



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:**

- 31 Pädagogik
- 33 Persönlichkeitsentwicklung
- 37 Kommunikation
- 37 Familie und Partnerschaft



## Pädagogik

### Gegen die Gewalt

**31001** Vortrag ohne Anmeldung

**Donnerstag, 22.04.2021, 19:30 Uhr**

Prof. Dr. Christian Pfeiffer

Abendkasse: 10,00 €

Haus der Bildung,

Seit über vierzig Jahren beschäftigt sich der bekannte Kriminologe Christian Pfeiffer mit der Gewalt in Deutschland, so auch mit Gewalt gegen Kindern. Sein Buch klärt auf: Er zeigt, wo wir im Kampf gegen die Gewalt schon Siege gewonnen haben, aber auch, wo wir uns neuen Herausforderungen stellen müssen. Anhand aktueller Forschungsergebnisse und persönlicher Erfahrungen erklärt Pfeiffer, wie wir diesen begegnen sollten: Mit einem neuen Gemeinsinn, mehr Liebe und Gerechtigkeit: zum Wohle aller.

Zur Person: Christian Pfeiffer, Rechtswissenschaftler und Sozialpsychologe, lehrte als Professor in Hannover und in New York. Er war ehemaliger Direktor des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Von 2000–2003 war er Justizminister des Landes Niedersachsen. Er ist bis heute ein gefragter Experte in Fernsehen, Presse und Fachjournalen.

### Fachtag: Trans\* Personen

**31002** Fachtag

**Dienstag, 06.07.2021, 9:00 Uhr**

Mari Günther

65,00 €

Haus der Bildung

Gendernonkonforme, genderqueere und transgeschlechtliche Personen, kurz trans\* Personen teilen in dieser Gesellschaft die Erfahrung, dass die Zuschreibungen, die aufgrund ihres Körpergeschlechts an sie gerichtet werden, nicht ihrem inneren Erleben und ihrer Geschlechtsidentität entsprechen. Da Geschlecht jedoch in dieser Gesellschaft eine hochrelevante Strukturkategorie darstellt, die in allen sozialen Beziehungen immer wieder angesprochen und mit Erwartungen ausgefüllt wird, stehen trans\* Personen immer wieder vor erheblichen Herausforderungen wie Gewalt, Diskriminierungen, Nicht-Anerkennen und Nicht-Gesehen-Werden. Diese machen es notwendig, dass diese Personen ihren Lebensweg immer wieder auch gegen erhebliche Widerstände gehen und einen Umgang mit Barrieren erarbeiten müssen.

Trans\* Personen sind Nutzer\_innen von Beratungs-, Therapie- und Betreuungsangeboten. Ihre spezifischen Versorgungsbedürfnisse sind häufig noch nicht in den jeweiligen Kontext „übersetzt“. Neben der Vermittlung der aktuellen psychosozialen, medizinischen und rechtlichen Lebens- und Versorgungssituation sollen Anregungen für die praktische Arbeit gegeben werden.

In Kooperation mit: pro familia

### Kinder suchen ein Zuhause – Pflegeeltern gesucht!

**31004** Vortrag ohne Anmeldung

**Dienstag, 11.05.2021, 18:30 Uhr**

Corinna Tietz

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.

Referentin: Corinna Tietz, Dipl. Sozialpädagogin im Jugendamt Schwäbisch Hall



### Treff für Alleinerziehende

**31005** Workshop

**Samstag, 24.04.2021, 15–17:30 Uhr.**

Daniela Veyel, Sozialpädagogin B.A  
Gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“) 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, Kuchen, 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

### Die Sexualentwicklung meines Kindes

**31006** Vortrag mit Anmeldung

**fällt leider aus**

Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd.

9,00 €

Haus der Bildung

Wie gelingt es Eltern, Erziehung sexualfreundlich 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

## 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

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

### Schwanger!? Schutzfristen und Leistungen beantragen

**31007** Vortrag mit Anmeldung

**fällt leider aus**

Katrin Welz, Dipl.Päd.

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 Leis-

tungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert.

In Kooperation mit pro familia

In Kooperation mit dem Kreisjugendring Schwäbisch Hall

### Buchvorstellung

## Ist die Schule zu blöd für unsere Kinder?

Mit: Jürgen Kaube, Herausgeber der FAZ

Donnerstag, 08.07.2021, 19 Uhr  
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.



## VEIKi® - Volkshochschule Eltern Kind Programm

31004 **K** Kurs

Mittwochs, 29.04. bis 22.07.2021 (10x),  
15-16:30 Uhr

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

Foto: Rowohlt Verlag

Kurs für im Januar und Februar 2021 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: 0791 94674-140, fbs@brenzhaus.de, Anmeldung über fbs-sha.eu

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

## Einführung in das Spielmobil „Luftikus“

31015 Wochenendworkshop

Samstag, 08.05.2021, 13-18 Uhr

Kreisjugendring Schwäbisch Hall, Werner Benz  
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: bequeme Kleidung.

## Intensive Kinder

31016 Vortrag mit Anmeldung

Montag, 29.03.2021, 19-21 Uhr

Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)  
9,00 €  
Brenzhaus

Warum Intensive Kinder außergewöhnlich sind. 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.

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

## Leben mit herausfordernden Kindern

31017 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 20.05.2021, 9-12 Uhr

Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)  
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.

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

## Achtsamkeit im Familienalltag

31018 Vortrag mit Anmeldung

Freitag, 18.06.2021, 9-12 Uhr

Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)  
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



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“.

zu kommen? Der Workshop klärt über den Hintergrund des Achtsamkeitstrainings auf, enthält aber vor allem viele praktische und alltags-taugliche Übungen.

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

## Mama sein

**31019** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 23.07.2021, 9–12 Uhr**

Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF)  
30,00 €  
Brennhaus

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.

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

## Fetales Alkoholsyndrom

**31021** Fachvortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 15.06.2021, 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 diesem Vortrag zum Thema informiert Christiane Schute über die Beeinträchtigungen und Diagnostik bei FASD, die Auswirkungen und

Handlungsmöglichkeiten in Alltag und Zusammenleben mit den Betroffenen.

In Kooperation mit pro familia

## Was wenn mein Kind nicht spricht?

**31022**

**wurde digital angeboten**

Alicia Sailer, Heilpädagogin, Fachpädagogin für Unterstützte Kommunikation  
29,00 €  
Online

Für Eltern von Kindern, die sich lautsprachlich nicht oder kaum mitteilen. Wenn Kinder stark verzögert oder keine Lautsprache entwickeln: Wie kann Kommunikation gestaltet werden, welche Methode passt zu meinem Kind und wie begegne ich frustrierenden Situationen? Sie lernen ganz praktisch Methoden der Unterstützten Kommunikation kennen, erhalten Informationen zum rechtlichen Hintergrund und möglichen Hilfeleistungen.

## Persönlichkeitsentwicklung

### Mediation to go

**34001** Workshop

**Samstag, 24.04.2021, 10–17 Uhr**

Christine Straub-Pfeiffer, Mediatorin für Familien und Teams (BAFM/BM)  
49,00 €  
Haus der Bildung

In Ihrem Freundes- oder Kolleg\*innenkreis gibt es Streit. Sie möchten gerne vermittelnd eingreifen, haben aber auch schon die Erfahrung gemacht, selbst Teil des Konflikts geworden zu sein. Wenn Ihnen diese oder ähnliche Situationen bekannt vorkommen, lade ich Sie herzlich ein zum Tagesworkshop „Mediation to go“ – für Alle, die helfen wollen. Neben einer kurzen theoretischen Einführung über Konfliktentstehung und Konfliktodynamik befassen wir uns hauptsächlich mit dem Einüben von Methoden und Techniken zur Konfliktklärung und der Reflexion unseres eigenen Konfliktverhaltens.

### Das Glück im Inneren @home

**34002** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 30.03.2021, 20–21:30 Uhr**

Julia Ansknewitsch, geprüfte Fitness- und Personaltrainerin, Coach für ganzheitliche Gesundheit  
9,00 €  
Online

Das Ziel der meisten Menschen ist es, glücklich zu sein. Häufig wird dieses Glück im Außen gesucht und versucht, durch Konsum oder durch Bestätigung von anderen zu erlangen. Dann ist es sinnvoll, den Fokus zu verändern. Dieser Vortrag informiert darüber wie es möglich werden kann, ein glückliches Leben zu führen, indem das Glück nicht im Außen gesucht wird, sondern stattdessen die innere Welt erkundet und transformiert wird.

## Abgrenzung von Energieräubern

**34003** Workshop

**Sonntag, 25.04.2021, 9:30–17 Uhr**

Thomas Schuster, z.Zt. im Masterstudiengang Sporttherapie, Prävention und Betriebliches Gesundheitsmanagement, Entspannungstherapeut,  
Oliver Schäfer, Sportlehrer, Sporttherapeut, Advanced-NLP-Master, NLP-Practitioner  
59,00 €  
Haus der Bildung

Fühlen Sie sich am Abend müde, energielos oder gar ausgesaugt? In diesem Seminar gehen wir speziell auf diese Thematik ein, d.h. welche Personen entziehen Ihnen Energie und wie geschieht dies? Wie schütze ich mich gegen solche Mitmenschen? Wer oder was sorgt dafür, dass Ihre Energiedepots wieder aufge-tankt werden können? Wir werden sowohl die körperlichen als auch die psychischen Ursachen und deren Auswirkungen beleuchten und Ihnen multiple Werkzeuge zu einem konstruktiven Umgang mit Energieräubern an die Hand geben. Lassen Sie sich von unserem interaktiven und unterhaltsamen Seminar überraschen.

### Lebensziele finden und verwirklichen

**34004** Workshop

**Samstag, 12.06.2021, 10–15 Uhr**

Ugur Okumus, Kommunikations- und Rhetorik-trainer  
35,00 € inkl. Kosten für Kursunterlagen  
Haus der Bildung

Ein Leben ohne Ziele gleicht einem verlorenen Schiff auf dem Meer, das den Launen der Wogen und des Windes folgend, vor sich her treibt. Weder kennt es seinen Zielhafen, noch kennt es den Weg zu ihm – gemäß dem Zitat des Philosophen Seneca: „Wer seinen Zielhafen nicht kennt, dem ist kein Wind ein günstiger.“ Der Kurs richtet sich an Personen, die ihren eigenen Weg gehen wollen. Er hat das Ziel die Teilnehmenden mit ihren Werten in Berührung zu bringen, für ihre Verwirklichung Ziele und Handlungspläne abzuleiten – damit das Leben als wert- und sinnvoll erfahren wird.

### Aussortieren bringt Orientierung in Ihr Leben!

**34005** Workshop

**Mittwoch, 05.05.2021, 20–21:30 Uhr**

Birgit Hermine Gögelein, Dipl.Soz.Päd., Psychotherapie (HPG)  
10,00 €  
Haus der Bildung

**34007** Workshop

**Montag, 14.06.2021, 20–21:30 Uhr**

Birgit Hermine 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 Anregungen, erfolgreich und wirkungsvoll aufzuräumen - und ganz nebenbei Orientierung für Ihr Leben.

Bitte Schreibmaterial mitbringen

## Die Praxis des Inneren Erforschens

**34006** Workshop

**fällt leider aus**

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK, Eberhard Müller, Psychologischer Psychotherapeut

38,00 €

Brennhaus

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 keine Psychotherapie.

Literaturhinweis: Richard Stiegler „Nach innen lauschen“

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

## Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben

**34008** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 14.04.2021, 20–21:30 Uhr**

Beate Scherrmann-Gerstetter, Theologin, Diplom-Pädagogin, Einzel- und Paarberaterin, Autorin

9,00 €

Haus der Bildung

Was muss ich beachten, dass ich trotz all dem Schweren in meinem Leben und um mich herum den Kopf oben halten kann? Wie ist es möglich, mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit in mein Leben zu bringen? Geht das auch in Corona-Zeiten?

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

## Resilienz – Widerstandskraft statt Stresssymptome

**34029** Vortrag mit Anmeldung

**fällt leider aus**

Beatrice Donath, Resilienz-Trainerin, NLP-Master

9,00 €

Haus der Bildung

Wieso kommen manche Menschen leichter oder sogar gestärkt aus schwierigen 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, 22.05.2021, 10–17 Uhr**

Beatrice Donath, Resilienz-Trainerin, NLP-Master

49,00 €

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 Gummiband, 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.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

## Entspannter Körper – entspannter Kiefer

**34010** Workshop

**Mittwoch, 21.04.2021, 18–19:30 Uhr**

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

15,00 €

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 (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 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. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

## Herzensintelligenz – die emotionale Kraft des Herzens

**34011** Workshop

**Termin siehe Website**

Sabine Stecher, Yogalehrerin, zertifizierter Achtsamkeits-Coach

35,00 €

Haus der Bildung

Unser Herz: Kein anderes menschliches Organ hat für uns eine derart besondere Bedeutung, die über die körperliche Funktion weit hinausgeht. Seit jeher gilt es als Sitz unserer Gefühle. Auf der Suche nach innerer Balance, tiefer Zufriedenheit und innerer Stärke bedarf es ganz besonders, auf unser Herz zu hören. Im Rahmen dieses Seminars erfahren Sie, wie Emotionen, Denken und Stress unser Herz beeinflussen und unser Leben bestimmen. Ein Seminar das Freude und Leichtigkeit wecken möchte, um neue Perspektiven für das Leben und den Alltag zu gewinnen. Wahrnehmungs-, Kreativ- und Achtsamkeitsübungen ergänzen diesen Tag.

Bitte mitbringen: dicke Socken und bequeme Kleidung

## Mehr Orientierung im Leben durch Werte

**34012** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 27.04.2021, 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.



## Innere Anteile

**34013** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 20.04.2021, 20–21:30 Uhr**  
Ingo Dittmann, Supervision & Coaching,  
humanistische Psychotherapie  
9,00 €  
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.

## Wie treffen Sie Entscheidungen?

**34014** Workshop

**Samstag, 19.06.2021, 14:15–18:15 Uhr**  
Christine Straub-Pfeiffer, Mediatorin für Familien und Teams (BAFM/BM)  
49,00 €  
Haus der Bildung

Der Psychologe und Hirnforscher Ernst Pöppel sagt, dass wir es 20 000 Mal am Tag tun: Wir treffen Entscheidungen von kleinerer und größerer Tragweite, alleine, intuitiv oder nach langen Diskussionen in Gruppen, Familien oder Partnerschaft. Dabei gibt es verschiedenen Möglichkeiten zu gut fundierten, nachhaltigen Ergebnissen zu kommen. Nicht alle fühlen sich (gleich) gut an, manche taugen uns mehr als andere. Außerdem entscheidet der Kontext in dem wir stehen, welche Methode zu bevorzugen ist. In dem Nachmittagsworkshop lernen sie mehrere Methoden der Entscheidungsfindung kennen und haben genügend Zeit diese einzuüben und auszuprobieren. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem „Systemischen Konsensieren“.

## Einführung in die Typenlehre des Enneagramms

**34015**

**Freitag, 11.06.2021 von 17–21:30 Uhr und Samstag, 12.06.2021 von 9–17:30 Uhr**  
Andreas Ebert  
171 € inklusive Übernachtung (186 € bei Einzelzimmerbelegung) und Verpflegungskosten  
Ohne Übernachtung und Frühstück beträgt die Seminargebühr 111 € (bitte bei Anmeldung angeben).  
Schloss Kirchberg (an der Jagst)

Das Enneagramm ist eine Typenlehre, deren Wurzeln weit zurück reichen und im 20. Jhdt.

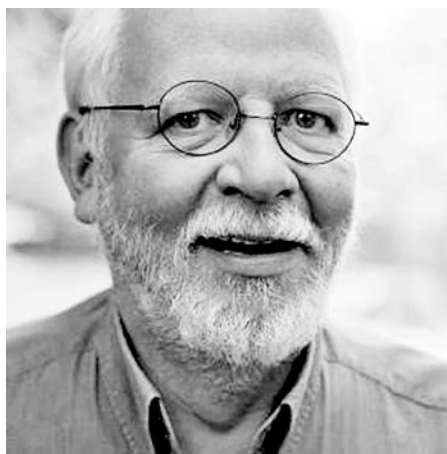


Foto: privat

## Liebe dich selbst – und dein Leben blüht auf!

**34017** F Workshop

**Samstag, 15.05.2021, 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

## Aus der Freude heraus leben – Neue Wege zu Leichtigkeit und Wohlbefinden

**34018** Workshop

**Dienstag, 13.07.2021, 18:30–21:30 Uhr**  
Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach  
48,00 €  
Haus der Bildung

An diesem Abend werden Verfahren vorgestellt, mit denen wir unser Wohlbefinden verbessern können und die dazu beitragen können, dass wir mehr Energie und Kraft bekommen, uns lebendiger fühlen und vielleicht auch mal wieder etwas Verrücktes tun. Mit Impulsvortrag, einfachen Übungen und Austausch: Negative Gefühle loslassen – aber wie geht das? Wie kann ich wissen, was mir wirklich wichtig ist? Wie will ich mein Leben gestalten, damit es mich erfüllt? Welche Herausforderung könnte ich annehmen? Wo darf ich mich getrost ausklinken? Alternative Lösungsstrategien und Handlungsansätze für den beruflichen und privaten Alltag sollen gemeinsam entwickelt werden.  
In Kooperation mit der VHS Crailsheim

## 1000 Mal Lebensglück – Glückszutaten aus 60 Städten

**34019** Vortrag mit Anmeldung

**Donnerstag, 06.05.2021, 19–20:30 Uhr**  
Christof Jauernig, Autor und Glücksforscher  
9,00 €  
Haus der Bildung

Erinnern, was zählt (...jetzt erst recht!). Unter Menschen gesammelt, angerichtet und sprachlich-musikalisch garniert von Christof Jauernig. Endlich glücklich sein – viele Menschen wünschen sich nichts sehnlicher. Aber liegt das Glück wirklich so fern? Oder eher ganz greifbar am Lebenswegesrand – und will dort nur entdeckt werden?

Christof Jauernig verfolgte es lange im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was Glück wirklich ist und wie nah er ihm die gan-

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 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.  
In Kooperation mit dem ökumenischen Projekt „Raumwunder“

## Zeit- und Selbstmanagement @home

**34030** online

**freitags ab 23.04.21, 16–19 Uhr (3x)**  
Tanja Heinzmann, Coach für Stressmanagement und Hochsensibilität, zertifizierte Zeit- und Selbstmanagement Trainerin  
120,00 €  
online

Haben Sie auch ab und an das Gefühl, der Tag könnte doppelt so viele Stunden haben? Ein strukturiertes Zeit- und Selbstmanagement kann dabei helfen, den Tag neu zu ordnen. Folgende Themen werden praxisnah behandelt:

- Prioritäten setzen
- Stolpersteine und Zeitdiebe erkennen
- Informationsflut beherrschbar machen
- eine optimale Tagesplanung
- sinnvolles Energiemanagement





Foto: privat

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.

Dr. Michael R. Schwelling ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig. In Kooperation mit der VHS Crailsheim

### Die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen

34023 Workshop

**Dienstag, 20.04.2021, 18–21 Uhr**

Monika Sanwald, Naturparkführerin/Mentalcoach

19,00 €

Haus der Bildung

...oder wie aus einem „Nein“ ein „Ja“ für Sie wird.

Oft sagen wir „Ja“ und meinen eigentlich „Nein“. Nein sagen beginnt – wie jede Veränderung, die wir anstreben – in unserem Kopf. Das innere Abwägen entscheidet darüber, ob wir Ja oder Nein sagen. Ob im Beruf, in Beziehungen oder anderen Lebensbereichen – es ist wichtig, Nein sagen zu können, ohne dabei Schuldgefühle zu haben.

Ein Nein zu anderen ist oft ein Ja zu sich selbst. Dies zu lernen bedeutet, Ihrem eigenen Urteilsvermögen zu vertrauen, sich die Freiheit zu nehmen eigene Entscheidungen zu treffen und dafür einzustehen.

### Farben der Trauer

34022 Wochenendkurs

**Freitag, 02.07.21 18–21 Uhr,**

**Samstag, 03.07.21, 9:30–18:30 Uhr,**

**Sonntag, 04.07.21, 9–12:30 Uhr**

Traute Friz, Filzgestalterin, Doro Herrmann,

Trauerbegleiterin des Hospizdienstes

25,00 €

Offene Hilfen Schwäbisch Hall, Salinenstr. 32

Dieses Wochenende richtet sich an alle, die um den Verlust durch Tod eines nahestehenden Menschen trauern, egal, wie lange dieser zurückliegt. Gemeinsam wollen wir uns in einer kleinen Gruppe annähern an den Trauerweg, den Sie bisher gegangen sind. Wir werden einen Schal aus Seide und Wolle filzen, der all ihre widersprüchlichen Gedanken und Gefühle einhüllen und ausdrücken kann.

Material sowie Getränke und Mittagessen werden im Kurs abgerechnet (ca. 30 €)

In Kooperation mit dem Hospizdienst Schwäbisch Hall

ze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er dort radikal ausstieg, sich selbst neu erfand und mit seiner Aufbruchsgeschichte Gedanken verloren | Unthinking auf Deutschlandtour ging. Unterwegs hat er in 60 Städten Menschen zu ihren persönlichen sie glücklich machenden Augenblicken befragt und daraus ein Potpourri der Glückszutaten zusammengestellt: Christof Jauernigs zweites Tourprogramm ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Zusammengestellt aus den offenherzig aufgeschriebenen Beiträgen von über 1.000 Mitbürger\*innen unterschiedlichster Couleur, erinnern die präsentierten Augenblicke an das Kostbare im Alltäglichen. Und daran, wie nahe wahrhaftiges Glücksgefühl sein kann. Jauernig kombiniert die Impressionen der Vielen mit während seines Lebensumbruchs gemachten eigenen Erfahrungen zum Thema und dem Widerhall der Coronakrise. Erneut verleiht er dem Abend seinen ganz eigenen, stimmungsvoll-meditativen Charakter durch die für ihn typische Melange aus sorgsam gesetzten, fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Untermauern.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung, der Evangelischen Erwachsenenbildung und der Katholischen Erwachsenenbildung

### Mentale Stärke

34021 Workshop

**Montag, 19.04.2021, 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

### Stressmanagement @home

34028 online

**Freitag, 16.04.2021, 16–19 Uhr**

Tanja Heinzmann, Coach für Stressmanagement und Hochsensibilität, zertifizierte Zeit- und Selbstmanagement Trainerin

45,00 €

online

Stress entsteht, wenn wir leben, um es anderen recht zu machen. Der Haushalt, der Garten, vielleicht das Kind oder vielleicht auch die aus ihrer Sicht perfekten anderen Menschen – all das kann unterbewusst Stress und Spannungen aufbauen.

Dieses Onlineseminar hat das Ziel, Stressoren zu erkennen und zu lernen, mit ihnen umzugehen. Es soll unter anderem Antwort auf folgende Fragen geben:

- Was verstehe ich unter Stress?
- Was bedeutet mir Erfolg und Anerkennung?
- Welcher Stresstyp bin ich?
- Welche Arten von Stressmanagement gibt es?
- Was tut mir gut?

### Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

34027 Kompaktkurs

**Montag, 21.06.2021, 18:30–21:30 Uhr**

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

48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

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.

Dr. Michael R. Schwelling ist Systemischer Berater. Er arbeitet als Supervisor und Coach in Wirtschaftsunternehmen, in der Öffentlichen Verwaltung und in sozialen und kirchlichen Einrichtungen. Daneben ist er als freiberuflicher Trainer in der Erwachsenenbildung tätig. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Führungskräfte- und Persönlichkeitsentwicklung.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim



Foto: Simone Peter pixelio.de

Sie haben bereits eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) erhalten (z.B. Einführungsseminar am 20.3.2021) und möchten Hilfestellungen für schwierige Situationen in Ihrer Partnerschaft oder Familie? Dann haben Sie die Möglichkeit, an drei Abenden die Grundgedanken dieser Methode anhand von Übungen oder Beispielen aus dem eigenen Leben auszuprobieren. Sie lernen, Ihre Gefühle und Bedürfnisse deutlicher wahrzunehmen und klarer auszudrücken sowie Empathie und Einfühlung für Ihren Partner oder die Kinder auch unter schwierigen Bedingungen zu entwickeln. Dies kann Ihr Familienleben entspannen und erleichtern. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

## Partnerschaft und Familie

### Getrennt – gemeinsam für die Kinder da sein

34035

Abendkurs

**dienstags ab 11.05.21, 19–20:30 Uhr (5x)**  
Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pesso-Therapeutin  
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.  
In Kooperation mit pro familia

### Gesprächsgruppe „Trennung als Chance“

34037

Abendkurs

**mittwochs ab 14.04.21, 19:30–21:30 Uhr (8 Termine und ein Nachtreffen)**  
Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pesso-Therapeutin  
gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“)  
Haus der Bildung

Die Gesprächsgruppe für Frauen und Männer nach Trennung/Scheidung richtet sich sowohl an Verlassende als auch Verlassene. Jeder Abend hat einen bestimmten thematischen Schwerpunkt, wobei die Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer\*innen grundsätzlich im Vordergrund stehen. Die Gruppenleiterin versteht sich zum einen als Moderatorin und zum anderen als Wegbegleiter im Trennungsprozess.  
In Kooperation mit pro familia

**STÄRKE**

### Mein Selbstwert – meine Entscheidung

34031

**Samstag, 08.05.2021, 10–14 Uhr**

Ugur Okumus, Kommunikations- und Rhetoriktrainer  
29,00 €  
Haus der Bildung

Menschen mit einem Mangel an Selbstwertgefühl leiden an ihrer angeblichen Minderwertigkeit. Dabei bildet das Selbstwertgefühl die Basis, ob man sich bei Herausforderungen als kompetent oder inkompetent erlebt bzw. ob man es wert ist und verdient, glücklich zu sein. Dieses Grundgefühl kann ein Leben lang, wenn es nicht erkannt und korrigiert wird, anhalten. Dabei gibt es Wege, das Selbstwertgefühl zu stärken. Ziel des Kurses ist es, Gedankenkonstrukte, die das Selbstwertgefühl mindern, vorzustellen und sie zu hinterfragen. Im nächsten Schritt werden die Grundpfeiler eines positiven Selbstwertgefühls aufgezeigt und Wege diese zu festigen.

### Soll ich bleiben oder gehen?

34034

Vortrag mit Anmeldung

**Montag, 12.04.2021, 20–21 Uhr**

Alicia Sailer, u.a. Heilpädagogin, Fachpädagogin für Unterstützte Kommunikation  
9,00 €  
Haus der Bildung

Unzufriedenheit, Unsicherheit oder der Drang nach etwas Neuem im Beruf? Mit Inhalten aus dem Projektmanagement, der Psychologie und einer Prise Kreativität gehen wir gemeinsam auf die Reise ...

### Soll ich bleiben oder gehen?

34036

Intensiv-Workshop

**24.04.2021, 10–16:30 Uhr,  
25.04.2021, 10–12:30 Uhr**

**Reflexionsrunde: 29.05.2021, 10–12:30 Uhr**  
Alicia Sailer, u.a. Heilpädagogin, Fachpädagogin für Unterstützte Kommunikation  
139,00 €  
Haus der Bildung

Im Intensiv-Workshop analysieren wir in einer kleinen Gruppe Veränderungsbedürfnisse, probieren kreative Methoden aus, entwerfen Zukunftsideen und finden das passende Ziel für Ihre Situation und Berufung.

In der Reflexionsrunde schauen wir gemeinsam auf das, was sich entwickelt hat, erhalten kollegiale Beratung, feiern Erfolge und festigen die individuelle Reiseroute.

## Kommunikation

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

34024

**Samstag, 17.04.2021, 9:30–12 Uhr**

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK  
19,00 €  
Brenzhaus

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 22.04.21, 17:45–19:30 Uhr (3x)**

Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK  
45,00 €  
Brenzhaus

