



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:

- 28 Pädagogik
- 29 Persönlichkeitsentwicklung
- 33 Kommunikation
- 33 Familie und Partnerschaft



Pädagogik

Grenzen setzen ohne Abgrenzungen

31005 Kurs

Montag, 10.10.2022, 9:30–11 Uhr

Alyssa Schwarz

8,00 €

Haus der Bildung

Als Eltern ist man spätestens im Kleinkindalter gut damit beschäftigt, Grenzen zu setzen. Das ist auch gut so, denn Grenzen schaffen einen sicheren Rahmen. Aber welche braucht es wirklich, wenn auch die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt werden? Und wie kann man Grenzen setzen, damit die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt hervorgeht - und nicht als Abgrenzung zwischen Eltern und Kind in der Luft liegen? Herzliche Einladung an alle Eltern, die sich ein friedvolleres Familienleben wünschen! Es wird eine kleine Spielecke für die Kinder geben, die mitgebracht werden.



Foto: Christina Weitzel

Vom Gefühlssturm zur Ruhe in den Sturm

31006 Kurs

Mittwoch, 25.01.2023, 9:30–11 Uhr

Alyssa Schwarz

8,00 €

Haus der Bildung

Was ist eigentlich mit meinem Kind los, wenn es heulend auf dem Boden liegt, weil ihm etwas nicht passt? Oder wenn es wütend versucht zu hauen, zwicken, beißen oder schmeißen? Wie kann man ein Kind durch solche Gefühlsstürme begleiten - ohne selbst in den Sturm mitgerissen zu werden? Herzliche Einladung an alle Eltern, die sich ein friedvolleres Familienleben wünschen! Es wird eine kleine Spielecke für die Kinder geben, die mitgebracht werden.

Windelrocker: Schöne Momente am Wickeltisch schaffen

31008 Eltern mit Baby

Mittwoch, 02.11.2022, 10:30–11:30 Uhr

Theresia Miara

5,00 €

Haus der Bildung

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kind ab 3 Wochen bis 8 Monate.

In den ersten Monaten nach der Geburt verbringen Eltern sehr viel Zeit mit ihrem Kind am Wickeltisch. Dabei kann die notwendige Pflege mit Hilfe von Streichel-Reimen, Kitzelspielen

und kleinen Massagen zu einer Zeit mit schönen und intensiven Beziehungserlebnissen verwandelt werden. Im Kurs werden Anregungen zur Gestaltung schöner Wickelmomenten gegeben und ausgewählte Reime und spielerische Massagen angeleitet und ausprobiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung für Eltern und Kind, etwas zum Zudecken.

Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen

31025 Vortrag mit Anmeldung

Dienstag, 29.11.2022, 18–19 Uhr

Nena Baumann

5,00 €

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

Kinder suchen ein Zuhause – Pflegeeltern gesucht!

31004 Kurs

Mittwoch, 09.11.2022, 18:30–20 Uhr

Anja Stahl, Jugendamt Schwäbisch Hall

Eintritt frei

Haus der Bildung

Wenn auch Sie sich schon mal überlegt haben, einem Kind oder Jugendlichen ein Zuhause geben zu wollen, dann sind Sie für diese Veranstaltung genau richtig! An diesem Abend werden Sie einen ersten Einblick über die Aufgaben von Pflegefamilien erhalten. Hier können alle offenen Fragen geklärt werden. Sie werden mehr darüber erfahren, aus welchen Gründen Kinder Pflegefamilien brauchen und wie das Leben in einer Pflegefamilie für alle bereichernd sein kann. Als Pflegefamilie werden Sie vom Jugendamt finanziell unterstützt und pädagogisch begleitet. Nutzen Sie die Chance, sich an diesem Abend ganz unverbindlich zu informieren!

Treff für Alleinerziehende

31020 Workshop

Jeden letzten Samstag im Monat, 15–17:30 Uhr

Daniela Albrecht, Sozialpädagogin

Eintritt frei

Familienforum, Gelbinger Gasse 113, Schwäbisch Hall

Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei, lernen Sie andere Eltern kennen, tauschen Sie sich untereinander aus nach einem kurzen fachlichen Impuls. Sie können sich bei Brezeln, Ku-

Kursleitende stellen sich vor

Alyssa Schwarz



Foto: Anna Frey

Hey, ich bin Alyssa: gebürtige US-Amerikanerin, gelernte Kauffrau und Cappuccino-Genießerin. Ich lebe zusammen mit meinem Mann, Matthis, und unseren drei kleinen Kindern in Schwäbisch Hall. Mit der Geburt meines ersten Kindes, 2017, tat sich für mich eine neue Welt auf. So startete ich einen Blog, um die Gedanken festzuhalten, die aus mir herauszufließen schienen, während ich täglich durch die einfachsten Dinge zum Staunen gebracht wurde. Ich stolperte in dieser Zeit über einen Erziehungsansatz, der sich „Respectful Parenting“ nennt – eine Philosophie, die mein ganzes Leben auf den Kopf stellte. Inzwischen darf ich tausende von Eltern auf meinem Instagram Kanal @wholehearted.home zu einem friedvolleren Familienleben inspirieren und praktische Tools an die Hand geben, die zu einem achtsameren Umgang führen – mit den Kindern, den Mitmenschen und vor allem, mit sich selbst.

chen, Getränke (zum Selbstkostenpreis) mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen unterhalten, während Ihre Kinder spielen, basteln, toben. Bei gutem Wetter sind wir mit den Kindern draußen oder machen einen Ausflug (Treffpunkt ist immer das Familienforum). Für eine Kinderbetreuung ist gesorgt. In Kooperation mit pro familia

Babysitter-Führerschein

31060 J Kurs

donnerstags ab 17.11.22, 17:30–19 Uhr (4x)

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK, Vera Schaaf, Diplompädagogin

25,00 €

Brenzhaus

Für junge Leute ab 14 Jahren. Babysitten ist eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe, die Einfühlungsvermögen, Sensibilität, Fantasie, Geduld, Ausdauer, Verantwortungsgefühl und Liebe zum Kind erfordert.

Der Kurs vermittelt Hintergrundwissen, praktische Fertigkeiten und viele Tipps: Einführung in die Entwicklung von Säuglingen und Klein-



Buchvorstellung

Ist die Schule zu blöd für unsere Kinder?

Mit: Jürgen Kaube, Herausgeber der FAZ
 Donnerstag, 02.11.2022, 19 Uhr
 Eintritt: 10 €, Karten an der Abendkasse
 Haus der Bildung



Jürgen Kaube ist Herausgeber und Bildungsexperte der «Frankfurter Allgemeinen Zeitung» – und Vater von zwei Töchtern. Aus dieser doppelten Erfahrung heraus formuliert er eine provokante These: Die Schule, wie sie jetzt ist, ist eine Fehlkonstruktion. Sie bringt den Kindern oft nur bei, was diese weder brauchen noch verstehen – und zuverlässig fast komplett wieder vergessen. Schlimmer noch: Die Schule reagiert dabei viel zu stark auf immer neue Anforderungen, die von außen an sie gestellt werden.

Die Digitalisierung des Klassenzimmers ist genauso Unsinn, wie es die Rechtschreibreform oder das Sprachlabor waren.

Was jetzt gebraucht wird, sagt Kaube, ist eine Reduktion auf das Wesentliche: Kinder sollen denken lernen, darum und nur darum geht es in der Schule.

Heute bringt sie ihnen vor allem bei, was leicht abgefragt werden kann. Und das ist das genaue Gegenteil von denken lernen, Urteilskraft und Weltverständnis. Daraus leitet Kaube ebenso klare wie unbequeme Forderungen ab, die die Bildung unserer Kinder von unsinnigen Zwängen befreien.

Jürgen Kaube legt ein Buch vor, das quer steht zu der bisherigen Bildungsdebatte, nicht einzuordnen ist in ein Schema von links und rechts, konservativ und progressiv. Ein Plädoyer für eine Schule, die wirklich schlau macht.

kindern, Grundbedürfnisse, altersgerechte Beschäftigung, Umgang mit schwierigen Situationen, Grundwissen für Notfälle, Rechte, Pflichten und Gefahrenquellen. Am Ende gibt es ein „Babysitter-Zertifikat“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug
 In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Persönlichkeitsentwicklung

Kraft für Neues

34003 Workshop

Mittwoch, 18.01.2023, 18–21 Uhr

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

Sicherheit gewinnen auch unter schwierigen Lebensumständen.

In den Tagen und Wochen unmittelbar nach dem Jahreswechsel liegt es nahe, sich mit tiefgehenden Fragen beschäftigen, die dazu beitragen, den Geist zu klären, in der Rückschau Klarheit zu finden und das Vergangene bewusst abzuschließen. Zugleich geht es darum, sich für das Neue zu öffnen und durch die Besinnung auf innere Stärken frische Kraft zu gewinnen für das, was vor uns liegt.

Mit dem nötigen Hintergrundwissen und mittels reichhaltiger Inspirationen und Anregungen werden wir automatisierte Verhaltensmuster ins Blickfeld nehmen und ein neues Selbstverhältnis gewinnen, das auf Verständnis, Einsicht und Liebe beruht. Die damit verbundene Öffnung ist für das Erleben von intensiver Lebensfreude und persönlichem Wohlergehen in den wichtigsten Bereichen unseres Lebens – Partnerschaft und Beruf – von unschätzbarem Wert.

Unterstützt und begleitet wird unser gemeinsames Nachdenken durch Impulsvorträge, den Austausch mit anderen und durch eine gehörige Portion Humor.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim und der VHS Öhringen

Gott und Gehirn

34004 Vortrag ohne Anmeldung

Freitag, 30.09.2022, 19–20:30 Uhr

Professor Julius Kuhl, Psychologe
 Eintritt frei, um Spende wird gebeten
 Haus der Bildung

Wie Psychologie Naturwissenschaft und Religion verbindet.

Der Osnabrücker Psychologe Julius Kuhl entwickelte in jahrzehntelanger Forschung eine erklärungsstarke Persönlichkeitstheorie (PSI-Theorie), die sich vor allem in der Praxis von Coaches, Trainer:innen und Berater:innen immer wieder aufs Neue bewährt. Als Nebenprodukt seiner wissenschaftlichen Arbeit entdeckte der Persönlichkeitsforscher, dass die PSI-Theorie etwas

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 Gewalterfahrung aus der Kindheit
- 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.

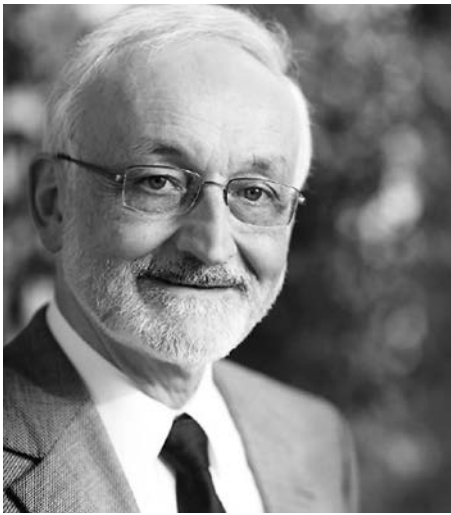
pro familia Schwäbisch Hall e.V.

Salinenstraße 6, 74523 Schwäbisch Hall
 Tel.: 0791-7384
 schwaebisch-hall@profamilia.de
 www.profamilia.de

leistet, das für viele Menschen unserer westlichen Kultur schwierig ist zu denken: die Vereinbarkeit von Naturwissenschaft und Religion. Im Vortrag wird zur Sprache kommen, wie die Entfremdung zwischen Religion und naturwissenschaftlich orientierter Psychologie überwunden wird, wo die Grenzen des analytischen Verstandes liegen und welche enorme Intelligenz in intuitiver Weisheit liegt, insbesondere derjenigen des christlichen Glaubens.

Prof. Dr. Julius Kuhl, geb. 1947, war nach Forschungsaufenthalten in den USA und Mexiko vier Jahre leitender Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für psychologische Forschung tätig. Anschließend wurde er Professor für Persönlichkeitspsychologie in Osnabrück. Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie zeichnete ihn im Jahr 2012 für sein wissenschaftli-





Julius Kuhl, Foto: privat

ches Lebenswerk aus. In dem Buch „Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme“ (Hogrefe 2001) stellt Prof. Kuhl seine „Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen“ (PSI) ausführlich dar. In Kooperation mit Peter Jost (kirchen-coach.de) und dem CVJM Schwäbisch Hall e.V.

Vorsätze umsetzen – aus Fehlern lernen

34005 Workshop
Samstag, 01.10.2022, 9–16 Uhr
Professor Julius Kuhl, Psychologe
95,00 € inkl. Getränke und Snacks
Haus der Bildung

Psychologische Grundlagen persönlicher Fähigkeiten anhand der „PSI-Theorie“. Die Fähigkeit, eigene Absichten in die Tat umzusetzen, zählt zu den bedeutendsten Kompetenzen, die eine Person haben kann. Der Psychologe Prof. Dr. Julius Kuhl entwickelte eine Persönlichkeitstheorie, die unter anderem erklärt, weshalb es uns schwerfällt Vorsätze umzusetzen. Zu den wichtigsten Themen der Persönlichkeitsentwicklung gehört außerdem die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen und an leidvollen Erfahrungen zu wachsen. Im Seminar werden die psychologischen Grundlagen dieser beiden Selbstkompetenzen dargestellt. Das Verständnis darüber wie diese Prozesse funktionieren, kann helfen neue Wege zu finden. Es wird deshalb auch um die Frage gehen: Wie können wir im Alltag die Entwicklung der beiden Schlüsselkompetenzen der Persönlichkeit unterstützen? Dieser Workshop für Eltern, Lehrer und alle, die sich für Persönlichkeitsentwicklung interessieren, bietet die Chance, Prof. Kuhl selbst zu erleben und seine „PSI-Theorie“ näher kennenzulernen. In Kooperation mit Peter Jost (kirchen-coach.de) und dem CVJM Schwäbisch Hall e.V.

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“.

Dry January ist eine weltweite Bewegung von Millionen von Menschen, die sich einen Januar ohne Alkohol gönnen. Die Veranstaltungsreihe finden Sie im Bereich Gesundheit auf Seite 59. In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

Die Praxis des Inneren Erforschens

34006 Workshop
Montag, 17.10., 24.10., 14.11., 28.11., 12.12.2022, 17:45–19:30 Uhr
Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK, Eberhard Müller
38,00 €
Brenzhaus

Im Alltag sind wir häufig von Verpflichtungen, Gewohnheiten und familiären Prägungen besetzt und sind 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 können Sie das Innere Erforschen kennenlernen oder vertiefen, falls Sie bereits vertraut damit sind. Die Gruppe ersetzt jedoch keine Psychotherapie. Literaturhinweis: Richard Stiegler „Nach Innen lauschen“ In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

R.E.S.E.T. – Entspannter Körper – Entspannter Kiefer

34036 Workshop
Mittwoch, 08.02.2023, 18:30–20:15 Uhr
Karin Weber-Wagner, Logopädin, Stimmtherapeutin, Fachtherapeutin für kognitives Training, RESET Lehrtherapeutin
18,00 €
Haus der Bildung

„Beiß doch mal die Zähne zusammen.“ „Dar-an 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 (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 und Sehstörungen. Des Weiteren erläutert die Dozentin die Auswirkungen des Schnarchens auf den Körper. Im Vortrag stellt die Referentin die Methode R.E.S.E.T. kurz vor und gibt einen Einblick in

die Zusammenhänge zwischen Kiefer, Atmung, Zungenruhelage, Zahnstellung, Bewegungsapparat und Stressabbau.

Mehr Orientierung im Leben durch Werte

34008 Workshop
Montag, 05.12.2022, 17:30–19 Uhr
Monika Sanwald, Naturparkführerin/Mentalcoach
15,00 €
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. In diesem Kurzworkshop bekommen sie Impulse um sich ihrer ganz persönlichen Werte bewusst zu werden.

Mentales Training

34010 Vortrag mit Anmeldung
Montag, 05.12.2022, 19:30–21 Uhr
Monika Sanwald, Naturparkführerin/Mentalcoach
15,00 €
Haus der Bildung

In diesem Kurzworkshop lernen Sie, zuversichtlich und mit einer hellen Grundstimmung durch die dunkle Jahreszeit zu kommen. Eigene Widerstandskräfte und Ressourcen werden gestärkt. Sie bekommen mentale Techniken und Werkzeuge an die Hand, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können.

„Aus-/Sortieren“ bringt Gelassenheit in Ihr Leben @home

34011 online
Mittwoch, 16.11.2022, 19:30–21 Uhr
Birgit Hermine Gögelein, Dipl. Soz. Päd., Psychotherapie (HPG)
19,00 €
Zoom Videokonferenz

Ein aufgeräumter Wohnraum gibt viel Wohlfühl. Ausmisten und Minimieren macht das Leben leichter und eine Übersicht über die Besitztümer kann dabei helfen, Geld zu sparen. Dieser Workshop gibt mit Hilfe praktischer Übungen und Anregungen Unterstützung dabei, sich die Übersicht über Gebrauchsgegenstände zurückzuholen. Lassen Sie sich beim Aus-/Sortieren begleiten und mit einem bewährten Konzept unterstützen. Die Anregungen lassen sich einfach in den Alltag einbauen. Motivationsblätter zum Ausfüllen werden vorher zugesandt.



Kursleitende stellen sich vor

Birgit Hermine Gögelein



Foto: privat

Liebe „Wohlfühl-Ordnungs-Interessierte“, meine Leidenschaft ist es, Menschen beim Finden Ihrer ganz persönlichen „Wohlfühl-Ordnung“ zu begleiten. In meinen Kursen gebe ich Ihnen alltagstaugliche und jahrelang erprobte „Aus-/Sortier-Anregungen“ an die Hand, die im Alltag leicht umzusetzen sind. Die Tipps helfen Ihnen mit dem Aufräumen anzufangen und dranzubleiben. Machen Sie sich auf den Weg, es lohnt sich.

Aus-/Sortieren für Fortgeschrittene @home

34012 online

Samstag, 19.11.2022, 9:30–11 Uhr

Birgit Hermine Gögelein, Dipl. Soz. Päd., Psychotherapie (HPG)

19,00 €

Zoom Videokonferenz

Sie fühlen sich mit den Gegenständen, die sie umgeben, wohl und haben Ihre Wohlfühl-Ordnung grundsätzlich gefunden. In diesem praxisnahen Workshop geht es darum, die erarbeiteten Routinen beizubehalten und ggf. aufzufrischen.

Außerdem werden auch die Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen gesichtet. Sie lernen Wege Ihr Beziehungsleben zu verändern, so dass es für Sie stimmig ist.

Es gibt Anregungen, wie Sie im Gefühls- und Beziehungsbereich ein weiteres Stück Erleichterung und Klarheit in Ihr Leben holen können. Motivationsblätter zum Ausfüllen werden vorher zugesandt.

Frei von Ballast ins neue Jahr starten @home

34013 online

Mittwoch, 08.02.2023, 19:30–21 Uhr

Birgit Hermine Gögelein, Dipl. Soz. Päd., Psychotherapie (HPG)

19,00 €

Zoom Videokonferenz

Das alte Jahr liegt hinter uns. Wir möchten uns von altem Ballast befreien und alte Gewohnheiten verändern. Vielleicht haben wir zu Weihnachten Geschenke erhalten und wissen nicht wohin damit?

Nutzen Sie den Beginn des neuen Jahres, um frische Bewegung in Ihr Leben zu bringen. Lassen Sie sich beim „Aus-/Sortieren“ begleiten und mit einem bewährten Konzept unterstützen. Die Anregungen lassen sich einfach in den Alltag einbauen.

Motivationsblätter zum Ausfüllen werden vorher zugesandt.

Innere Anteile

34014 Vortrag mit Anmeldung

Mittwoch, 16.11.2022, 19–20:30 Uhr

Ingo Dittmann, Supervision & Coaching, humanistische Psychotherapie

10,00 €

Haus der Bildung

Es gibt vier Gefühlszustände, die für Menschen nur sehr schwer auszuhalten sind: Angst, Schmerz, Ohnmacht und Ambivalenz. Der Ursprung der Ambivalenz ist in der facettenreichen menschlichen Psyche zu finden. Um die Dynamiken unserer Psyche verständlich zu machen, arbeiten wir mit dem Modell der „Inneren Familie“. Wie eine äußere Familie besteht diese aus verschiedenen Mitgliedern mit verschiedenen Sichtweisen, Funktionen, Aufgaben und Werten. Nicht selten sind diese Anteile der Psyche in Rivalität miteinander und können unerwünschte Symptome auslösen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, was psychische Anteile sind, wie man sie dirigieren kann, wozu sie nützlich sind und wie Sie sorgsam und heilsam mit ihnen umgehen können.

Mentale Stärke

34021 Workshop

Montag, 17.10.2022, 18–21 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach

48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Wer mit sich selbst in einem guten Kontakt ist, kann auch andere besser verstehen.

In diesem Seminar werden die Teilnehmenden neue Möglichkeiten entdecken, wie man mit schwierigen Situationen souverän 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 und der VHS Öhringen

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

34027 Kompaktkurs

Montag, 28.11.2022, 18–21 Uhr

Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach

48,00 €

Haus der Bildung

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“. Grundsätzlich bietet eine gezielte Auseinandersetzung mit den Besonderheiten dieser Situation die wesentliche Chance, um persönliche Zufriedenheit, Lebensqualität und Wohlbefinden entscheidend zu verbessern. Im Hinblick darauf werden im Seminar Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen eines Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim und der VHS Öhringen

Wie die Gedanken endlich Ruhe finden

34031 Workshop

Samstag, 12.11.2022, 10–17 Uhr

Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor

95,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Die Entdeckung der inneren Schalter.

Endlich wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. Wie es möglich ist, inneren Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abzubauen, wenn sich nur zwei Gelenke zusammen lockern, dazu stellt Ihnen Peter Bergholz einen besonderen Ansatz vor.

Der Dozent hat auf der Grundlage der Polyvalenztheorie des amerikanischen Psychiaters Stephen Porges (geb. 1945) die Rossini-Kohärenz-Methode als Selbsthilfeansatz für chronisch belastete Menschen entwickelt. Mit speziellen, einfachen Bewegungen werden dabei die „Inneren Schalter“ unseres Nervensystems stimuliert – darunter der ventrale Vagusnerv, der wesentliche Bedeutung für unsere Stimmung und unser Wohlbefinden hat. Freuen Sie sich auf einen einführenden Vortrag und eine für Sie vielleicht wegweisende, spannende Erfahrung.

Peter Bergholz ist Dipl.-Psychologe und seit 42 Jahren engagiert als Psychotherapeut und Coach unterwegs. Die lange Entwicklungsgeschichte der Rossini-Kohärenz-Methode hat er in einigen Büchern beschrieben: „Dein Bauch ist klüger als du“ (zusammen mit Gerda Boyesen, 2008), „Die Rossini-Methode“ (2009) und „Dynamische Entspannung“ (2012).

In Kooperation mit der VHS Crailsheim



Woche der Seelischen Gesundheit

Der Welttag für seelische Gesundheit am 10. Oktober wurde erstmals im Jahr 1992 auf Initiative der World Federation for Mental Health, einer globalen Organisation für seelische Gesundheit mit Mitgliedern und Kontakten in vielen Ländern, gefeiert. Jedes Jahr im Oktober gibt es weltweit ein Programm zur Sensibilisierung für psychische Erkrankungen und ihren Auswirkungen auf die Menschen. Zusammen mit den Kooperationspartnern wollen wir auf diesen Welttag aufmerksam machen, der dieses Jahr unter dem Motto „Die Kunst gesund zu sein – was die Seele stark macht“, steht. In Kooperation mit Samariterstiftung Obersontheim, Sozialpsychiatrie Region Landkreis Schwäbisch Hall, IBB - Informations- Beratungs- und Beschwerdestelle, KreislandFrauen Schwäbisch-Hall, Evangelische Familienbildung Schwäbisch Hall, Verein zur Förderung der seelischen Gesundheit Schwäbisch Hall, Katholische Erwachsenenbildung Kreis Schwäbisch Hall e.V., Stiftung ZEIT FÜR MENSCHEN, Evang. Kreisbildungswerk Schwäbisch Hall

**Woche der Seelischen Gesundheit****Resilienz – Widerstandskraft statt Stresssymptome**

34017 Vortrag mit Anmeldung
Mittwoch, 05.10.2022, 19–20:30 Uhr
Beatrice Donath, u.a. Resilienz-Trainerin, NLP-Master
Eintritt frei
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.

„Warum hast Du uns verlassen“?

34018 Vortrag ohne Anmeldung
Donnerstag, 13.10.2022, 19:30–21 Uhr
Birgit Bronner, Dipl.Theologin und Pastoralreferentin
Eintritt frei
Gemeindehaus St. Markus, Hagenbacher Ring 209

Trauer nach Suizid und ihre besonderen Herausforderungen.

Jährlich sterben in Deutschland ca. 10.000 Menschen an Suizid. Dennoch bleibt das Thema ein großes Tabu und häufig herrschen Sprachlosigkeit und Ohnmacht im Umgang damit.

Jeder Suizid hinterlässt Hinterbliebene, die damit leben lernen müssen. Nicht selten quälen Fragen wie: „Hätten wir es verhindern können?“ „Was wäre gewesen, wenn ...“

An diesem Abend steht die Trauer nach Suizid mit ihren besonderen Herausforderungen im Mittelpunkt.

Lesung Jens Jüttner

34019 Vortrag mit Anmeldung
Montag, 10.10.2022, 19–20:30 Uhr
Jens Jüttner, Jurist, Autor
Eintritt frei
Brenzhaus



Foto: pingulett Verlag

„Als ich aus der Zeit fiel: Mein Weg durch die paranoide Schizophrenie“ ist ein ehrlicher Erfahrungsbericht. Jens Jüttner erzählt schonungslos und frei von jeglichen Allüren, was ihm Unglaubliches widerfahren ist: Über zehn Jahre lang hatte er unter den Symptomen der paranoiden Schizophrenie zu leiden. Es gab gute und schlechte Jahre - mehr schlechte. Er beendete sein Studium, arbeitete als Jurist, heiratete und wurde Vater - und litt währenddessen fast andauernd unter Anfällen, Verfolgungswahn, bleierner Antriebslosigkeit und den massiven Nebenwirkungen seiner Medikamente.

Werde zum Experten deiner eigenen Krankheit, empfiehlt Jens Jüttner. Denn jeder Patient kann bei der Behandlung mitwirken, wenn er Bescheid weiß: Wichtig ist zunächst einmal das Wissen, dass auch andere unter solch einer Krankheit leiden. Wertvoll die Informationen, woher die Krankheit kommen kann, was dagegen helfen könnte und wie man als Betroffener oder Angehöriger damit umgeht.

Lachyoga

34020 Workshop
Sonntag, 16.10.2022, 14–15:30 Uhr
Rita Probst, Lachyoga Trainerin, Gesundheits- und Präventionsberaterin
gebührenfrei
Haus der Bildung

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das grundlose Lachen im Vordergrund steht. Dort sollen die Teilnehmenden über die motorische Ebene, durch eine Mischung aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, zum Lachen kommen.

Dadurch kann der Stoffwechsel aktiviert, Herz und Kreislauf sowie die Atemwege gestärkt werden. Zusätzlich kann die positive Grundstimmung gefördert, Stress abgebaut und Burnout vorgebeugt werden.

Lachyoga kann dabei helfen, mit Stress konstruktiv umzugehen und die psychischen und physischen Ressourcen zu stärken. Es ist leicht zu lernen und für alle geeignet.

Resilienz – Stark im Stress

34015 online
donnerstags ab 20.10.22, 19:30–21 Uhr (3x)

Beate Fuchs, freiberufliche Dozentin und Seminarleiterin in Unternehmen, Hochschulen und Bildungseinrichtungen
gebührenfrei
Online

In diesem Online-Seminar geht es um die Fähigkeit, mit Belastungen, Stress und Druck gut umzugehen. Der Fachbegriff hierfür heißt Resilienz und bedeutet Widerstandsfähigkeit. Anhand von theoretischen Impulsen, kurzen Inputs zur Selbstreflexion und Übungen gehen wir an drei Abenden den Fragen nach:

- Was macht mich stark?
- Wie wirkt sich Stress aus?
- Was tut meinem Körper gut?
- Was schenkt mir Mut?
- Wie reguliere ich meine Gefühle?

Sie bekommen Kursunterlagen per Mail zugesandt.

Anmeldung bis 12. Okt. bei der keb (unter www.keb-sha.de; Tel: 0791/9466845; Mail: keb.schwaebisch-hall@drs.de)



Der Schlaf wird mein Freund

34032 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 11.11.2022, 18:30–20:30 Uhr

Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor
9,00 €
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Vortrag mit Demonstrationen.

Nach diesem Abend werden Sie wissen, wie „Innere Schalter“ einen ungestörten und erholsamen Schlaf ermöglichen. Die drei Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

Die Rossini-Kohärenz-Methode basiert auf jahrzehntelanger intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Fasziensforschung.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Kommunikation

Radikale Ehrlichkeit

34001 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 10.10.2022, 18:30–20 Uhr

Falk Sulek, Pädagoge, Systemischer Therapeut
10,00 €
Haus der Bildung

Dieser Vortrag bietet einen Einblick in das Konzept und erste Praxistipps.

34002 Abendkurs

montags ab 17.10.22, 18:30–20 Uhr (5x)

Falk Sulek, Pädagoge, Systemischer Therapeut
59,00 €
Haus der Bildung

Radical Honesty/Radikale Ehrlichkeit - so nennt sich das Kommunikationsmodell des amerikanischen Psychotherapeuten Dr. Brad Blanton, das auch in Deutschland immer größere Beachtung findet. Dabei geht es darum, Gefühle und Gedanken offen und ehrlich zu kommunizieren, statt aus Höflichkeit oder Unsicherheit Dinge schönzureden oder zu verschweigen. Ziel des Kurses ist es, mehr Selbstsicherheit und Energie zu erlangen und eine Grundlage für tiefere Freundschaften und Vertrauen, Verbundenheit und Intimität zu schaffen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Keep cool – Konflikte verstehen und lösen

34007 Workshop

Mittwoch, 14.12.2022, 18–21 Uhr

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

Seelische Gesundheit bei Jugendlichen

In Kooperation mit der Stadt Schwäbisch Hall und der Bildungsregion wird eine digitale Veranstaltungsreihe zum Umgang mit seelischen Belastungen bei Jugendlichen durchgeführt. Die Themen sind:

- Infoabend über psychische Auffälligkeiten und Informationen zu Anlauf- und Beratungsstellen
- Depressionen und Angststörungen
- Essstörungen
- Mobbing und Gewalt unter Jugendlichen

Weitere Informationen und Termine finden Sie auf unserer Website.

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. Das Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Fertigkeiten, die geeignet sind, Konflikte zu entschärfen. In einer angeregten und möglicherweise heiteren 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.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

Gewaltfreie Kommunikation in Familie und Beruf

34024 Workshop

mittwochs ab 19.10.22, 18–19:30 Uhr (2x)

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
25,00 €
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. An zwei Abenden erhalten Sie Anregungen, worauf Sie in schwierigen Konfliktsituationen sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld künftig achten können, um zu einem entspannten Umgang zu finden. So können tragfähige, gemeinsame Lösungen entstehen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Partnerschaft und Familie

Was die Partnerschaft lebendig hält

34009 Workshop

freitags ab 11.11.22, 19:30–21 Uhr (2x)

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK
20,00 €
Brenzhaus

Paare stehen heute vor der großen Herausforderung, eine gute Balance sowohl zwischen ihrem persönlichen, als auch ihrem beruflichen und gesellschaftlichen Leben zu finden. An zwei Abenden werden wir uns damit beschäftigen, wie Paare in diesem Spannungsfeld ihren eigenen Weg zu einer glücklichen Partnerschaft finden können. Anhand von Beispielen aus ihrer Arbeit als Paartherapeutin wird die Referentin Informationen und Anregungen zu folgenden Fragen geben:

Wie können Konflikte und alte Verletzungen konstruktiv geklärt werden? Wie können Lebenskrisen und Belastungen gemeinsam gemeistert werden? Was beugt Lustlosigkeit und Entfremdung vor? Was ist für eine stabile und glückliche Partnerschaft wesentlich?

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

Stammtisch für (getrennte) Väter

34033 **M** Stammtisch

jeden ersten Montag im Monat ab dem 05.10.22

Holger Waidelich, Diplom-Sozialpädagoge BA gebührenfrei
Restaurant Sonneck, Fischweg 2,
74523 Schwäbisch Hall

Eine Trennung und die damit verbundenen Themen wie Sorgerecht, Unterhalt, Patchwork bringen oft einen Berg von Problemen und Herausforderungen mit sich. Auf sich allein gestellt können diese Probleme unlösbar und erdrückend erscheinend. Oft kann der Kontakt in der Gruppe und die Erfahrung, damit nicht allein zu sein, einen großen Teil der Last nehmen. Dieses Austauschforum unter Männern soll die Möglichkeit bieten, sich in einem geschützten Rahmen mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die Treffs werden von dem Diplomsozialpädagogen Holger Waidelich organisiert, sind ohne Anmeldung und kostenfrei. Alle sind willkommen, ein Einstieg jederzeit möglich.

