch decken, besondere Bestecke, Tischreden (Dank des Gastgebers und der Gäste), bestellen und servieren, essen.

Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Persönlichkeitsentwicklung

Wie die Gedanken endlich Ruhe finden: Die Entdeckung der inneren Schalter

34020 Workshop

Samstag, 06.02.2021, 10–17:30 Uhr

Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor
95,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

In diesem Workshop erklärt Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Peter Bergholz wie drei „innere Schalter“ Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen und stressauslösende Gedanken zur Ruhe bringen können.



Wir wissen heute, dass ein einziger unruhiger Gedanke genügt, um das Nervensystem im Stressmodus festzuhalten. Aus diesem Grund sind ruhige, kohärente Gedanken unser Lebenselixier. Sie wirken wie ein innerer Schutzwall, bringen Gelassenheit in alle Probleme und damit auch Lösungen. Sie geben Orientierung und Sinn, machen guten Schlaf. Und sie aktivieren den Ventralen Vagus. Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Mentale Stärke

34021 Kompaktkurs

Mittwoch, 21.10.2020, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

In diesem Seminar werden hilfreiche Perspektiven aufgezeigt, um die eigenen Werte kennen und leben zu lernen. Es wird deutlich werden, wie man mit schwierigen Situationen umgehen kann. Darüber hinaus werden die praktischen Anregungen und Impulse dazu beitragen, mehr Gelassenheit zu entwickeln und in sich selbst zu ruhen.

Vorgestellt werden Verfahren, die das Selbstvertrauen stärken und helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen und unerledigte Aufgaben aktiv anzugehen.

Auf längere Sicht können die im Seminar gewonnenen Erkenntnisse dazu beitragen, die eigenen Lebensziele zu erkennen und zu verwirklichen, Veränderungen zu meistern und letztlich ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Umgang mit Ängsten

34002 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 09.10.2020, 18–20 Uhr

Eva Maria Kerkmann, Dipl.-Ing., Yoga- und QiGong-Lehrerin, Meditations-Lehrerin
9,00 €

Haus der Bildung

Wir alle haben Ängste. Größere oder kleinere. Manche Ängste befallen uns zeitweise und oftmals ganz plötzlich, manche begleiten uns länger. Wie können wir lernen, auf Dinge im Außen zu reagieren, ohne aus dem inneren Gleichgewicht zu fallen? Wie können wir mit der Angst umgehen?

Dazu schauen wir uns zunächst einmal die Angst an. Woher kommt sie? Was macht sie mit mir? Wie beeinflusst sie mich und mein Leben?

In diesem Seminar wollen wir die Angst besser kennenlernen und uns ihr stellen. Wir lernen, woher die Angst kommt, was sie mit uns macht, wo sie uns dienlich ist und wie wir sie beherrschen können, ohne sie zu bekämpfen.

Kurse und Workshops zu Themen wie Kommunikation, Umgang mit Konflikten, Stimmtraining, Schlagfertigkeit u.a. siehe unter „Methoden- und Sozialkompetenz“ in der Abteilung „Wirtschaft, Arbeit, Digitalisierung“.

Wie das Leben unsere Gene prägt

34003 Vortrag mit Anmeldung

Donnerstag, 28.01.2021, 18–20 Uhr

Ulrike Imm-Bazlen, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Traumapädagogin
9,00 €

Haus der Bildung

Noch immer denken Menschen, sie seien ihren Genen hoffnungslos ausgeliefert. Doch die Wissenschaft der Epigenetik lehrt, dass unsere Gesundheit keine Frage des Schicksals ist. Niemand ist Marionette seiner Gene. Dieser Vortrag führt Sie in die spannende Wissenschaft der Epigenetik ein. Und diese hält eine gute Botschaft bereit: Wir können unsere Gesundheit beeinflussen. Gesundheit ist demnach kein Zustand, sondern ein Prozess, auf den der Mensch Einfluss nehmen kann.

Innere Freiheit

34004 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 15.01.2021, 18–20 Uhr

Eva Maria Kerkmann, Dipl.-Ing., Yoga- und QiGong-Lehrerin, Meditations-Lehrerin
9,00 €

Haus der Bildung

Wir alle wollen frei sein. Wir denken dabei meistens an Freiheit, die uns von anderen zur Verfügung gestellt werden soll. Von der Politik, von der Gesellschaft, vom Anderen im Umgang miteinander. Diese Freiheit hört genau da auf, wo die Freiheit des Anderen eingeschränkt wird. Freiheit im Innern hingegen ist grenzenlos. In diesem Vortrag wird der Frage nachgegangen wie es möglich ist, Freiheit im Inneren zu finden, wie man diese fühlen und sie täglich leben kann.

Aussortieren bringt Bewegung in Ihr Leben!

34005 Workshop

Montag, 16.11.2020, 20–21:30 Uhr

Birgit Gögelein, Dipl.-Soz.-Päd., Psychotherapie (HPG)
10,00 €

Haus der Bildung

Ausmisten, sich von Gegenständen befreien, Dinge sortieren und nachhaltig eine Wohlfühl-Ordnung halten, das nehmen wir uns oft vor und verzetteln uns dabei. Manchmal fällt es uns schwer, damit zu beginnen oder wir verlieren uns, nachdem wir den Anfang geschafft haben. Auf dem Weg des Minimierens hilft auch herauszufinden, welcher Sortier-Typ ich bin. Machen Sie sich JETZT auf den Weg, kommen Sie sich auf die Spur und ins TUN. An diesem Abend bekommen Sie bewährte Anregun-

gen, erfolgreich und wirkungsvoll aufzuräumen – und ganz nebenbei Orientierung für Ihr Leben. Falls der Abend ausgebucht ist, melden Sie sich bitte per Mail auf der Warteliste an. Wir werden dann gegebenenfalls im Frühjahr einen zusätzlichen Termin einrichten. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Die Praxis des Inneren Erforschens

34006 Workshop

montags ab 12.10.20, 17:45–19:30 Uhr (5x)

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
Dr. Eberhard Müller, Psychologischer Psychotherapeut
38,00 €

Brennhaus

Im Alltag sind wir häufig von Verpflichtungen, Gewohnheiten und familiären Prägungen besetzt und vor allem mit der Oberfläche unseres Lebens beschäftigt. Beim Inneren Erforschen (nach Richard Stiegler) wenden wir uns achtsam unserer Innenwelt zu. Wir lernen in das gegenwärtige Erleben einzutauchen und uns von der Weisheit unserer Seele führen zu lassen. So können wir zu einer größeren Balance finden, die uns hilft, die alltäglichen Herausforderungen des Lebens leichter zu bewältigen. An fünf Abenden werden Sie das Innere Erforschen kennenlernen und einüben. Die Gruppe ersetzt keine Psychotherapie. Literaturhinweis: Richard Stiegler „Nach innen lauschen“.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Entspannter Körper – entspannter Kiefer

34007 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 14.10.2020, 18–19:30 Uhr

Karin Weber-Wagner, Logopädin, Stimmtherapeutin, Fachtherapeutin für kognitives Training, RESET Lehrtherapeutin
9,00 €

Haus der Bildung

34010 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 27.01.2021, 18–19:30 Uhr

Karin Weber-Wagner, Logopädin, Stimmtherapeutin, Fachtherapeutin für kognitives Training, RESET Lehrtherapeutin
9,00 €

Haus der Bildung

Beiß doch mal die Zähne zusammen. Daran habe ich mich festgebissen. Wer kennt das nicht? Bei emotionaler Anspannung und Stress verspannt sich die Kiefermuskulatur. R.E.S.E.T (Rafferty Energie System zur Entlastung der TMG=Kiefergelenk) ist eine sanfte Behandlungsmethode, die ohne Manipulation die Kiefermuskulatur entspannt und balanciert. Eine verspannte Kiefermuskulatur ist weit verbreitet und kann verschiedene Beschwerden verursachen wie Zähneknirschen/-pressen, eingeschränkte Kieferöffnung, Tinnitus, Kopfschmerzen, Nackenverspannung, Zahnschmerzen, Sehstörungen u.a. Im Vortrag stellt die Re-





ferentin die Methode R.E.S.E.T kurz vor und gibt einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Atmung, Zungenruhelage, Zahnstellung, Bewegungsapparat und Stressabbau. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Das brave Tochter-Syndrom

34008 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 25.11.2020, 20-21:30 Uhr
Beate Scherrmann-Gerstetter, Ev. Theologin
9,00 €
Haus der Bildung

Wenn Frauen etwas zu tüchtig sind: Wie kommt es dazu, dass viele Frauen zu überaus tüchtigen braven Töchtern werden, die es allen recht machen wollen? Und wie können sie sich aus ihrem oft anstrengenden Dasein für andere lösen und mehr zu ihrem Eigenen finden?
Beate Scherrmann-Gerstetter, Einzel- und Paarberaterin im Ruhestand. Zusammen mit ihrem Ehemann Autorin von drei Büchern. Ihr Buch „Das Brave-Tochter-Syndrom - und wie frau sich davon befreit“, Herder 2006, hat an seiner Aktualität nichts verloren und inzwischen die 8. Auflage erreicht.
In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Resilienz – Widerstandskraft statt Stresssymptome

34029 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 10.11.2020, 19-20:30 Uhr
Beatrice Donath
9,00 €
Haus der Bildung

Wieso kommen manche Menschen leichter oder sogar gestärkt aus schwierige Lebenssituationen als andere? Dahinter verbirgt sich unsere eigene Widerstandskraft, auch Resilienz genannt. Diese lässt sich trainieren und weiterentwickeln. Statt Krisen zu vermeiden ist es möglich, diese als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung zu sehen. In diesem Vortrag bekommen Sie einen ersten Eindruck vermittelt, was Resilienz mit der eigenen Wahrnehmung gemein hat und wie sie anhand der Resilienzfaktoren Ihre eigene Widerstandskraft stärken können.
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Resilienz – die eigene Widerstandskraft stärken

34009 Workshop

Samstag, 28.11.20 von 10-17 Uhr
Sonntag, 29.11.20 von 10-15 Uhr
Beatrice Donath
59,00 € inkl. Skript
Haus der Bildung

Es gibt Menschen, die nach einer Krise nur schwer wieder auf die Beine kommen, während andere sich den Staub von den Knien klopfen und weitermachen, als sei nichts geschehen. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen und gehen souverän daraus hervor. Sie sind widerstandsfähig und flexibel – wie ein Gummi-

Ab dem 25.11.20 beginnt der Kurs „Kognitives Training“ bei Karin Weber-Wagner. Dort werden Konzentration, Wahrnehmung, Sprachfunktionen mit Fragestellungen und Inhalten aus dem Alltag – vergnüglich und ohne Stress oder Leistungsdruck – trainiert.
Mehr unter Kursnummer 91012 auf S. 59

band, das sich auseinanderziehen lässt, um dann wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Dahinter verbirgt sich unsere eigene Widerstandskraft, auch Resilienz genannt. Diese lässt sich trainieren und weiterentwickeln. Erkennen Sie Ihre Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken. Einfache, aber wirkungsvollen Übungen können dabei helfen, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Gesprächsabend zum Thema Depressionen

34012 Vortrag ohne Anmeldung

Dienstag, 26.01.2021, 19-20:30 Uhr
Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK, Uwe Hauck, Autor, Dr. Helmut Harr, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie gebührenfrei
Haus der Bildung

Herzlich Willkommen zum Gesprächsabend über psychische und psychosomatische Erkrankungen. Hier sprechen wir jedes Semester mit verschiedenen Fachleuten und Expert*innen über ein Thema aus dem Bereich der psychischen und psychosomatischen Gesundheit. Wir wollen informieren, oft Ungesagtes ansprechen und Fragen beantworten. Wir starten die Reihe mit dem Thema Depression. Eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Dennoch wird diese Erkrankung oft unterschätzt und es bestehen nach wie vor Stigmata und Befangenheit im Umgang in der Öffentlichkeit, auf der Arbeit oder im Freundeskreis. Warum ist das so? Was ist eigentlich eine Depression? Und wie kann ich besser damit umgehen, wenn ich selbst oder Menschen in meinem Umfeld davon betroffen sind?
Diese und andere Fragen besprechen wir gemeinsam mit der Leiterin der Depressions-Selbsthilfegruppe Schwäbisch Hall, Carola Müller-Christoph, Dr. med. Helmut Harr, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Schwäbisch Hall und Uwe Hauck, Autor des Buches „Depression abzugeben“, der aus dem Alltag eines Betroffenen berichtet. Durch das Gespräch führt Leila Rothmund.
Falls Sie zu diesem Thema Fragen haben, können Sie diese vorab an l.rothmund@vhs-sha.de schicken. Wir versuchen diese in die Gesprächsrunde mit einfließen zu lassen.

Was wäre ich ohne Vergangenheit und Zukunft?

34013 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 20.10.2020, 20-21:30 Uhr
Ingo Dittmann, Supervision, humanistische Psychotherapie
9,00 €
Haus der Bildung

Wir entwickeln Strategien, die uns vor Gefahren und seelischen Verletzungen schützen. Was uns irgendwann gerettet hat, bewerten wir für gut und hilfreich und wir speichern es im Unterbewusstsein, verfeinern und bauen es aus. So übernehmen diese Techniken wie ein Autopilot unser Denken, Handeln und Fühlen. Oft sind diese alten Muster jetzt jedoch nicht mehr angebracht und nicht mehr hilfreich. Sie blockieren uns, machen uns unglücklich und engen uns ein. An diesem Abend erfahren Sie mehr über den Umgang mit diesen Strategien, um Prägungen von Eltern, Kirche, Schule, Beruf, Medien und unserem Unterbewusstsein zu überprüfen und den „Inneren Keller“ aufzuräumen.

Audioworkshop: Leichtigkeit im Umgang mit Emotionen

34014 online

Donnerstag, 15.10.2020, 19-20:30 Uhr
Carolin Holley, Entspannungstherapeutin
9,00 €
Online

Manchmal übermannen uns unsere Emotionen & Gefühle wie aus dem Nichts. Angst und Ver zweiflung lähmen uns und uns wird ganz eng um die Brust, das Herz schlägt schneller und wir werden innerlich ganz unruhig. Wir fühlen uns manchmal hilflos unseren Gefühlen und Emotionen ausgeliefert und haben das Gefühl, uns nicht dagegen wehren zu können. Der Workshop bietet Impulse dazu, das Steuerrad der Emotionen & Gefühle wieder selbst in die Hand zu nehmen und mehr Leichtigkeit im Umgang mit Gefühlen wie Angst, Trauer und Wut zu bekommen.
Das Seminar findet via Telefonkonferenz statt. Die Teilnahme ist ganz einfach und es wird lediglich ein Telefon benötigt. Teilnehmende erhalten vor Seminarbeginn einen Zugangscode mit Anleitung.

Einführung in die Typenlehre des Enneagramms

34015

Freitag, 13.11.2020 von 17-21:30 Uhr und
Samstag, 14.11.2020 von 9-17:30 Uhr
Andreas Ebert
171 € (186 € bei Einzelzimmerbelegung) inklusive Übernachtung und Verpflegungskosten
Ohne Übernachtung und Frühstück beträgt die Seminargebühr 111 € (bitte bei Anmeldung angeben)
Schloss Kirchberg

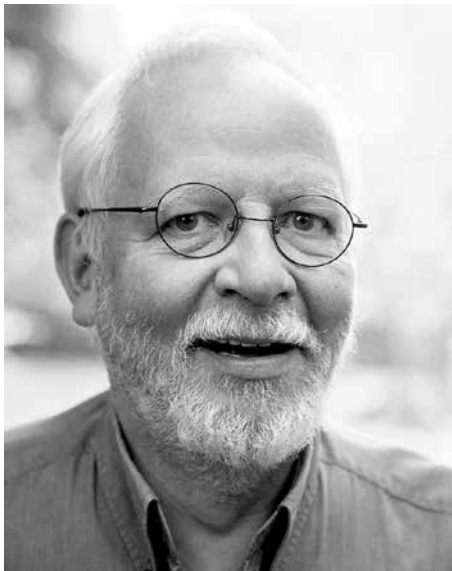


Foto: Claudius Verlag

zuversichtliche verwandeln können. Machen Sie sich das Leben leichter!
Bitte mitbringen: Papier und Stifte.

Liebe dich selbst – und dein Leben blüht auf!

34017 **F** Workshop

Samstag, 17.10.2020, 10–17 Uhr
Magdalena Held, Frauencoach, Yogalehrerin
48,00 €
Brenzhaus

Selbstliebe-Workshop für Frauen
Dieser Kurs hilft Frauen, sich von Selbstmitleid, Selbstablehnung und Selbstzweifeln zu verabschieden und sich selbst die beste Freundin zu werden. Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem erfüllteren, leichteren und freudigerem Leben! Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die neue Wege und Möglichkeiten suchen, ihr Glück in die eigenen Hände zu nehmen und das Leben zu feiern.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung Schwäbisch Hall

Gott und Gehirn – wie Psychologie Naturwissenschaft und Religion verbindet

34018 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 25.09.2020, 20–21:30 Uhr
Professor Julius Kuhl, Psychologe
gebührenfrei
Haus der Bildung

Das Enneagramm ist eine Typenlehre, deren Wurzeln weit zurück reichen und im 20. Jh. mit modernen psychologischen Erkenntnissen ergänzt wurden. Es wird heute in vielen Zusammenhängen als präzises Instrument der Selbst- und Fremdwahrnehmung eingesetzt. Es beschreibt neun Persönlichkeitstypen, die sich in der frühen Kindheit bilden und uns ein Leben lang prägen.

Durch die Arbeit mit dem Enneagramm können tiefe Strukturen aufgedeckt werden. Es kann dabei helfen, eigene Potenziale besser zu nutzen, blinden Flecken auf die Spur zu kommen, persönlich zu wachsen und dadurch zufriedener durchs Leben zu gehen. Das Seminar führt auf unterhaltsame und interaktive Weise in dieses faszinierende Konzept ein und vermittelt Grundlagen für weitere vertiefende Arbeit am eigenen Charakter.

Der Seminarleiter Andreas Ebert ist Co-Autor von „Das Enneagramm, 9 Gesichter der Seele“. Neben der Arbeit mit dem Enneagramm ist er auch als Meditationslehrer tätig.

Das Seminar findet im Schloss Kirchberg (an der Jagst) statt.

In Kooperation mit dem ökumenischen Projekt „Raumwunder“

Alles bricht zusammen und ich bleibe zuversichtlich

34016 Workshop

Freitag, 16.10.2020, 17–19:30 Uhr
Gunter König, Dipl. Psychologe, Supervisor
39,00 €
Gunter König, Klosterstraße 11

Wir sind Problemen und Widerständen nicht hilflos ausgeliefert, sondern entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Diese Widerstandsfähigkeit, „Resilienz“ genannt, kann man lernen! Wie kann es gelingen, die täglichen Herausforderungen leichter zu bewältigen und sich auch in schwierigsten Lebenssituationen nicht unterkriegen zu lassen?

Sie erhalten viele praktische Anregungen, was Sie selbst tun können, um Ihr psychisches Immunsystem zu stärken und gesund zu bleiben, z.B. wie Sie eine schlechte Stimmung in eine

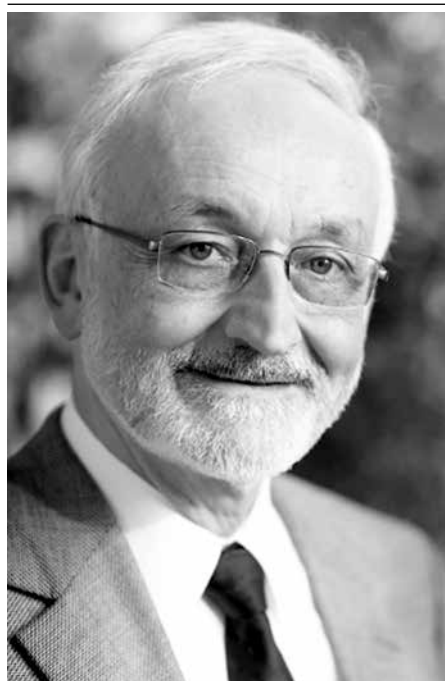


Foto: privat

Mehr Orientierung im Leben durch Werte

34024 Workshop

Donnerstag, 19.11.2020, 18–21 Uhr
Monika Sanwald, Naturparkführerin/Mentalcoach
19,00 €
Haus der Bildung

Werte sind unsere tiefsten Überzeugungen, Ideale und Einstellungen. Sie bilden den Maßstab für unser Denken, Reden und Handeln. Sie sind Teil unseres Gewissens. Sie sind der Motor, der uns antreibt und motiviert. Und sie sind die Fenster, aus denen wir schauen, wenn wir Entscheidungen treffen und andere Menschen und uns selbst einschätzen. Wir machen uns miteinander auf die Suche nach unseren persönlichen Werten. Denn wer seine Werte kennt, der kann sein Leben aktiv steuern und fühlt sich nicht ohnmächtig und ausgeliefert.

Kraft für Neues

34026 Kompaktkurs

Dienstag, 17.11.2020, 18:30–21:30 Uhr
Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
48,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Ein Workshop für alle, die im Leben noch etwas vor haben. Übergänge bedeuten Wandlung und Neubeginn. Sie fordern uns in besonderer





Weise heraus, denn selten erfolgen sie geordnet und reibungslos. Sie treten meist unvermittelt auf und sind mit Grenzerfahrungen verbunden. Gerade darin neue Möglichkeiten der Selbstentfaltung zu sehen, ist eine Chance, die es wahrzunehmen gilt.

In diesem Seminar werden wir automatisierte Verhaltensmuster ins Blickfeld nehmen und daraus neue Perspektiven entwickeln, die uns der Erfüllung unserer Sehnsucht, die in uns angelegten Möglichkeiten tatsächlich auch zu leben, ein gutes Stück näher bringen. Begleitet wird unser gemeinsames Nachdenken durch Impulsvorträge, den Austausch mit anderen und durch eine gehörige Portion Humor. In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

34027 Kompaktkurs

Dienstag, 19.01.2021, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
48,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a



Illustration: Pettycon, pixabay

Die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand. Der Ruhestand ist eine Lebensphase, deren Tücken oftmals unterschätzt werden. Vor allem Menschen, die sich noch während des Berufslebens viel vorgenommen haben und sich jetzt darüber freuen, den Tag endlich selbstbestimmt gestalten zu können, sind oftmals überrascht von ihrer veränderten Befindlichkeit in dieser Lebensphase, in der man nichts mehr „muss“, sondern alles nur noch „darf“.

In diesem Seminar werden Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen. Dabei beschäftigen wir uns gemeinsam mit folgenden Fragen:

- Was tun, wenn meine fachlichen Kompetenzen nicht gebraucht werden?
- Welche Aufgaben können mir Sinn und Erfüllung geben?
- Wer erwartet jetzt noch etwas von mir?
- Woher bekomme ich meine Bestätigung?
- Welche Ziele setze ich mir?
- Wie gestalte ich (m)eine Partnerschaft unter veränderten Vorzeichen?
- Welche Chancen bietet der neue Lebensabschnitt?

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Kommunikation

Geschicht im Konflikt – Herausfordernde Situationen im Alltag

50029 Workshop

Dienstag, 09.02.2021, 9-16:30 Uhr

Lars Groven, Dipl. Sozial-/Religionspädagoge; Fachpädagogin für Konfliktkommunikation; Master of Arts
139,00 € inkl. Handout
Haus der Bildung

In herausfordernden Situationen mit Menschen im Arbeitskontext sind klare Grenzen nötig, ohne dabei die Beziehung zu gefährden. Wie setze ich Regeln klar durch, was gehört zur Durchsetzungsfähigkeit? Wie wird deeskaliert, wo sind Grenzen? Wie schaffe ich eine Kultur des Hinschauens und schütze Betroffene? Neben vielen Methoden und Selbsterfahrungsanteilen für das eigene Repertoire und sicheres Auftreten wird erarbeitet, wie Menschen sensibilisiert und zu Zivilcourage animiert werden können. Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Deeskalationsstrategien und Konfliktkommunikation
- Formen und Folgen von Bedrohung und Gewalt
- Körpersprache, Blick- und Raumverhalten
- konfrontativ-wertschätzende Gesprächsführung
- Durchsetzungsfähigkeit

Lars Groven ist Dipl.-Sozial-/Religionspädagoge und arbeitet u.a. als Anti-Aggressivitäts-/Coolness-Trainer

Zwiesgespräche – die besondere Art des Sprechens für Paare

34019 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 24.11.2020, 19:30–21:30 Uhr

Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin, pro familia e.V.
9,00 €
Haus der Bildung

Der Paartherapeut M. L. Moeller hat mit dem Zwiesgespräch eine sehr hilfreiche Methode gefunden, wie man endloses Beziehungsdiskutieren oder Sprachlosigkeit vermeiden kann. Hier lernen Sie die Idee und den speziellen Ablauf der Zwiesgespräche kennen, den Unterschied zu den üblichen Alltagsgesprächen und die positiven Auswirkungen auf die Beziehung. Ein Paar, das die Methode erprobt hat: „In den letzten drei Monaten mit Zwiesgesprächen haben wir mehr voneinander erfahren als in zehn Ehejahren vorher.“

Gegebenenfalls kann diese Veranstaltung online durchgeführt werden.

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

34022 Vortrag mit Anmeldung

Samstag, 10.10.2020, 9:30–12 Uhr

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
19,00 €
Haus der Bildung

Ist es möglich, Wut, Ärger und Stress in Respekt und Wertschätzung zu verwandeln? Wie viele Konfliktsituationen könnten vermieden werden, wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse auf eine Weise äußern würden, die unsere Beziehungen weniger belastet als bisher. Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall Rosenberg gibt uns dafür wertvolle Hilfestellungen.

In diesem Einführungsseminar lernen Sie die Grundgedanken der GfK kennen und erhalten Anregungen, worauf Sie in schwierigen Situationen künftig achten und wie Sie weiter üben können. Bitte Schreibzeug mitbringen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

34025 Workshop

donnerstags ab 15.10.20, 17:45–19:30 Uhr (3x)

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
45,00 €
Haus der Bildung

Sie haben sich bereits mit den Grundgedanken der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) nach M. Rosenberg befasst und möchten Unterstützung für schwierige Alltagssituationen im Familien- oder Berufsleben? Dann können Sie an 3 Abenden diese Methode mit Übungen und Beispielen aus dem Leben näher kennenlernen und neue Wege der Konfliktklärung einüben, um Ihr Stressgefühl zu verringern, größere innere Klarheit zu gewinnen und mit Konflikten entspannter umzugehen.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Keep cool - Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

34028 Kompaktkurs

Dienstag, 26.01.2021, 18:30–21:30 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach
48,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen. Dieses Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Me-



thoden zur Konfliktentschärfung. In einer angeregten Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Ziele des Seminars sind (unter anderem):

- bestehende Konflikte auflösen
- notwendige Konflikte anpacken
- überflüssigen Konflikten vorbeugen
- eigene Interessen angemessen vertreten
- Denk- und Handlungsmuster verstehen
- Modelle der Konfliktlösung gezielt einsetzen
- Negativ-Spiralen durchbrechen

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Partnerschaft und Familie

Der Einfluss der Herkunftsfamilie auf die Paarbeziehung

34030 Vortrag mit Anmeldung
Montag, 19.10.2020, 19:30–20:30 Uhr
 Cornelia Theresia Rahl, Heilpraktikerin,
 Paar- & Familiencoach,
 Roberto Rahl, Paar- und Familiencoach
 9,00 €
 Haus der Bildung

Mit der Geburt werden wir automatisch Mitglied eines Familiensystems. Dies ist das wichtigste System in unserem Leben, denn dieses können wir nicht verlassen. Unsere Herkunftsfamilie – Eltern, Großeltern und Geschwister – haben einen großen Anteil daran, dass wir so sind wie wir sind.

Paarbeziehungen stehen ein Leben lang unter dem Einfluss dieser Herkunftsfamilie, denn diese beeinflusst die Partner in vielschichtiger Weise. Da jeder Partner aus einem anderen Familiensystem kommt, kann es hier zu Konflikten kommen, die oft nicht verstanden und eingeordnet werden können.

Wir betrachten das Familiensystem und welche Einflüsse es auf die Paarbeziehung haben kann.

Zufriedenheit in langjährigen Partnerschaften

34032 Vortrag mit Anmeldung
Freitag, 22.01.2021, 19–21 Uhr
 Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
 9,00 €
 Brenzhaus

Wie können Paare, die schon seit langem ihr Leben gemeinsam verbringen, ihre Partnerschaft weiterentwickeln und wiederbeleben? Menschen gehen mit diesem Thema meist sehr unterschiedlich um. Was brauchen Paare, wenn sie in den „Herbst des Lebens“ kommen? Wie können Sie gut mit Schwierigkeiten



Foto: Simone Peter pixelio.de

umgehen, die dieser neue Lebensabschnitt mit sich bringt, sodass es für beide Seiten zufriedenstellend ist und bleibt?

Die Paartherapeutin Carola Müller-Christoph wird Ihnen in diesem Vortrag Informationen und hilfreiche Anregungen zu diesem Thema geben.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Partnerschaft zwischen Ideal und Alltag

34033 Vortrag mit Anmeldung
Dienstag, 20.10.2020, 19:30–21:30 Uhr
 Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin, pro familia e.V.
 9,00 €
 Haus der Bildung

Hier geht es weder um Moral noch um Ideale, sondern um eine realitätsnahe und dabei wirksame Kultur des Alltags. So Hans Jellouschek, der wichtige Bestandteile einer glücklichen und dauerhaften Liebesbeziehung beschreibt. Es geht darum, dass es den Partnern gelingen möge, eine liebende Verbundenheit zu erhalten und zu vertiefen. An diesem Abend werden Beziehungsideale kritisch hinterfragt und alternative Überzeugungen dagegengestellt, um neue Wege in der Paarbeziehung zu eröffnen.

Gegebenenfalls kann diese Veranstaltung online durchgeführt werden.

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

Familie, Arbeit, Verpflichtungen – Wie belastbar bin ich?

34001 Vortrag mit Anmeldung
Donnerstag, 10.12.2020, 18–20 Uhr
 Ulrike Imm-Bazlen, Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Traumapädagogin
 9,00 €
 Haus der Bildung

In der heutigen Zeit wird immer mehr von uns abverlangt und in jedem Bereich wollen wir

möglichst perfekt sein. Das führt häufig zu der Frage, wie wir das alles bewältigen können, und nicht selten fühlen wir uns am Ende unserer Kräfte.

Möchten Sie belastbarer sein oder wünschen Sie sich ein kraftvolleres Leben? Dann kommen Sie am Thema Resilienz nicht vorbei, der inneren Widerstandskraft. Ist die Fähigkeit, resilient zu sein, angeboren? Oder kann sie erworben werden? Ein spannender Abend erwartet Sie, an dem Psychologie, Neurowissenschaften, (Neuro)Philosophie und christlicher Glaube aufeinandertreffen.

Getrennt – gemeinsam für die Kinder da sein

34035 Workshop
dienstags ab 13.10.20, 19:30–21 Uhr (5x)
 Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pessio-Therapeutin, pro familia e. V., Ursula Nelles-Schmitt, Systemische Therapeutin und Supervisorin SG, Körpertherapeutin gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“) Haus der Bildung

Trennungen sind oft von nervenaufreibendem Streit begleitet, Einigungen im Interesse der Kinder fallen schwer. Dennoch müssen wichtige Dinge für die Kinder entschieden werden. Diese Gruppe begleitet Sie in dieser schwierigen Situation, um sie zu bewältigen, neue Lösungen zu finden, aus Konflikten auszusteigen, neue Handlungs- und Kommunikationswege zu entwickeln.

Das Training zielt auf die Kooperation in gemeinsamer Elternverantwortung.

Gegebenenfalls kann diese Veranstaltung online durchgeführt werden.

In Kooperation mit pro familia, Anmeldung bitte dort

