



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
- 32 Persönlichkeitsentwicklung
- 36 Kommunikation
- 37 Familie und Partnerschaft



## Pädagogik

### Gegen die Gewalt

**31001** Vortrag ohne Anmeldung

**Termin siehe Tagespresse**

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.

### Kinder suchen ein Zuhause – Pflegeeltern gesucht!

**31004** Vortrag ohne Anmeldung

**Dienstag, 12.10.2021, 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

**Jeden letzten Samstag im Monat, 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 fachli-

chen 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



### Schwanger!? Schutzfristen und Leistungen beantragen

**31007** Vortrag mit Anmeldung

**Donnerstag, 20.01.2022, 18–19 Uhr**

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 Leistungen in der Schwangerschaft und nach der Geburt informiert.

In Kooperation mit pro familia



### VEIKi® – Volkshochschule Eltern Kind Programm

**31010** **K** Nachmittagskurs

**donnerstags, 16.09. bis 25.11.2021 (10x), 15–16:30 Uhr**

Barbara Domisch

90,00 € (Förderung über „Stärke“ möglich)

Brenzhaus

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

## 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

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

### Intensive Kinder

**31016** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 01.10.2021, 19:30–21:30 Uhr**

Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd.

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 Erwar-



tungshaltungen von außen machen es den Familien schwer. In diesem Vortrag für besonders geforderte Eltern, Großeltern und Fachkräfte

**Buchvorstellung**
**Ist die Schule zu blöd für unsere Kinder?**

Mit: Jürgen Kaube, Herausgeber der FAZ  
**Donnerstag, 18.11.2021, 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.

erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Begrifflichkeiten, besondere Eigenschaften und Merkmale für diese Spielarten der Persönlichkeitsentwicklung.

Ein Workshop zur individuellen Auseinandersetzung mit dem Thema ist angedacht. Die Referentin Frau Lena Fuamenya ist Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF).  
 In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

**Leben mit herausfordernden Kindern**

**31017** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 15.10.2021, 9–12 Uhr**  
 Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd.  
 30,00 €  
 Brenzhäus

In diesem Workshop wird aufbauend auf den Vortrag „Intensive Kinder“ (Hochsensibel, Gefühlstark, Autonom, High Need) besonders auf den Alltag mit herausfordernden Kindern und die persönliche Haltung zum Kind eingegangen. Als Eltern eines intensiven Kindes haben Sie vielleicht manchmal das Gefühl, Sie wären damit ganz allein. Das sind Sie aber nicht. Diesen Weg sind schon tausende Eltern gegangen und es gibt Strategien, die dabei helfen den Alltag für alle Beteiligten leichter zu machen. Die Referentin Frau Lena Fuamenya ist Dipl.-Soz.-Päd., Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGSF).

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

**Achtsamkeit im Familienalltag**

**31018** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 29.10.2021, 9–12 Uhr**  
 Lena Fuamenya, Dipl.-Soz.-Päd.  
 30,00 €  
 Brenzhäus

Familienalltag. Ein Wort, welches so wahnsinnig viel beinhaltet, und Eltern auch ganz schön ins Strudeln bringen kann. Wie gelingt es mit Kindern, Arbeit, Haushalt, Sozialkontakten, Anforderungen und Erwartungen, eigenen Ansprüchen und, und, und immer wieder ins hier und jetzt, zu sich selbst, und zum Durchatmen zu kommen? Der Workshop klärt über den Hintergrund des Achtsamkeitstrainings auf, enthält aber vor allem viele praktische und alltags-taugliche Übungen.

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

In Kooperation mit: Ev. Familienbildung

**Knigge für Kids**

**31101** **K** Ferienkurs

**Mittwoch, 03.11.2021, 10–14 Uhr**  
 Gudrun Weichselgartner-Nopper  
 55,00 € (inkl. Menü, Getränke und Knigge-Diplom)  
 Hotel Hohenlohe, Am Weilertor 1

Kids zwischen 6 und 12 Jahren können sich am Donnerstag, den 30.07.2020 von 10 bis 14 Uhr im Hotel Hohenlohe ein Knigge-Dip-

lom 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. Zum Beispiel Besonderheiten im Umgang miteinander, bei Veranstaltungen oder im Restaurant und ganz alltägliche Höflichkeiten, wie das Bitten, das Danken, Entschuldigungen, Taktgefühl, Pünktlichkeit und Rücksicht, werden vermittelt. Zum Abschluss gibt es ein Knigge-Quiz.  
 In Kooperation mit der VHS Crailsheim

**Babysitter-Führerschein**

**31103** **J** ab 14 Jahren

**donnerstags ab 18.11.21, 17:30–19 Uhr (4x)**  
 Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK,  
 Vera Schaaf, Diplompädagogin  
 20,00 €  
 Brenzhäus

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 Kleinkindern, Grundbedürfnisse, altersgerechte Beschäftigung, Umgang mit schwierigen Situationen, Grundwissen für Notfälle, Rechte, Pflichten und Gefahrenquellen. Alle, die an allen vier Terminen teilgenommen haben, erhalten ein „Babysitter-Zertifikat“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

**Persönlichkeitsentwicklung**
**Kraft für Neues**

**34003** Workshop

**Montag, 22.11.2021, 18:30–21:30 Uhr**  
 Dr. Michael R. Schwelling, Systemischer Berater, Supervisor, Coach  
 48,00 €  
 Haus der Bildung

Sicherheit gewinnen unter schwierigen Lebensumständen. Wenn die Zeiten unübersichtlich 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 an-



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“.

gelegten 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.

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

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

**34004** Abendkurs

**Montag, 08.11.2021, 18:30–21:30 Uhr**

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

48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

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

### (Aus)Sortieren bringt Sicherheit in Ihr Leben @home

**34005** online

**Mittwoch, 24.11.2021, 20–21:30 Uhr**

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

15,00 €

online

Besonders in herausfordernden Zeiten, hilft „Aus-/Sortieren“ sich wieder sicherer zu fühlen und zuhause die Kontrolle zurückzugewinnen. Ein aufgeräumter Wohnraum gibt viel Klarheit und Wohlfühl im Leben. Egal ob Wohnzimmer, Büro, Dachboden oder nur die kleinen Krimskrams-Schubladen: Ausmisten und Minimieren macht das Leben leichter, befreit von Ballast und schenkt mehr Lebensqualität. Holen Sie sich die Übersicht über Ihre Gebrauchsgegenstände zurück und die Zeit

des Suchens ist vorbei. Lassen Sie sich beim „Aus-/Sortieren“ begleiten und mit einem bewährten Konzept unterstützen. Die Anregungen lassen sich einfach und spielerisch in den Alltag einbauen.

Aller Anfang braucht Überwindung. Tun Sie den ersten Schritt. Packen Sie's JETZT an, es lohnt sich!

Bitte Schreibmaterial bereithalten, Arbeitsblätter werden im Vorfeld per Email verschickt

### Einführung in die Typenlehre des Enneagramms

**34034** Wochenendkurs

**Freitag, 29.10.2021 von 17–21:30 Uhr und Samstag, 30.10.2021 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. Jhd. 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“

### Die Praxis des Inneren Erforschens

**34006** Workshop

**Montag, 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12.2021, 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 keine Psychotherapie.

Literaturhinweis: Richard Stiegler „Nach innen lauschen“

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

### Die Kunst, mit Schwerem leicht zu leben

**34008** Abendkurs

**Mittwoch, 10.11.2021, 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 @home

**34029** Vortrag mit Anmeldung

**Montag, 04.10.2021, 19–20:30 Uhr**

Beatrice Donath, u.a. Resilienz-Trainerin, NLP-Master

9,00 €

Zoom Videokonferenz

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

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

### Resilienz – die eigene Widerstandskraft stärken

**34009** Workshop

**Samstag, 16.10.2021, 10–17 Uhr**

Beatrice Donath, u.a. 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

### Einfach heil und glücklich sein – wie geht das?

**34010** Workshop

**Samstag, 23.10.2021, 10-17 Uhr**

Felix Stanislaus Held

48,00 €

Brenzhaus

Wie gelingt es uns, auf einfache und freudige Weise unsere Einstellungen zum Leben spürbar zu verändern: von krank zu gesund, von bekümmert zu glücklich, von leidvoll zu lebensfroher?

Was hilft uns dabei, ein heilsames und beglückendes Leben zu führen, und zwar ohne uns anstrengen zu müssen und ohne dabei auf äußere Mittel angewiesen zu sein? Wer das Jammern beenden und sein Leben von innen heraus neu gestalten will, darf sich zu diesem Seminar herzlich eingeladen fühlen!

In Kooperation mit der Evang. Familienbildung

### Inneres Glück

**34011** Wochenendkurs

**Samstag, 05.02.2022, 10–17 Uhr**

Beatrice Donath, u.a. Resilienz-Trainerin,

NLP-Master

49,00 €

Haus der Bildung

Glücksgefühle bereichern unser Leben und sorgen für seelische Gesundheit und weniger Stressempfinden. Glück ist ein Standardzustand, zu welchem wir immer wieder zurückkehren sollten, wenn wir davon abweichen. Es ist eine Frage der eigenen Haltung, wie wir das Leben betrachten. Glück ist das, was wir daraus machen und die Bedeutung, die wir ihm geben. In diesem Workshop können Sie durch die eigene Reflexion neue Erkenntnisse und Möglichkeiten für sich selbst gewinnen. Sie lernen Grundlagen, um Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten und selbst zu einem glücklichen Leben beizutragen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

### Mehr Orientierung im Leben durch Werte

**34012** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 23.11.2021, 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.

Die Veranstaltung findet ggf. online statt.

### Innere Anteile

**34013** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 12.10.2021, 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.

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

**34017** **F** Workshop

**Samstag, 23.10.2021, 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 freudigeren 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

### Selbstmitgefühl – dem inneren Kritiker mitfühlend entgegenreten

**34018** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 19.01.2022, 18–19:30 Uhr**

Michelle Beirau, Psychologin

9,00 €

Haus der Bildung

Oft finden wir ein offenes Ohr, wohlwollende Worte und Verständnis für die Probleme der Menschen in unserer Umgebung. Uns selbst gegenüber sind wir meist weniger mitfühlend. „Das schaffst du nicht“, „Du bist nicht gut genug“, „Warum hast du dich nicht mehr angestrengt?“ sind nur einige der Aussagen, die unser innerer Kritiker für uns bereithält. Selbstmitgefühl kann eine Möglichkeit darstellen, sich den eigenen Fehlern offen und wertungsfrei zuzuwenden und sich selbst so Stück für Stück mehr zu akzeptieren.

Der Vortrag findet ggf. online statt.

### 1000 Mal Lebensglück – Glückszutaten aus 60 Städten

**34019** Vortrag mit Anmeldung

**Donnerstag, 20.01.2022, 19–20:30 Uhr**

Christof Jauernig

9,00 €

Haus der Bildung



Christof Jauernig, Foto: privat

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 ganze 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



## Kursleitende stellen sich vor

### Michelle Beirau



Foto: privat

Oft stellen Arbeit und Privatleben hohe Anforderungen an uns, denen wir gerecht werden wollen. Meist sind wir in der Lage, eine Vielzahl von Aufgaben eine lange Zeit erfolgreich zu bewältigen. Herausforderungen treten immer dann auf, wenn diese Anforderungen unsere Ressourcen übersteigen, zu lange existieren oder uns überfordern. Als Psychologin mit den Schwerpunkten Gesundheit, Personal und Organisation kenne ich die Herausforderungen auf beiden Seiten. Gerne begleite ich Sie ein Stück auf Ihrem persönlichen Weg zu einem individuellen Methodenkoffer, um den Belastungen des Alltags aktiv zu begegnen. Ich freue mich Sie in den Bereichen Gesundheitspsychologie, Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

der Glückszutaten zusammengestellt: Christof Jauernigs zweites Tourprogramm ist ein bezauberndes 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 Wiederhall 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 Untermalungen. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung, der Evangelischen Erwachsenenbildung und der Katholischen Erwachsenenbildung

## Die positive Kraft der Dankbarkeit

**34020** Vortrag mit Anmeldung

**Mittwoch, 02.02.2022, 18–19:30 Uhr**

Michelle Beirau, Psychologin

9,00 €

Haus der Bildung

Nicht nur das Gefühl der Dankbarkeit, sondern die persönliche Einstellung ein „dankbarer Mensch“ zu sein, kann die eigene Lebenszufriedenheit nachweislich positiv beeinflussen. Dankbarkeit als persönliche Einstellung kann uns helfen eine andere Perspektive einzunehmen, aber auch Situationen und Lebensumstände aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Diese Fähigkeit ist keineswegs angeboren, sondern kann trainiert werden. In diesem Vortrag stelle ich Ihnen das Konzept der Dankbarkeit vor und biete Ihnen alltagsnahe Übungen an, die Ihnen helfen können, nach und nach eine dankbarere Haltung zu entwickeln. Der Vortrag findet ggf. online statt.

## Mentale Stärke

**34021** Workshop

**Donnerstag, 07.10.2021, 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 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

## Farben der Trauer

**34022** Wochenendkurs

**Freitag, 21.01.22 18–21 Uhr,**

**Samstag, 22.01.22, 9:30–18:30 Uhr,**

**Sonntag, 23.01.22, 9:00–12:30 Uhr**

Traute Friz, Filzgestalterin,

Doro Herrmann, Trauerbegleiterin des Hospizdienstes, Kunsttherapeutin

25,00 €

Offene Hilfen Schwäbisch Hall, Salinenstraße 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

## Die Freiheit, eigene Entscheidungen zu treffen

**34023** Workshop

**Dienstag, 16.11.2021, 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 Urteils-

vermögen zu vertrauen, sich die Freiheit zu nehmen eigene Entscheidungen zu treffen und dafür einzustehen.

Die Veranstaltung findet ggf. online statt.

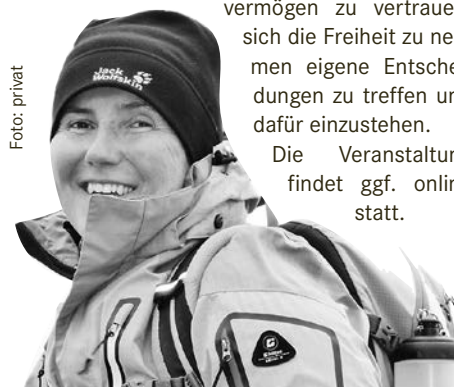


Foto: privat

## Wenn der Wecker nicht mehr klingelt

**34027** Kompaktkurs

**Mittwoch, 01.12.2021, 18:30–21:30 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“. In diesem Seminar werden





Strategien und Anregungen aufgezeigt, mit denen sich die besonderen Herausforderungen des Lebens im Ruhestand leichter und besser meistern lassen.

### Dem Alltag achtsam begegnen

**34015** Vortrag mit Anmeldung  
**Mittwoch, 06.10.2021, 18-19:30 Uhr**  
Michelle Beirau, Psychologin  
9,00 €  
Haus der Bildung

Vielleicht können wir nicht alle unsere Lebensumstände aktiv beeinflussen, aber wir können entscheiden, wie wir ihnen gegenüber treten. Situationen bewusst erleben und lernen Umstände anzunehmen, so wie sie sind. In diesem Vortrag lernen Sie das Konzept der Achtsamkeit kennen. Ich lade Sie zu Übungen ein, die Ihnen helfen können, den Herausforderungen des Alltags bewusster und aktiver zu begegnen.

### Stressmanagement @home

**34028** Workshop  
**Freitag, 15.10.2021, 16-19 Uhr**  
Tanja Heinzmann, Coach für Stressmanagement und Hochsensibilität, zertifizierte Zeit- und Selbstmanagement Trainerin, Meditationslehrerin  
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?

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

### Zeit- und Selbstmanagement @home

**34030** online  
**freitags ab 12.11.21, 16-19 Uhr (3x)**  
Tanja Heinzmann, Coach für Stressmanagement und Hochsensibilität, zertifizierte Zeit- und Selbstmanagement Trainerin, Meditationslehrerin  
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.

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

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

**34031** Workshop  
**Samstag, 16.10.2021, 10-17 Uhr**  
Peter Bergholz, Diplompsychologe, Buchautor  
95,00 €  
VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

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

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

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

## Kommunikation

### Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

**34024** Vortrag mit Anmeldung  
**Samstag, 09.10.2021, 9:30-12:30 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 Schreibmaterial mitbringen.

In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

### Gewaltfreie Kommunikation – Übungsgruppe

**34025** Workshop  
**donnerstags am 14.10.21, 28.10. und 11.11.2021 jeweils von 17:45-19:30 Uhr**  
Carola Müller-Christoph, Gestalt- und Paartherapeutin, Trainerin für GfK  
45,00 €  
Brenzhaus

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

### Aktives Zuhören

**34038** Workshop  
**Samstag, 23.10.2021, 10-14 Uhr**  
Ugur Okumus, Kommunikations- und Rhetoriktrainer  
30,00 € inkl. Kosten für Kursunterlagen  
Haus der Bildung

Bei zwischenmenschlichen Gesprächen ist das Zuhören mindestens genauso wichtig wie das Sprechen. Leider wird das Zuhören oft mit passivem Stillsein verwechselt. Dabei ist das richtige Zuhören, auch als „Aktives Zuhören“ bezeichnet, zunächst einmal eine Grundhaltung zum Gesprächspartner, die signalisiert: „Du stehst im Zentrum meiner Aufmerksamkeit. Dein Anliegen ist mir wichtig. Ich bin voll und ganz bei Dir.“ Und dann eine Gesprächstechnik, die erlernt werden kann. Richtig eingesetzt, kann sie die Qualität der Gespräche erheblich steigern, und damit auch die der Beziehungen.

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kommunikation vorgestellt und die theoretischen Grundlagen zum Aktiven Zuhören. Anschließend haben die Teilnehmenden die Gelegenheit die erworbenen Inhalte durch praktische Übungen zu erlernen.

### Konstruktiv Kritik äußern

**34039** Workshop  
**Samstag, 20.11.2021, 10-14 Uhr**  
Ugur Okumus, Kommunikations- und Rhetoriktrainer  
30,00 € inkl. Kosten für Kursunterlagen  
Haus der Bildung

In diesem Kurs werden die Grundlagen der Kommunikation vorgestellt und die theore-



tischen Grundlagen zu den Ich- und Du-Beziehungen. Anschließend haben die Teilnehmer die Gelegenheit die erworbenen Inhalte durch praktische Übungen zu erlernen.

### Mediation to go

**34001** Workshop

**Samstag, 25.09.2021, 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 möchte gerne vermittelnd eingreifen, haben aber auch schon die Erfahrung gemacht, dann 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 Konfliktenstehung und Konfliktodynamik befassen wir uns hauptsächlich mit dem Einüben von Methoden und Techniken zur Konfliktklärung und der Reflexion unseres eigenen Konfliktverhaltens.

### Keep cool – Konflikte verstehen und gewinnbringend lösen

**34007** Workshop

**Donnerstag, 28.10.2021, 18:30–21:30 Uhr**

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

48,00 €

VHS Crailsheim, Spitalstraße 2a

Enttäuscht? Frustriert? Genervt? Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, kann es zu Reibereien und Missverständnissen kommen, die auf Dauer belastend sind. Lassen Sie nicht zu, dass Konflikte Ihr Lebensgefühl beeinträchtigen.

Dieses Kompaktseminar gibt einen Überblick über bewährte Strategien und Methoden zur Konfliktentschärfung. In einer angeregten Kursatmosphäre lernen Sie anhand von Fallbeispielen und exemplarischen Situationen nützliche Werkzeuge und praktische Vorgehensweisen kennen, die Sie darin unterstützen, mit negativer Kritik angemessen umzugehen, schwierige Situationen in Beruf und Privatleben zu meistern und Ihre Interessen adäquat zu vertreten.

Ziele des Seminars sind (unter anderem):

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

In Kooperation mit der VHS Crailsheim

## Partnerschaft und Familie

### Zufriedenheit in langjährigen Partnerschaften

**34032** Vortrag mit Anmeldung

**Freitag, 26.11.2021, 19–21 Uhr**

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

9,00 €

Brenzhaus

Wie können Paare, die schon seit langem ihr Leben gemeinsam verbringen, ihre Partnerschaft weiterentwickeln und wiederbeleben? Menschen gehen mit diesem Thema meist sehr unterschiedlich um. Was brauchen Paare, wenn sie in den „Herbst des Lebens“ kommen? Wie können sie gut mit den Schwierigkeiten, die dieser neue Lebensabschnitt mit sich bringt, umgehen, so dass es für beide Seiten zufriedenstellend ist und bleibt?

Die Paartherapeutin Carola Müller-Christoph wird in diesem Vortrag Informationen und hilfreiche Anregungen zu diesem Thema geben. In Kooperation mit der Evangelischen Familienbildung

### Getrennt – gemeinsam für die Kinder da sein

**34035** Abendkurs

**dienstags ab 26.10.21, 18:30–20:30 Uhr (5x)**

Margarete Paschetto, Transaktionsanalytikerin, Pesso-Therapeutin gebührenfrei (gefördert durch „Stärke“)

VHS, Haus der Bildung, Salinenstraße 6–10



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 29.09.21, 19–21 Uhr (8x)**

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. Je-

der 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 Moderator und zum anderen als Wegbegleiter im Trennungsprozess.

8 Termine und ein Nachtreffen

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

### Stammtisch für (getrennte) Väter

**34033** Stammtisch

**Jeden ersten Montag im Monat**

**ab 04.10.21, 19–21 Uhr**

Holger Waidelich, Diplom-Sozialpädagoge BA gebührenfrei online

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.

Die Treffen finden vorerst digital statt. Bei Interesse erhalten Sie den Zugangslink per Email, bitte unter [info@vhs-sha.de](mailto:info@vhs-sha.de) anfragen.

### Zwiesgespräche – die besondere Art des Sprechens für Paare

**34026** Vortrag mit Anmeldung

**Dienstag, 19.10.2021, 19:30–21:30 Uhr**

Simone Laxy, Dipl. Soz. Päd., Systemische Paar- und Familientherapeutin

9,00 €

Haus der Bildung

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

In Kooperation mit pro familia Schwäbisch Hall

