



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
- 33 Kommunikation
- 33 Familie und Partnerschaft

## Pädagogik

### Vom Gefühlssturm zur Ruhe in den Sturm

**31006** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 25.01.2023, 9:30–11 Uhr**

Alyssa Schwarz

10,00 €

Haus der Bildung

Vortrag im Rahmen eines Elterncafés. 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 hau- en, zwicken, beißen oder schmeißen? Wie kann man ein Kind durch solche Gefühlsstürme be- gleiten - 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 ge- ben, die mitgebracht werden. Wenn Sie Ihre Kinder mitbringen, bitten wir um eine kurze Mitteilung an: info@vhs-sha.de

### Beziehung vor Erziehung

**31007** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 21.03.2023, 9:30–11:30 Uhr**

Alyssa Schwarz

12,00 €

Haus der Bildung

Vortrag im Rahmen eines Elterncafés. Es gibt etwas, das alle Eltern verbindet: Wir alle wol- len es „gut“ machen, denn wir lieben unsere Kinder. Oft wird Erziehungserfolg am Verhal- ten des Kindes gemessen, aber wenn wir es als Wegweiser verstehen, kommen wir an die Ur- sachen ran, und somit auch an ihr Herz. Das Ziel von „Respectful Parenting“ ist die Ent- faltung einer „authentischen, sicheren, auto- nomen und verbundenen Person“ zu fördern. Was sind Hilfen und Tools, die dabei unterstüt- zen können?

Herzliche Einladung an alle Eltern, die sich ein friedvolleres Familienleben wünschen!

Es wird eine kleine Spielecke für mitgebrach- te Kinder geben. Wenn Sie Ihre Kinder mitbrin- gen, bitten wir um eine kurze Mitteilung an: info@vhs-sha.de



Foto: Christina Weitzke

### Am Ende des Tages nicht mehr am Ende sein

**31008** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 20.06.2023, 9:30–11:30 Uhr**

Alyssa Schwarz

12,00 €

Haus der Bildung

Vortrag im Rahmen eines Elterncafés. Was ist eigentlich der Grund dafür, dass man am Ende des Tages am Ende ist? Sind es die unterbroche- nen Nächte, oder der Mittagsschlaf des Kleinsten, der manchmal ausgelassen wird? Sind es die vielen Termine, die endlose To-Do Liste, oder vielleicht das ständige Tragen von kleinen Men- schen mit müden Beinen? Die vielen Tränen, die abgetupft oder zig Fragen, die am Tag beantwor- tet werden sollen? Lässt sich ein Leben gestal- ten, das Raum für die Bedürfnisse von Kindern UND ihren Eltern macht? Ich glaube: Ja! Herzliche Einladung an alle Eltern, die sich ein fried- volleres Familienleben wünschen!

Es wird eine kleine Spielecke für mitgebrach- te Kinder geben. Wenn Sie Ihre Kinder mitbrin- gen, bitten wir um eine kurze Mitteilung an: info@vhs-sha.de

### Kinder suchen ein Zuhause – Pflegeeltern gesucht!

**31010** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 29.03.2023, 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 ge- ben zu wollen, dann sind Sie für diese Veran- staltung genau richtig! An diesem Abend wer- den 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 Le- ben in einer Pflegefamilie für alle bereichernd sein kann. Als Pflegefamilie werden Sie vom Ju- gendamt finanziell unterstützt und pädagogisch begleitet. Nutzen Sie die Chance, sich an die- sem Abend ganz unverbindlich zu informieren!

### Schwanger: Schutzfristen und Leistungen beantragen

**31025** Vortrag mit Anmeldung

**Montag, 06.03.2023, 18–19 Uhr**

Nena Baumann

Eintritt frei

Haus der Bildung

Wann, wo und wie man die formalen Ablä- ufe rund um die Schwangerschaft und Elternzeit organisiert, erfahren Sie an diesem Infor- mationsabend 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, El- ternzeit, Elterngeld, Kindergeld und andere

### Buchvorstellung

#### Ist die Schule zu blöd für unsere Kinder?

Mit: Jürgen Kaube, Herausgeber der FAZ

**Mittwoch, 29.03.2023, 19 Uhr**

**Eintritt: 10 €, Karten an der Abendkasse Haus der Bildung**



Foto: Rowohlt Verlag

Jürgen Kaube ist Herausgeber und Bildungs- experte der „Frankfurter Allgemeinen Zei- tung“ – und Vater von zwei Töchtern. Aus dieser doppelten Erfahrung heraus formu- liert er eine provokante These: Die Schule, wie sie jetzt ist, ist eine Fehlkonstruktion. Sie bringt den Kindern oft nur bei, was diese we- der brauchen noch verstehen - und zuverlässig fast komplett wieder vergessen. Schlim- mer 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 Rechtschreibre- form 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, Ur- teilkraft und Weltverständnis. Daraus leitet Kaube ebenso klare wie unbequeme Forde- rungen 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.



staatliche Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert. In Kooperation mit pro familia



### Treff für Alleinerziehende

31020 Workshop

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

Daniela Albrecht, Sozialpädagogin B.A., pro familia e. V. gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“) Familienforum, Gelbinger Gasse 113, Schwäbisch Hall

Kommen Sie ohne Anmeldung vorbei, lernen Sie andere Eltern kennen, tauschen Sie sich

## 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
- Geschlechtliche Identität
- 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 sexualpädagogische Gruppenveranstaltungen und das Präventionsprojekt „Starke Kinder“ für Grundschulen an.

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

untereinander aus nach einem kurzen fachlichen Impuls. Sie können sich bei Brezeln, Kuchen, Getränken (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

### Einführung in die Arbeit im Montessori-Grundschulzug

31015 Abendkurs

Dienstag, 17. & 24.01.2023, je 20–22:15 Uhr  
Kathrin Nachtmann, Jutta Kraft, Donna Tonne  
20,00 €

Grundschule Steinbach, Schwäbisch Hall

Seit 1995 gibt es in der GS Steinbach den staatlichen Montessori-Zug, in dem Kinder unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen Begabungen in gemeinsamen Gruppen lernen. An zwei Abenden erhalten Sie von erfahrenen Lehrern einen Einblick in diese Pädagogik: selbstverantwortetes Lernen, Selbstständigkeit, gelebte Integration/ Inklusion. Wie sieht der Alltag aus? Wie sind die Erfahrungen? Wie kommen Schüler und Eltern mit den Besonderheiten zurecht? Wie gelingt der Übergang in weiterführende Schulen?

Interessierte an der Pädagogik nach Maria Montessori sind herzlich willkommen!

### Einführung in das Spielmobil „Luftikus“

31065 Wochenendworkshop

Samstag, 06.05.2023, 13–18 Uhr

Kreisjugendring Schwäbisch Hall,  
Werner Benz, Sabrina Kircher  
10,00 €

Mehrzweckhallen Wolpertshausen

Spielpädagogische Aktivitäten mit Kindern und Jugendlichen: Das Spielmobil beinhaltet eine Vielzahl interessanter Spielgeräte - vom Luftkissen, Rollenrutsche, Erdball, Fallschirmen über Pedalos, Stelzen und verschiedene Ballspiele bis hin zu verschiedenen Spielekisten. Auch ein „Menschenkicker“ und „Bubble-Bälle“ stehen zur Verfügung. Diese können von Vereinen und anderen Interessenten für Feste und Spielaktionen ausgeliehen werden. Der Einführungslehrgang ist Bedingung für die Ausleihe der Grundausstattung und der Luftkissen. Sie erhalten viele spielpädagogische Tipps und Anregungen für gruppendynamische Aktionen, für eine sinnvolle Gestaltung z.B. von Vereinsfesten und eine gute Einbettung in Feste o.ä. Am Ende erhalten Sie eine schriftliche Arbeitshilfe für Ihre Planung.

Weitere Informationen beim Kreisjugendring unter [www.kjr-sha.de](http://www.kjr-sha.de)

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Verpflegung.

In Kooperation mit dem Kreisjugendring Schwäbisch Hall

### Knigge für Kids

31101 K Ferienkurs

Donnerstag, 06.04.2023, 10–14 Uhr

Hotel Hohenlohe, Gudrun Weichselgartner-Nopper

57,00 € (inkl. Menü, Getränke und Knigge-Diplom)

Schwäbisch Hall, Am Weilertor 14

31102 K Ferienkurs

Donnerstag, 03.08.2023, 10–14 Uhr

Hotel Hohenlohe, Gudrun Weichselgartner-Nopper

57,00 € (inkl. Menü, Getränke und Knigge-Diplom)

Schwäbisch Hall, Am Weilertor 14

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren können sich an diesem schulfreien Nachmittag im Hotel Hohenlohe ein Knigge-Diplom verdienen. Der Kurs ist eingebunden in ein schönes Mittagsmenü an einer gedeckten Tafel. Spielerisch werden den Kindern bei einem gemeinsamen Essen verschiedene Regeln und Umgangsformen vermittelt. Besonderheiten im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant beispielsweise. Dazu ganz alltägliche Höflichkeiten wie Bitten, Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht.

Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

## Persönlichkeitsentwicklung

### Den eigenen Sinn im Leben finden

34001 Workshop

Samstag, 24.06.2023, 10–12 Uhr

Klaus Günter Hohenberg, Dipl. Psychologe  
35,00 €

Haus der Bildung

Sinn kann man nicht kaufen, auch nicht geschenkt bekommen. Jeder Einzelne muss ihn sich erarbeiten. Menschen, die ihren Lebenssinn gefunden haben, führen ihr Leben erfüllt, zielstrebig und effizient. Sie können zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden, sind aussage- und handlungsfähig in fast allen Lebenssituationen.

Für viele Menschen ist es schwer, eine klare Aussage zum Sinn ihres Lebens zu machen. Erst wenn er sprachlich erfassbar, also im Bewusstsein angekommen und dauerhaft verankert ist, kann er ungeheure Kraft zielgerichtet entfalten, anstatt sofort zu verpuffen. Ziel des Workshops ist es, die bereits in Ihnen vorhandenen Sinnelemente der Sprache zugänglich zu machen, damit Sie für sich ein schlüssiges Sinnkonzept entwickeln können.



## Kursleitende stellen sich vor

### Christoph Weinmann



Foto: privat

Zu meiner Person: Jahrgang 1954, Diplom Sozialarbeiter (FH) und Kindertherapeut mit langjährigen Erfahrungen im Jugendamt und Kinderschutz-Zentrum Stuttgart. Nicht zuletzt aufgrund meiner eigenen Hochsensibilität führe ich seit einigen Jahren in Esslingen eine Praxis für Coaching bei Hochsensibilität. Hierbei erlebe ich immer wieder sehr großes Interesse am Thema, den vielfältigen Facetten - stets verbunden mit konkreten praktischen Erfahrungen.

### Hochsensibilität – Segen oder Fluch?

**34002** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 10.05.2023, 19–20:30 Uhr**

Christoph Weinmann

10,00 €

Haus der Bildung

Vortrag für hochsensible Frauen und Männer – „spürbar anders!“

Hochsensible Menschen nehmen aufgrund ihrer neuro-physiologischen Konstitution sich selbst und ihre Umwelt viel stärker und vermehrt wahr. Dies bedeutet gleichzeitig, dass äußere und innere Reize intensiver erlebt und diese zudem tiefgründiger verarbeitet werden. Damit sind sie aber auch häufiger überwältigt und gestresst vom Übermaß der Reize. Ihre persönlichen Belastungsgrenzen sind deutlich schneller überschritten.

In diesem Vortrag werden Fragestellungen zu den Herausforderungen und Chancen erörtert, die mit dieser Wesensart verbunden sind.

In Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff

### Kraft für Neues

**34003** Workshop

**Dienstag, 21.03.2023, 18:30–21:30 Uhr**

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

48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Sicherheit gewinnen unter schwierigen Lebensumständen. Wenn die Zeiten unübersicht-

lich werden und nichts mehr planbar scheint, sind wir in besonderer Weise herausgefordert. Gerade unter solchen Umständen neue Möglichkeiten der Selbstentfaltung zu sehen, ist eine Chance, die es wahrzunehmen gilt. Mit dem nötigen Hintergrundwissen und durch das Kennenlernen neuer Perspektiven können wir die Phase des Übergangs nutzen, um uns auf die bevorstehende Lebenssituation optimal vorzubereiten.

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

### Positive Psychologie – mehr als nur Kalendersprüche

**34004** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 15.03.2023, 18–19 Uhr**

Carolin Hecky, Zertifizierte Beraterin der Positiven Psychologie, Trainerin

10,00 €

Haus der Bildung

Die Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden und erfüllten Lebens; sie befasst sich in Theorie und Forschung mit der Frage, was das Leben lebenswert macht und will Menschen dabei unterstützen, Erfüllung und Sinn zu finden. Sie ist eines der am schnellsten wachsenden Forschungsgebiete der Psychologie, mit einem sehr ausgeprägten Anwendungsbezug. Es geht darum, alle Facetten menschlichen Lebens, und auch Leidens, anzuerkennen, und darauf basierend das Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Abend soll dazu dienen, Neugierigen und Interessierten eine erste Einführung in die Positive Psychologie zu geben.

### Kraftquellen im Alltag – gute Gefühle wahrnehmen und ausbauen

**34005** Workshop

**Mittwoch, 19.04.2023, 18–20 Uhr**

Carolin Hecky, Zertifizierte Beraterin der Positiven Psychologie, Trainerin

30,00 €

Haus der Bildung

„Ja“ zur Aufwärtsspirale - wie eine positive Haltung unser Leben dauerhaft verändern kann. Leise, flüchtige Augenblicke haben viel mehr Einfluss auf unser Denken und Empfinden als wir glauben. Sie verändern unseren Geist und

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“.

## Kursleitende stellen sich vor

### Carolin Hecky



Foto: privat

Ich bin Carolin Hecky, Jahrgang 1986, seit 3 Jahren Wahl-Hallerin und Botschafterin der Positiven Psychologie. Nach über 10 Jahren in verschiedenen Management-Positionen bin ich meiner Neugierde gefolgt und habe mich in den letzten Jahren in neue Themenfelder hinein entwickelt und leite heute Trainings, Workshops und auch Yogaklassen. Ich genieße den Austausch mit meinen Mitmenschen und blühe auf, wenn ich mein Wissen - zum Beispiel rund um die Positive Psychologie - weitergeben und andere mit meinem Enthusiasmus anstecken kann. Es ist mir ein Herzensanliegen, möglichst vielen Menschen zu helfen, nicht nur mit den immer größeren Herausforderungen unserer schnelllebigen (Arbeits-)Welt umgehen zu können, sondern sie darüber hinaus in ihre Kraft und in ein Stärken- und Sinnerleben zu bringen.

unseren Körper und können uns buchstäblich zum bestmöglichen Leben verhelfen.

Dieser Workshop dient dazu, „positive Emotionen“ als eines der zentralen Themen der Positiven Psychologie zu vertiefen und sie in einem Mix aus Theorie und Praxis erlebbar zu machen. Mit Impulsvortrag, Übungen zur Selbstreflexion und Austausch

In Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung

### Die Praxis des Inneren Erforschens

**34006** Workshop

**Montags, 27.02.2023, 13.03.2023, 27.03.2023, 24.04.2023, 08.05.2023, jeweils 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

### Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

**34027** Kompaktkurs

**Freitag, 05.05.2023, 14–17 Uhr**

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

48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a



Foto: 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“.

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

### Gut bei Stimme

**34008** Workshop

**Dienstag, 16.05.2023, 18:30–19:45 Uhr**

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

18,00 €

Haus der Bildung

Stimmhygiene für den Alltag und Erkältungsprophylaxe. Die Einheit von Körper, Seele und Geist ist bei der Stimmtherapie und der Entwicklung der Stimme von großer Bedeutung. Es geht um mehr als das Trainieren der Funktion. Der erfahrenen Logopädin und Stimmtherapeutin ist es ein Anliegen über dieses Mehr mit Ihnen zu reden, da die Arbeit an der Stimme auch eine bewusste Arbeit an der Person bedeutet.

### R.E.S.E.T. – Entspannter Körper, entspannter Kiefer

**34009** Workshop

**Dienstag, 04.07.2023, 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.

### „Aus- / Sortieren“ bringt Gelassenheit in Ihr Leben

**34011** Workshop

**Mittwoch, 24.05.2023, 19:30–21 Uhr**

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

19,00 €

Haus der Bildung

Ein aufgeräumter Wohnraum gibt viel Wohlfühl. Ausmisten und Minimieren macht das Leben leichter. Die Zeit des Suchens nach Dingen ist vorbei und eine Übersicht über die Besitztümer kann dabei helfen, Geld zu sparen.

Dieser Workshop unterstützt Sie mit praktischen Übungen, sich die Übersicht über Ihre Gebrauchsgegenstände zurückzuholen.

Lassen Sie sich beim Aus- / Sortieren mit einem bewährten Konzept begleiten. Die Anregungen lassen sich einfach in den Alltag einbauen.

Angebote zu den Themen Stressbewältigung, Selbstfürsorge und Achtsamkeit finden Sie auch im Fachbereich Gesundheit auf den Seiten 57 und 58.

### Sortieren von Kontakten und Beziehungen

**34012** Workshop

**Samstag, 13.06.2023, 9:30–11 Uhr**

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

19,00 €

Haus der Bildung

Sie möchten neben den Gegenständen, die Sie umgeben, auch Ihre Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen erforschen? Dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Sie bekommen einen Überblick, welche Formen von Kontakten und Beziehungen es gibt. Ihnen werden Wege aufgezeigt, wie Sie Ihr Beziehungsleben verändern und den damit verbundenen Gefühlen leichter umgehen können. Machen Sie sich JETZT auf den Weg zu stimmigen Beziehungen.

### Mentale Stärke

**34021** Workshop

**Dienstag, 14.03.2023, 18:30–21:30 Uhr**

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

48,00 €

Haus der Bildung

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

### Was mir Angst macht – Besuch bei den Monstern

**34022** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 03.05.2023, 19:30–21 Uhr**

Eberhard Müller

10,00 €

Haus der Bildung

Angst ist ein normales menschliches Gefühl, das uns vor Gefahren warnt und auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Sie gehört unverzicht-



bar zum Leben. Andererseits ist Angst in ihrer irrationalen, übersteigerten Form eine der häufigsten psychischen Störungen, die uns belastet und einschränkt. Gerade in unseren Tagen, in denen wir sehr gegensätzliche Informationen erhalten, die wir nur schwer auf ihre Glaubwürdigkeit hin überprüfen können, wird es immer schwieriger aber auch wichtiger, klar zu erkennen, wo Angst angemessen ist und wo unbegründet.

Der Vortrag geht diesen Fragen nach. Es werden unangemessene Ängste beschrieben und diagnostischen Kriterien zugeordnet. Wege des Erforschens, Verstehens und des Umgangs mit den eigenen Ängsten werden dargestellt und aus psychotherapeutischer Sicht diskutiert.

## Kommunikation

### Keep cool – Konflikte verstehen und lösen

34007 Workshop

**Dienstag, 16.05.2023, 18:30–21:30 Uhr**

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

48,00 €

Haus der Bildung

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 19.04.23, 18–19:30 Uhr (3x)**

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK

35,00 €

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



Foto: Simone Peter pixelio.de

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

### Stammtisch für (getrennte) Väter

34033 M

**montags ab 06.03.23, 20–22 Uhr (4x)**

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.

### Zwiesgespräche: Die besondere Art des Sprechens für Paare

34023 Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 21.03.2023, 20–22 Uhr**

Simone Laxy

10,00 €

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.“

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

**pro familia**

**50 Jahre** pro familia Schwäbisch Hall – feiern Sie mit uns!

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website

