Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569291
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt (siehe Seite 11), VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 12)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Frau Jäger
Tel. (0221) 221-27083
FORUM Volkshochschule,
Politische Bildung

Frau Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Berufsbegleitende
Fortbildungen, Psychologie,
Arbeit und Leben

Nicht abgebildet:

Frau Bicici
Tel. (0221) 221-35363

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Frau Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Arbeit und Leben,
Bürgerschaftliches Engagement,
Programmbereichsleitung

Herr Boxberger
Tel. (0221) 221-22616
Arbeit und Leben, Psychologie,
Lernen und Gedächtnis,
Kompetenzzentrum 60+
Berufsbegleitende Fortbildungen

Herr Egges
Tel. (0221) 221-97002
Politische Bildung im
Stadtbezirk Porz

Frau Mansury
Tel. (0221) 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung,
FORUM Volkshochschule,
Exkursionen

Frau Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Dozentenfortbildungen

Frau Schattenhofer
Tel. (0221) 221-99884
Politische Bildung im
Stadtbezirk Mülheim

Frau Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen,
Bildung auf Bestellung

Herr Michels
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Geschichte,
Philosophie, Religion,
Umwelt, Klima und Konsum,
Projekte Globales Lernen

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung **25**

Demoktratie, Engegement, Gesellschaft 25

Köln konkret 29

Leben in Europa 33

Internationale Verantwortung 34

Umwelt, Klima und Konsum 36

Philosophie **42**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **43**

Psychologie **45**

Vorträge 45

Seelische Gesundheit 48

Kommunikation und Begegnung 50

Persönlichkeitsbildung 52

Selbstschutz / Selbstbehauptung 55

Selbstbestimmt Leben **56**

Kompetenzzentrum 60plus **56**

Lernen und Gedächtnis **57**

Berufsbegleitende Fortbildungen **58**

Gewaltfreie Kommunikation 59

NLP –Neurolingusitisches Programmieren 61

Systemische Beratung 63

Mediation 65

Arbeit und Leben **66**

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch/didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden. Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter.

Gesellschaftspolitische Bildung

Demokratie, Engagement, Gesellschaft

Eine starke Zivilgesellschaft steht ein für Solidarität und Miteinander und gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Sie lebt von Austausch und Verständigung. Wir haben für Sie ein breites Angebot an Inputs, Podien, Workshops, und weiteren Informationsformaten. Auch mit Vereinen und Initiativen vor Ort greifen wir gesellschaftspolitisch relevante Themen auf und arbeiten gemeinsam am Ziel einer solidarischen Gesellschaft. Engagement zu stärken, Denkanstöße für demokratisches Handeln zu geben und die Gesellschaft mitzugestalten, sind fest verankert in unserem Selbstverständnis. So ist die Volkshochschule auch von Anfang an vertreten im Arbeitsgremium des „Leitlinienprozess Bürgerbeteiligung“, das sich aus Vertretern und Vertreterinnen der Politik, Verwaltung und der Bürgerschaft zusammensetzt. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft.

Gemeinsam für Frieden und Demokratie – zum Gedenken an Hrant Dink

Dialog und Versöhnung zwischen Armenier*innen und Türk*innen – dafür stand der armenisch-türkische Journalist Hrant Dink, der am 19. Januar 2007 vor dem Gebäude seiner Zeitung „AGOS“ in Istanbul erschossen wurde. Er thematisierte die Verantwortung der Täter am Genozid, niemals anklagend und fordernd, immer behutsam und um Versöhnung bemüht. Unermüdlich forderte Hrant Dink eine Demokratisierung der Türkei. Das KulturForum TürkeiDeutschland möchte an diesem Abend zur Versöhnung einer zutiefst polarisierten Gesellschaft beitragen. Es kooperieren u.a. das KulturForum Türkei-Deutschland, Hrant-Dink-Forum Köln, Tüday e. V., VHS Köln, AWO Bezirksverband Mittelrhein e. V. **Anmeldung erforderlich unter info@das-kulturforum.de.**

A-111001 | FORUM Volkshochschule
17.1., So, 16–18 Uhr | Eintritt frei

Pendeln zwischen Familienwelten?

Mobilitätsanforderungen in Patchworkfamilien

Die Mobilität von Familien wird komplexer: Familienmitglieder und Generationen leben an verschiedenen Orten, die Anforderungen von Arbeitgebern an Mobilität wachsen – und familiale Lebensformen werden vielfältiger. Patchworkfamilien sind eine solche Familienform. Aufgrund der Trennung und der räumlichen Veränderungen müssen die Beteiligten die Kinderbetreuung neu regeln und sich außerdem mit komplexeren Mobilitätsanforderungen auseinandersetzen. Wie gestalten die Beteiligten die neue Situation, in der die Kinder oft zwischen mehreren Haushalten hin und her pendeln? Erleben die Kinder dies als bereichernd oder ist es vielmehr ein zusätzlicher Stressfaktor? Wir werden uns mit verschiedenen Arrangements beschäftigen, wie Familien versuchen, ihren Alltag neu zu organisieren.
Wir freuen uns auf einen spannenden Input von Familien-Soziologin Cynthia Degen und auf die anschließende Diskussion!

O-111004 | →● Online
18.2., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink erscheint auf dieser Website. |
Cynthia Degen

Rassismus in den USA – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der Rassismus in seinen vielfältigsten Formen zählt gemeinhin als die Ursprungssünde der Demokratie in den Vereinigten Staaten. Der Vortrag wird die historischen Wurzeln dieses komplexen Phänomens ausleuchten, sich aber darüber hinaus der Frage stellen, was systemischer Rassismus in der Gegenwart der USA trotz aller Erfolge der Bürgerrechtsbewegungen konkret bedeutet. Michael Hochgeschwender ist Professor an der LMU München. Er ist einer der besten Kenner der US-amerikanischen Geschichte und Autor zahlreicher Bücher (Die Amerikanische Revolution: Geburt einer Nation, 1763 – 1815, Der Amerikanische Bürgerkrieg)
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

O-111006 | →● Online
22.2., Mo, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Michael Hochgeschwender

Black History Month 2021

Reden über Rassismus

Der Black History Month bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungs-Erfahrungen gesondert zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist der Black History Month zu einer kulturellen Instanz geworden.
In diesem Rahmen laden wir seit 2018 einen prominenten Gast ein, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und USA auseinandersetzt und mit Ihnen diskutiert. Mehr erfahren Sie bald auf unserer Website unter www.vhs.koeln.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e. V.
Anmeldung erforderlich.

A-111007 | FORUM Volkshochschule
1x Do, 25.2.21, 19:00–21:00 Uhr |
Eintritt frei

150 Jahre Rosa Luxemburg – Begegnung mit einer Revolutionärin

Rosa Luxemburg (1871-1919) war eine der einflussreichsten Vertreterinnen der europäischen sozialistischen Bewegung: brillante Theoretikerin, eloquente Agitatorin, furchtlose Kämpferin und emanzipierte Frau inmitten einer Männergesellschaft. An diesem besonderen Abend schauen wir auf Rosa Luxemburgs Leben und Werk.
Ina Hoerner-Theodor (Kölner Frauengeschichtsverein) stellt in einem Impuls wichtige Stationen der Biografie sowie einzelne zentrale Schlüsseltexte vor. Die fränkische Kabarettistin und Sängerin Birgit Süß bereichert den Abend mit Ausschnitten aus ihrem „Projekt Rosa“, gemeinsam mit Bassist Klaus Ratzek. Julia Killet (Kurt Eisner Stiftung) und Daniela Trochowski (Rosa Luxemburg Stiftung) erörtern auf dem Podium die geschichtliche Rezeption Luxemburgs und ihre Bedeutung für aktuelle politische Auseinandersetzungen. Es moderiert die Philosophin Eva Bockenheimer.
Es kooperieren die Volkshochschule Köln, der Kölner Frauengeschichtsverein, die Rosa Luxemburg Stiftung sowie das Friedensbildungswerk Köln.
Der Zugangslink für den Livestream erscheint veranstaltungsnah online.
Anmeldung erforderlich.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
2.3., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Hüzün... das heißt Sehnsucht. Wie wir Deutsche wurden und Türken blieben.

Ein Abend mit Lale Akgün und Serap Güler

Identität und Heimat, was bedeuten sie? Keiner schrieb so authentisch über diese Fragen wie der 2018 plötzlich verstorbene Journalist Baha Güngör, Grenzgänger zwischen den Kulturen. Er erzählt mit viel Humor eine Integrationsgeschichte der ersten türkischen Gastarbeiter-Generation, doch auch vom Scheitern vieler Integrationsbemühungen. Seine Freundin Dr. Lale Akgün ist Psychologin, Ex-Politikerin und Buchautorin. Sie und Serap Güler, NRW-Staatssekretärin für Integration, führen ein Zwiegespräch zu Integration, Identität, Heimatbegriff und Zusammenleben.
Anmeldung erforderlich.

A-111011 | FORUM Volkshochschule
3.3., Mi, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei, mit Anmeldung.

Frugalismus – bewusstes Konsumverhalten und Kapitalismus pur?

Ein Gesellschafts-Trend, der Widersprüche verbindet

Der Traum der finanziellen Unabhängigkeit treibt Frugalisten an – am besten schon mit 40 Jahren aufhören zu arbeiten, das ist das Ziel. Askese und eiserne Sparsamkeit sind die Grundlagen, dazu wird das eigentlich konträre Streben nach perfektem Ausnutzen kapitalistischer Geldanlagen addiert. Wie neu ist diese Bewegung und warum findet sie ausgerechnet jetzt immer mehr Anhängerinnen und Anhänger? Was sagt das Abwenden von der Leistungs- und Konsumgesellschaft über die Art des Lebensentwurfs aus? Die Kölner Marketing-Expertin Anja Seibert stellt die Bewegung vor und berichtet von eigenen Erfahrungen. **Anmeldung erforderlich.**

A-111015 | VHS-Studienhaus
16.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 €, zzgl. keine Barzahlung möglich | **Anja Seibert**

Rosa Luxemburg: Der Preis der Freiheit – Film und Gespräch mit Regisseurin Inga Wolfram

Rosa Luxemburg als Ikone der sozialistischen Bewegung ist weltweit bekannt. Ihre überzeugende Kapitalismuskritik war der Motor für ihre journalistische und politische Arbeit. Die brillant komponierte Filmdokumentation zeigt zentrale Lebensorte und unterschiedliche Lebensphasen Rosa Luxemburgs. Erzählungen bekannter Persönlichkeiten geben Einblicke in das vielschichtige Leben der großen Revolutionärin. Inga Wolfram, Regisseurin zahlreicher Filme, Autorin und Journalistin, sowie Dr. Jörn Schütrumpf, Historiker, Autor und Verleger, führen anschließend ein Gespräch mit Ihnen. Es moderiert Dr. Eva Bockenheimer, Philosophin und ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW.

Anmeldung erforderlich.

A-111018 | FORUM Volkshochschule
18.3., Do, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Safe Space: Identität und Empowerment

Für und mit Menschen afrikanischer Abstammung

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.

Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.

Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e. V.

A-111019 | VHS-Studienhaus
19.3., Fr, 11–15 Uhr | 5.33 UStd. | Entgeltfrei, verbindl. Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de | **Helene Batemona-Abeke**

Katastrophe – Nothilfe – Menschen retten

Wie arbeitet eine Hilfsorganisation?

Eine Katastrophenmeldung kommt durch die Medien. Erdbeben, Hochwasser oder Dürre. Stunden vor dieser offiziellen Meldung ist eine Nothilfeorganisation meist bereits aktiv und kurze Zeit später idealerweise schon vor Ort.

Wie arbeitet eine Hilfsorganisation, mit wem arbeitet sie zusammen? Wie wird Nothilfe zur Entwicklungshilfe oder Hilfe zur Selbsthilfe? Wie finanziert sich eine Hilfsorganisation? Diese und andere Fragen rund um die Kultur des Helfens und Spendens klären wir mit der Kölner Hilfsorganisation Cap Anamur/ Deutsche Not-Ärzte e. V. Seit über 40 Jahren leistet sie weltweit humanitäre Hilfe und medizinische Versorgung in Kriegs- und Krisengebieten. Es gibt spannende, anrührende und auch lustige Geschichten. Über ihre Einsätze vor Ort berichten Bernd Göken, Geschäftsführer Cap Anamur und Dr. Kathrin Baumgartner, Kinderärztin und langjährige Klinikleiterin im Sudan. www.cap-anamur.org

Anmeldung erforderlich.

A-111021 | FORUM Volkshochschule
24.3., Mi, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei

DRUCK! DRUCK! DRUCK!

aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Reden hilft!

Druck ist heute omnipräsent. Müsstest Du beruflich nicht schon weiter sein? Wie, das Essen ist nicht bio? Isst Du etwa Fleisch? Ach, Du lebst nur zur Miete? Darf man das in Zeiten von #metoo überhaupt so sagen? Warum habt Ihr denn (noch) keine Kinder? Im Grunde ist es gar nicht mehr möglich, die Dinge „richtig“ zu machen. Viele Menschen haben permanent ein schlechtes Gewissen, da sie das Gefühl haben, eigentlich noch dies oder jenes besser machen oder erreichen zu müssen. Was macht das mit uns, in einer solchen (Leistungs)Gesellschaft zu leben, die uns vermittelt, nie genug zu sein? Und bin ich alleine mit diesem Gefühl? Sicher nicht! Kommen Sie vorbei auf ein Gespräch oder einfach zum Zuhören. Wir freuen uns auf Sie! OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen wie man es besser machen kann.

Anmeldung erforderlich.

A-111026 | VHS-Studienhaus
28.4., Mi, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Leg doch mal das Handy weg!

Zwischen Faszination und Gefahren der Smartphone-Nutzung

Für Jugendliche (und so manche Erwachsene) ist der Alltag ohne Smartphone kaum vorstellbar. Aber ist das alles noch gesund? Wir sehen genauer hin und erhalten Einblicke in den Studienstand zur Smartphone-Nutzung Jugendlicher und die Auswirkungen auf soziales Verhalten. Sie können sich (auch interaktiv!) mit Wissenschaftlern, Praktikerinnen und Betroffenen austauschen – und auch wenn Sie selbst erwachsen sind, werden Sie sicher eine Menge Informationen und Denkanstöße mitnehmen. Zum Schluss wird auch der süffisant-kabarettistische Blick auf diesen wunderbaren und zugleich unentbehrlichen (?) Alltagsgegenstand nicht fehlen. Es kooperieren die Drogenhilfe Köln und die VHS Köln.

Anmeldung erforderlich.

A-111027 | FORUM Volkshochschule
29.4., Do, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Ach, du bist Jüdin? Ich kenne nur Anne Frank.

Ein Abend mit Sarah Borowik-Frank

„Wie willst Du denn Empathie haben für ein Volk oder einen einzelnen Menschen, wenn Du gar nichts über ihn weißt?“

Als Vermittlerin der jüdischen Kultur und Künstlerin kämpft Sarah Borowik-Frank (29) online aktiv gegen Antisemitismus.

Der Anschlag in Halle an Jom Kippur 2019 war für Sarah Borowik-Frank der Wendepunkt, an dem sie beschloss, sich online aktiv gegen Antisemitismus einzusetzen.

Ihre Mittel sind Aufklärung und Empathie. Für sie ist diese fehlende Empathie der Grund, wie durch Unwissen Hass entsteht, aus dem Gewalt erwachsen kann.

„Wenn die Holocaust-Überlebenden bis zu ihrem letzten Atemzug sagen, wir bringen unsere Geschichte weiter, weil wir verhindern wollen, dass so etwas je wieder passiert, dann muss ich stärker sein, als ich es je war. Und ich glaube, dass wir alle stärker sind als unsere Vergangenheit.“ So vermittelt Sarah Borowik-Frank zwischen Vergangenheit und Gegenwart, baut Grenzen ab und macht sich für eine friedliche Zukunft stark.

„Das jüdische Leben in Deutschland ist bunt und vielfältig.“ Sarah setzt sich unter anderem für Gleichberechtigung ein und macht sich stark für die Anerkennung der queeren jüdischen Community.

Anmeldung erforderlich.

A-111028 | FORUM Volkshochschule
11.5., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Vielfalt ohne Alternative!

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden.

Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten?

Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. Selbstverständlicher Teil einer solidarischen Gesellschaft sollte auch die Fähigkeit sein, mit der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität diskriminierungsfrei umzugehen.

In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

Anmeldung erforderlich.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
18.5., Di, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei

Safer Space: Identität und Empowerment

Für und mit Menschen afrikanischer Abstammung

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung. Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safer Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien. Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen. Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e. V.

A-111040 | VHS-Studienhaus
7.6., Mo, 11–15 Uhr | Entgeltfrei,
verbindliche Anmeldung unter
homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Helene Batemona-Abeke

Kontaktsperre, Inklusion und Pandemie

Literarische Zeugnisse aller Gruppen in der Gefangenschaft

In vier Abendveranstaltungen werden Texte über die neue Pest des 21. Jahrhunderts, Covid 19, und ihre Nachwirkungen auf unsere Psyche sowie auf unsere körperlichen Bedürfnisse vorgestellt und besprochen. Zwei Autor*innen lesen und diskutieren aus eigenen bzw. fremden Texten zum Thema. Die Gefühle von Individuen und Gruppen werden geschildert. Wie empfinden blinde und taubstumme Menschen zum Beispiel diese neue Welt der Einschränkungen? Der für sie am meisten geschätzte Tastsinn, der Hände, darf nicht eingesetzt werden. Berührung fehlt, Abstand wird vorgeschrieben. Stimmen klingen aus der Ferne und hinter den Masken ganz anders für Blinde und sind schwerer zu verstehen. Wird social distancing auf Dauer womöglich negative Folgen für die ganze Gesellschaft bringen? Willkommen zu einer spannenden literarischen und gesellschaftlichen Diskussion! Veranstaltet durch den Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln.

Anmeldung erforderlich.

A-111043 | FORUM Volkshochschule
9.6., Mi, 19–21 Uhr | Eintritt frei

BEURTEILEN – VERURTEILEN – SCHUBLADENDENKEN

aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Reden hilft!

Wir alle kennen das: dass uns Fähigkeiten abgesprochen werden oder uns keine Wertschätzung entgegengebracht wird. Stattdessen werden wir aufgrund unserer Herkunft, unseres Geschlechts, unserer Ausbildung bewertet, vielleicht sogar verurteilt und in Schubladen gesteckt. Oder unsere Ansichten und Meinungen werden nicht gehört, nicht ernst genommen oder berücksichtigt, auch wenn wir einen wertvollen Beitrag leisten könnten. Und wie oft verfahren wir selbst in gleicher Weise mit anderen?

Wenn wir dadurch unser Potenzial nicht voll entfalten können, wirkt das nicht nur negativ auf das individuelle Leben, sondern auch auf unsere Gesellschaft.

Wenn zu wenig Raum für Individualität, Kreativität und unterschiedliche Meinungen ist, wirkt dies schwächend auf unsere Demokratie.

Kommen Sie vorbei auf ein Gespräch oder einfach zum Zuhören. Wir freuen uns auf Sie! OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen wie man es besser machen kann.

Anmeldung erforderlich.

A-111047 | VHS-Studienhaus
15.6., Di, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke

Caring Community Köln – in welcher Stadt wollen wir leben?

Stärkung der Kölner Stadtgesellschaft im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Einen Kernaspekt dieser Frage stellt der Umgang mit den Schwächsten unserer Gesellschaft dar, d.h. wie wir auch mit Schwerstkranken, Sterbenden und den Menschen, die sich um sie kümmern und um sie trauern, umgehen. Die Caring Community Köln hat zum Ziel, die Kölner Stadtgesellschaft im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer zu stärken und ihre Kompetenzen zu fördern. In Kooperation mit dem Palliativ- und Hospiznetz Köln. **Anmeldung erforderlich.**

A-111050 | FORUM Volkshochschule
22.6., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Auf die Vielfalt! – Ein Solidaritätskonzert

Wohnzimmer-Konzert von Klassik bis Pop

Einfach aus purer Freude und Dank zu musizieren, kann auch ein sehr guter Anlass sein, solidarisch zusammenzukommen: Bereits zum zweiten Mal musizieren Freund*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg*innen) für Sie und feiern die Vielfalt. Fühlen Sie sich wie auf einem Wohnzimmer-Konzert am

Sonntagnachmittag und genießen Sie populäre Stücke und weniger bekannte Schätze aus Jazz, Pop, Klassik, Chanson, Swing oder Blues. Hier sind (echt gute) Laien-Musizierende aus unterschiedlichen Ecken Deutschlands für den guten Zweck am Werk – die ihre Herzen ausschütten und Ihres damit sicher erreichen. Seien Sie dabei – auf die Freundschaft! **Anmeldung erforderlich.**
A-301210 | FORUM Volkshochschule
16.5., So, 16–18 Uhr | Freier Eintritt auf Spendenbasis! Die Musiker*innen spenden den Erlös für einen guten Zweck!

Bürgerschaftliches Engagement

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf der Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
Anmeldung erforderlich.
L-111100 | VHS-Studienhaus
18.2., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Freisberg-Houy

L-111101 | VHS-Studienhaus
14.4., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Freisberg-Houy

Werkstatt: Einmischen ist erwünscht und möglich!

Teil I: „Einmischen ist erwünscht und möglich“ – Überblick über Möglichkeiten der Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln

- Was ist damit gemeint? Was verbinden wir damit? Welche Erfahrungen gibt es bei den Teilnehmenden?
- Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln – Leitlinien, Qualitätskriterien, Infrastrukturen, Zugänge, Verfahren bis hin zur Eigeninitiative (Bürgerinitiative, Bürgerengagement

Teil II: Mitmachen. Mein Anliegen auf den Weg bringen.
Systematisierung, Bündelung der Vorhaben oder Anliegen gemeinsam mit der Gruppe.
Referententeam: Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
Die VHS-Köln kooperiert mit dem Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
A-111102 | VHS-Studienhaus
4.3., 25.3., Do, 19–21 Uhr | 5.33 UStd. |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Die Zukunft der Kommunen hängt ganz entscheidend von der positiven Entwicklung des Bürgerengagements und der Bürgermitwirkung ab. In Köln sind rund 200 000 Menschen bürgerschaftlich aktiv. Dennoch fehlen an vielen Orten Bürger und Bürgerinnen, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Informieren Sie sich über die vielseitigen interessanten Angebote des bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Finden Sie im Gespräch heraus, welche Aktivität Ihr Interesse weckt und wo Sie gebraucht werden. Informieren Sie sich über die rechtlichen Voraussetzungen wie Versicherung und polizeiliches Führungszeugnis.
Anmeldung erforderlich.
A-111103 | VHS-Studienhaus
16.4., Fr, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei |
AWO–Büro für Bürgerengagement

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
N-111104 | VHS Nippes
8x, 28.1.–25.3., Do, 17–18:30 Uhr | 16 UStd. |
entgeltfrei | **Ricarda Schumacher**

Freiwilligendienste in Köln – ein Erfolgsmodell

Ein Info-Nachmittag mit Erfahrungsberichten

An Freiwilligendiensten nehmen Menschen teil, die für eine begrenzte Dauer viel Zeit investieren möchten. Menschen aller Generationen engagieren sich ab 16 Jahren bis ins hohe Alter in Einrichtungen in Köln und Umgebung. Informieren Sie sich über die zahlreichen Möglichkeiten der Freiwilligendienste! Ehemalige Freiwillige berichten über die Erfahrungen ihres Engagements.
Das Netzwerk „Engagement 10Plus“ koordiniert die Freiwilligendienste aller Generationen in Köln. Zum Netzwerk „Engagement10Plus“ gehören die Kölner Freiwilligen Agentur e. V. und Ceno e. V. In Kooperation mit der VHS Köln.
A-111107 | VHS-Studienhaus
30.1., Sa, 14–16 Uhr | Eintritt frei

Rechtspopulisten widersprechen – Workshop (nicht nur!) für Menschen aus der LGBTIQ*-Community

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, die Diskussionen um den Islam oder um die Zukunft Europas. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.
Anmeldung: homaira.mansury@stadt-koeln.de
A-111130 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. |
Kostenfrei, mit Anmeldung

Engagier Dich! - Freiwillige für ein solidarisches Köln gesucht!

Engagement-Börse für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit

Nach vier erfolgreichen Veranstaltungen machen wir auch in 2021 Initiativen und Organisationen aus der Flüchtlingsarbeit im FORUM vhs sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürgerinnen und Bürger beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement!
Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteure. **Anmeldung erforderlich.**
A-111123 | FORUM Volkshochschule
1x, 20.4., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Politische Jugendbildung

Young Rebels – 25 Jugendliche, die die Welt verändern (ab 10 Jahren) – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Sie kämpfen für die Umwelt und Gleichberechtigung, und engagieren sich gegen Diskriminierung und Korruption. Greta Thunberg ist 16, als sie mit ihrem Schulstreik für die Umwelt weltweite Klimaproteste auslöst. Der 14-jährige Netiwit Chotiphatphaisal gründet eine Zeitung, um sich in Thailand für Demokratie und eine Bildungsreform einzusetzen. Malala Yousafzai bloggt mit 11 Jahren von der Unterdrückung der Frauen in Pakistan. Und Felix Finkbeiner entwickelt in der 4. Klasse seine Idee, dass Kinder in jedem Land eine Million Bäume pflanzen sollten. Jugendliche auf der ganzen Welt zeigen soziales Engagement und bewirken Veränderungen. Ihre Entschlossenheit inspiriert uns alle.

Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

O-111310 | →● Online
19.2., Fr, 17–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Benjamin Knödler, Christine Knödler

Immer ON – Alltag, Spaß, Sucht?

Ein Workshop zur Medien-Nutzung

Das WWW ist für uns selbstverständlicher Teil des Alltags. Wir nutzen es zum Chatten, Spielen oder Zeitvertreib. Neben allem Spaß, den die digitalen Medien machen, gibt es Risiken, die wir nicht ausblenden können. Information und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Mediennutzungsverhalten sind wichtig. Im Workshop zeigen wir den Einfluss moderner Medien auf unsere Gefühle und unser Leben, lernen Risikofaktoren übermäßiger Nutzung einzuschätzen sowie einen verantwortungsvollen Umgang.

Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.

A-111320 | FORUM Volkshochschule
5.5., Mi, 13:30–18 Uhr | 4.67 UStd. | Für angemeldete Teilnehmende kostenfrei

Sharon Ryba-Kahn: Displaced

Film und Gespräch mit der Regisseurin

Sharon Ryba-Kahn ist französisch-israelische Filmregisseurin und geht in ihrem Film „ **Displaced** „ (2020, Deutschland) ganz persönlich als dritte Generation nach der Shoah der Geschichte ihrer Familie und ihrem deutschen Umfeld nach. Wir freuen uns, die Regisseurin bei uns zu haben und mit ihr im Anschluss an die Filmschau zu diskutieren. Die VHS Köln kooperiert mit dem Bundesverband Information & Beratung für NS-Verfolgte e. V. **Anmeldung erforderlich.**

A-114304 | FORUM Volkshochschule |
28.1., Do, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

Köln konkret

Kölle es e Jeföhl. Und noch mehr als das. Wir bringen Ihnen Ihre Stadt noch ein bisschen näher. Köln ist zudem die größte Stadt in NRW – und sie wächst weiter. Wie wird Köln in Zukunft aussehen? Welche Herausforderungen sind damit verbunden für Themen wie Wohnen, Verkehr, Umwelt, Gesundheit, Bildung, Zusammenhalt und Soziales? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürgerinnen und Bürger. Was bewegt Köln? Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog.

Das Agnesviertel

Das Agnesviertel ist bis heute eines der schönsten und vielschichtigsten in Köln. Bereits bei seiner Planung war es Arbeiterquartier und Villengegend, von öffentlichen Nutz- bis zu zahlreichen Repräsentativgebäuden. Zentrum des Veedels bildet bis heute die Agneskirche, die zweitgrößte Kirche Kölns. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand hier mit St. Gertrud auch einer der spektakulärsten Nachkriegsbauten. Wir besuchen außerdem viele unbekannte Orte und zeigen Ihnen die unterschiedlichen Gesichter des Agnesviertels.

A-112001 | →● Eigelstein, Unter dem Eigelsteintor, 50668 Köln
22.1., Fr, 14–16:15 Uhr | 11 € |
Maren Wohlenberg

Der Eigelstein

Die Geschichte des Eigelsteins begann als römische Heerstraße nach Neuss und sie blieb bis ins 19. Jahrhundert die wichtigste Ausfallstraße Richtung Norden. Ihre historische Bedeutung für Köln, ihre vielen Eigenheiten sowie ihr ur- und neukölsches Flair faszinieren bis heute viele Menschen. Besonders beeindruckend ist die Eigelsteintorburg als herausragendes Beispiel mittelalterlicher Befestigungsarchitektur.

A-112004 | →● Eigelstein, Unter dem Eigelsteintor, 50668 Köln
5.2., Fr, 14–16:15 Uhr | 11 € |
Maren Wohlenberg

Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

Dass es Menschen mit übersinnlichen Kräften gibt, war für die Menschen früherer Tage fester Bestandteil ihres Glaubens. Zauberer und Hexen gab es, das war keine Frage. In den dunklen Zeiten des späten Mittelalters wurden in ganz Europa Frauen und auch Männer als Hexen verbrannt. In Köln war aber wieder einmal alles ein bisschen anders. Große Hexer gab es hier – wie Albertus Magnus – und auch den, der angeblich alles beendete: Friedrich Spee.

A-112008 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
6.2., Sa, 12–14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Stadtführung zum Mitmachen: Links und rechts vom Zoch

Wir folgen einfach den Spuren von Karneval. Entlang des Zugwegs gibt es natürlich vieles zu entdecken. Hier suchen und finden wir Bilder von sozialen oder jecken Momenten. Die Stadt hat an jeder Ecke immer viel Stadtgeschichte zu bieten. Teilnahme mit oder ohne Kostüm!

Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.

A-112010 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 14.2., So, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Fort X und die Alhambra -

Eine preußische Festung wird zur modernen Freizeitanlage

Eines der besterhaltenen Festungswerke der preußischen Festungsringe um Köln ist das Fort X aus dem 19. Jahrhundert. Heute ist das militärische Bauwerk nicht nur Bestandteil des Parkabschnittes zwischen der Riehler und Niehler Straße, sondern auch des angrenzenden Agnesviertels. Die Bewohnerinnen und Bewohner genießen hier die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten. Die Geschichte des Inneren Grüngürtels vom preußisch-mili-

tärischen Sperrgebiet zur modernen offenen Parkanlage spiegelt den städtebaulichen Hintergrund der eng mit dem Festungsrayon verknüpften neuzeitlichen Stadtentwicklung Kölns. Ein Kleinod ist die Alhambra, die sich bis heute die Charakteristika von Jugendstilanlagen bewahrt hat.
A-112012 | →● Fort X, Rosengarten, Neusser Wall 33, 50670 Köln | 28.2., So, 14–16:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Transparent und luftig: Kölns Architektur der 50er-Jahre heute

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kultureinrichtungen und Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchten wir den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Oder war es vielmehr ein Neuaufbau – welche Situation haben die Planer damals vorgefunden? Auch die Häuser für Oper und Schauspiel mit ihrem Umfeld sind im Blickpunkt – und damit die Schwierigkeiten und Chancen, die sich für das (nachhaltige) Bauen heute stellen und bieten.
A-112014 | Kölnischer Kunstverein/ Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln | 28.2., So, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, DiplIng. Architektin, Feng Shui-Expertin und Baubiologin, wird Sie an diesem Tag durch die Kölner Innenstadt führen. Sie wird Ihnen Inhalte des Feng Shui in Bezug auf bauliche Gegebenheiten vermitteln, die man für gewöhnlich nicht wahrnimmt und mit „normalem" Auge nicht sieht. Warum können Geschäfte sich an bestimmten Stellen nicht halten und ziehen wieder und wieder aus? Warum setzen sich alle besonders gern an diese Stelle, auf diesen Platz oder in diesen Park? Warum sieht man anderswo nie Menschen? Sie werden von einer Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie und inwieweit wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.
A-112017 | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum | 6.3., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Ricarda Grothe**

Die Franzosenzeit in Köln

Wenn man es richtig bedenkt, war die Franzosenzeit eine kurze Episode in der Geschichte Kölns. Knapp zwei Jahrzehnte lang war Köln französisch. Bald wurden die Franzosen von den Preußen abgelöst. Trotzdem verdanken wir ihnen einiges, nicht nur die Hausnummern: Glaubensfreiheit, neue Straßennamen, einen Friedhof vor der Stadt. Ihre Sprache hat „abgefärbt" und auch die ein oder andere Lebensgewohnheit. Die Führung begibt sich auf die Spuren dieser Zeitepoche.
A-112018 | →● 4711-Haus, Glockengasse 68, 50667 Köln | 6.3., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Wer sind die Beginen?

Auftakt des Kölner BeginenSalons
Beginen waren seit dem Mittelalter mit selbstbestimmten Frauenwohngemeinschaften europaweit beheimatet und haben jahrhundertelang mit ihrer Arbeit in Heilkunde, Handwerk und Bildung Wesentliches für die Gesellschaft geleistet. Dank der neuzeitlichen Frauengeschichtsforschung wurde die Beginenbewegung wiederentdeckt und mit neuen Inhalten belebt. Zur Auftakt-Veranstaltung stehen die Geschichte der Beginen, ihre Bedeutung für Köln sowie die zwei hier tätigen Beginen-Wohnprojekte im Mittelpunkt.
Sie sind herzlich eingeladen zu dieser Kooperationsveranstaltung der Beginen Köln und der VHS Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-112020 | FORUM Volkshochschule 9.3., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Das Niehler Dömchen

Alt St.Katharina in Niehl gehört zu den schönsten kleinen Romanischen Kirchen Kölns. Aufgabe der Filialkirche des Kunibertstiftes war es, die Seelsorge der ländlichen Bevölkerung zu übernehmen.
Zum Schutz des Kirchenbaus und als Beistand für die Schifffahrer wurde im 18. Jahrhundert auf der östlichen Kirchhofsmauer ein Standbild des Heiligen Johannes von Nepomuk errichtet.
A-112024 | Niehler Dömchen, Halfengasse 27, 50735 Köln | 12.3., Fr, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Hafenstadt Köln – vom Römerhafen zum Rheinauhafen

Kölns jüngstes Stadtviertel begeistert durch die Vergangenheit als Hafengelände, das sich in ein hochwertiges und modernes Geschäfts- und Wohnquartier verwandelt hat. Neben dem Hafenbecken, dem ehemaligen Hafenamt und historischen Bauten beherrschen die Kranhäuser und weitere Neubauten das Bild. Der Charakter des 86. Kölner Stadtteils wird wesentlich durch Bürogebäude, Wohnbauten und Gastronomie geprägt.
A-112026 | Maria-Clementine-Martin-Platz, KAP am Südkai, Agrippinawerft 18, 50678 Köln | 13.3., Sa, 11–13:15 Uhr | 11 € | **Dorothea Lautwein**

Unterirdisch – die U-Bahn-Passage Appellhofplatz

Stadtführung zum Mitmachen
In dieser U-Bahn Passage gibt es viel zu sehen! Bei unserer Zeitreise durch die einzelnen Abschnitte zwischen 1968 und 2006 können wir unterschiedliche Baustile und Farben entdecken. Vom Kattenbug bis zur Opernpassage sind die U-Bahn-Stationen und Gänge sehr abwechslungsreich im jeweiligen Zeitgeist gestaltet. Wir besuchen auch die „Kölner Köpfe". Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen!
A-112029 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 21.3., So, 15–16:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

321 KÖLN – 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart

Unser Stadtspaziergang beleuchtet im Rahmen der Reihe „1700 Jahre Jüdisches Leben in Köln" die Lebenswelten und die wechselvolle Geschichte der Kölner Juden und Jüdinnen von der Spätantike bis heute und zeigt, welch großen Beitrag die jüdischen Kölnerinnen und Kölner zur Entwicklung der Stadtgeschichte geleistet haben. Am heutigen Wegesrand der Geschichte finden wir vielfältige Zeuginnen und Zeugen der Erinnerung: das mittelalterliche jüdische Viertel am Rathausplatz, die Bezüge des Kölner Domes zum Judentum, die Phase von Anerkennung und stetem Wachstum im 19. Jahrhundert bis hin zur Zeit des Nationalsozialismus mit Verfolgung und Deportation. Die Fortschritte des Museumsneubaus MiQua sind auch Thema dieser Führung.
A-112030 | Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln | 23.3., Di, 16:30–18:30 Uhr | 11 € | **Anja Broich**

Übernächste links – im Zickzack durch die Stadt

Eine Exkursion rund um das Stadtmuseum
Was oder wen finden wir, wenn wir immer die übernächste links gehen? Einmal um die Ecke gebogen erwartet uns unter Umständen schon ein neues Veedel. So wird aus Trubel Ruhe, aus Shoppingmeile Wohngebiet, aus Verkehrsschneise Prachtboulevard. Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder

Zuhören. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-112033 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 4.4., So, 16–17:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Rundgang durch Nippes

Nippes ist der Kölner Stadtteil mit dem eigenwilligsten Namen. Man findet hier die Alhambra und das Tadsch Mahal. Römersiedlung, Ort für ausgelassenes Zechgelage, Clouth-Werke, Nippes-Tower und multikulturelles Pflaster, das ist dieses Veedel. Erleben Sie es mit uns zusammen!
A-112035 | →● Em Golde Kappes, Neusser Str. 295, 50733 Köln | 10.4., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Feministische Stadtplanung?

Aus der Reihe des BeginenSalons

Warum sollte der zentrale Prozess der Stadt- und Verkehrsentwicklung feministisch, also auch für Frauen, angelegt sein? Und was beinhaltet ein solches Konzept eigentlich genau?
Welche Städte sind hier fitte Vorbilder – und wie steht es um Köln?
Wir diskutieren gemeinsam mit Expertinnen. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln. **Anmeldung erforderlich.**
A-112039 | VHS-Studienhaus 19.4., Mo, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

Der Lindenthaler Kanal

Der Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer beauftragte 1919 den Hamburger Städtebaumeister Fritz Schumacher mit der Planung der zweiten neuzeitlichen Stadterweiterung. Dabei wurde dem Lindenthaler Kanal eine bedeutende Rolle zugewiesen. Hier sollte ein moderner weitläufiger und repräsentativer städtischer Akzent gesetzt werden. Die Anlage wurde durchaus in Konkurrenz zur Düsseldorfer Königsallee gesehen. Ihre klare repräsentative Ausstrahlung konnte sie bis heute bewahren. Einen architektonischen Höhepunkt bildet die nach Plänen von Gottfried Böhm errichtete Kirche Christi Auferstehung.
A-112040 | →● Museum für Ostasiatische Kunst, Universitätsstr. 100, 50674 Köln | 23.4., Fr, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Der Neubeginn jüdischen Lebens in Köln nach 1945

In dem Beitrag wird versucht die Situation der jüdischen Bevölkerung in Köln nach Beendigung des 2.Weltkriegs zu beleuchten. Wie und unter welchen Bedingungen konnte eine neue Gemeinde gebildet werden und wie gestaltete sich das Verhältnis zur Umwelt. Was bedeutete es, dass Täter und Opfer sich nun wieder begegneten? Wer waren die Protogonisten der damaligen Zeit?
Eine kurze Rückblende auf das jüdische Leben im Mittelalter zeigt, dass dies nicht der erste Neubeginn für die jüdischen Mitbürger war. Zur Beantwortung dieser und anderer Fragen wurde die Literatur gesichtet, Material aus Archiven ausgewertet und soweit möglich, eine Zeitzeugenbefragung durchgeführt. Der Vortrag basiert auf einer Studienarbeit von Gasthörern an der Universität zu Köln. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-112043 | VHS-Studienhaus 29.4., Do, 19:45–21:15 Uhr | 5 € | **Helmut Weiß**

Klettenberg – Wandlung vom Barockschloss zum genossenschaftlichen Wohnungsbau

Klettenberg ist aus baulicher Perspektive ein spannender Stadtteil: Die Anfang des 20. Jahrhunderts angelegte Siebengebirgsallee mit ihrer weichen Linienführung und den vom Jugendstil geprägten Schmuckfassaden trägt romantische Züge. Im Gegensatz dazu sind für den genossenschaftlichen Wohnungsbau der 1920er Jahre die klaren Gliederungen charakteristisch. Zum Abschluss betrachten wir den einzigartig angelegten Klettenbergpark.
A-112046 | Schloss Weißhaus, Luxemburger Str. 201, 50939 Köln | 7.5., Fr, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Anekdötchen und Histörchen

Über kölsche Originale und Begebenheiten der besonderen Art

Bei dieser Altstadtführung erfahren Sie Unterhaltsames über Kölns Originale wie den Fressklötsch oder Tünnes und Schäl. Auch die „anonymen Gesichter", die Jringköpp und das Annoloch erzählen Amüsantes aus dem alten Köln.
A-112049 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln | 8.5., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Franz Jungeblodt**

Zum Muttertag: Mütter und Matronen

Eine Stadtführung zum Mitmachen, Erzählen oder Zuhören

Etwas versteckt an der Nord-Süd-Fahrt finden wir einen Gedenkstein für Matronen. Dieser Weihestein zeigt die Matronen als Dreiheit (Trinität), Thema: Werden – Wachsen – Vergehen. Wir nehmen uns Zeit, an unsere Mütter zu denken und an den Kreislauf des Lebens: Eine Gelegenheit zum Zuhören und Erzählen. Gerne können Sie eine Kamera oder Zeichensachen mitbringen! Die Führung ist für Senioren geeignet sowie barrierefrei.
A-112050 | →● Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3, 50667 Köln | 9.5., So, 15–16:30 Uhr | 9 € | **Angelika Putzig**

Die Römermauer und ihre Geschichte – Türme, Tore, Wassergraben

Dieser Spaziergang führt entlang der römischen Stadtmauer des 1. Jahrhundert n.Chr., welche die Colonia in einer Länge von fast 4 km umgab. Eindrucksvolle Reste haben sich erhalten und geben Zeugnis von der antiken Befestigungsanlage. Auch ranken sich viele Geschichten um das spätere Schicksal der Mauer, die in Ausdrücken wie „Pfaffenpforte", „Annoloch" und „Grabmal der Agrippina" bis heute lebendig sind.
A-112056 | →● Kreuzblume am Dom, 50667 Köln | 22.5., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Franz Jungeblodt**

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen I

Die Attraktionen der Stadt Köln waren noch vor einigen Jahren der Dom, die 12 romanischen Kirchen, der Karneval, aber nie sprach man vom Rheinauhafen. Heute wiederum ist aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen Hafenbauten ein spannendes Städtebauprojekt geworden. Die Diplom Ingenieurin und Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, über den EInfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, über die früheren „Inseln" des Rheins. Und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Diese Führung geht vom Harry Blum Platz rheinaufwärts bis zum Kap am Südkai.
A-112058 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln | 5.6., Sa, 11:30–13 Uhr | 9 € | **Ricarda Grothe**

Architekturführung im Rheinauhafen II

Diese Führung geht vom Harry-Blum-Platz rheinabwärts bis zum Schokoladenmuseum.
A-112059 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln | 5.6., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Ricarda Grothe**

-Ankommen- in Köln für Neukölnerinnen und Neukölner

Ein Workshop mit neuen Blickwinkeln

Das Ankommen in einer Großstadt kann manchmal sehr lange dauern. Man ist oft allein, orientierungslos und fühlt sich überfordert. Man möchte sich in der Stadt „verankern“, weiß aber nicht wie. An diesem Punkt setzt das Seminar an. Ausgehend von den Fragen „Was ist für Sie der Lebensort Köln?“ und „Was bedeutet für Sie Ankommen am Lebensort Köln?“ erstellen wir zunächst in Einzel- und Gruppenarbeit Wunsch- und Bedarfsprofile. Im Anschluss suchen wir nach allgemeinen und individuellen Lösungsmöglichkeiten. Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen interaktiven Abend, an dem Sie die Möglichkeit bekommen, Köln aus vielen Perspektiven zu entdecken!

A-112061 | VHS-Studienhaus
10.6., Do, 18:30–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Reinhard Schwope

Köln im Film! – Durch die Südstadt zur Wiege des deutschen Films

Hätten Sie‘s gewusst? Ein Süßwarenfabrikant aus der Kölner Südstadt war der erste Filmproduzent Deutschlands – nachdem er 1896 eine Lizenz von zwei Filmpionier-Brüdern aus Lyon erstand. Die ersten Kinos Kölns eröffnete er auch, sonst hätte er seine Filme gar nicht öffentlich – und gleich gegen Eintritt! – präsentieren können. Entdecken Sie auf dieser Tour die Orte, an denen Kölner Film- und Kinogeschichte geschrieben wurde. Mit kuriosen Geschichten aus 120 Jahren und überraschenden Blicken hinter die Kulissen historischer und moderner Filmverfahren.

A-112064 | unter der Severinstorburg auf dem Chlodwigplatz |
11.6., Fr, 16–18:15 Uhr | 11 € |
Josef Haas-Achenbach

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Wir besichtigen wir das Astronauten-Trainingszentrum, den Sonnenofen, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente. Mindestalter: 16 Jahre. Der Personalausweis muss vorgelegt werden. Die Wegezeiten zwischen den Instituten betragen ca. 20 Minuten.

Anmeldeschluss 21.5.2021!

A-112065 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
11.6., Fr, 14–16:30 Uhr | 10 €

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Interessierte, die ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchten, laden wir gerne zu einem Blick „hinter die Kulissen“ der AWB ein. Dabei erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung der Millionenstadt Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Wir empfehlen für die Besichtigung festes Schuhwerk. Mindestalter: 15 Jahre. Sie werden von einem Mitarbeiter der AWB in Empfang genommen.

A-112066 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
11.6., Fr, 10–11:30 Uhr | Eintritt frei

Deutz – Schäl Sick und der schönste Blick auf Köln

Deutz – das war das römische Castell Divitia, ab 1230 Stadt, später Freiheit. Es wurde im 19. Jahrhundert geprägt durch das preußische Militär und gehört erst seit 1888 zur Stadt Köln. Den schönsten Blick auf Köln hat man heute vom neu angelegten Rheinboulevard. Früher gab es hier nicht mal einen schälen Blick auf die Altstadt, sondern nur Eisenbahn-Jammer.

A-112068 | Vorplatz Deutzer Bahnhof, Ottoplatz 7, 50679 Köln
12.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Vom Leben in der Südstadt

Die „Neustadt-Süd“ – so der offizielle Name – wurde im 19. Jahrhundert von Stadtbaumeister Stübben geplant: vorne am Ring die Reichen, hinten die Armen, dazwischen ein paar Kirchen und sternförmige Plätze ohne Namen. Wie lebte und lebt man hier und wer? Die Führung berichtet von den dunklen Seiten der Südstadt, der Bücherverbrennung vor der alten Universität oder dem Tod von Hans Abraham Ochs.

A-112074 | →● Ehemaliges Völkerkundemuseum, Ubierring 45, 50678 Köln | 20.6., So, 16–18:15 Uhr |
11 € | **Asja Bölke**

Dr. Mildred Scheel-Haus: Einblicke ins Palliativzentrum der Universitätsklinik Köln

Sterbebegleitung und Pflegegesetz werden nicht nur in der Politik, sondern längst auch in der Gesellschaft diskutiert, denn es darf kein Tabu-Thema mehr sein. Dazu gehört die notwendige Ausweitung der Palliativ-Versorgung. Was ist dies überhaupt? Wie erhält man sie? Was unterscheidet sie von einem Hospiz? Wie gut ist sie in Deutschland tatsächlich ausgebaut? Und wie wirkt sie sich auf eventuelle Todeswünsche von Patienten aus? Das Team des Palliativzentrums im Dr. Mildred Scheel-Haus gibt Ihnen Einblicke in den Klinikalltag und steht Ihren Fragen Rede und Antwort. Erleben Sie die Atmosphäre des gut ausgestatteten Hauses, das Geborgenheit ausstrahlt und Ängste nimmt. Es kooperieren die VHS Köln und das Palliativzentrum der Uniklinik Köln.

A-112077 | Foyer des Mildred-Scheel-Hauses auf dem Gelände des Universitätsklinikums, Gebäude 6, Kerpener Str. 62, 50931 Köln
22.6., Di, 16:30–18 Uhr | Eintritt frei

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrie-Relikten, großflächiger Urban Art und schrägen Geschäftsideen bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Die knapp zehnjährige Zeit als selbstständige Stadt ist in den Straßen Ehrenfelds genauso ablesbar wie das Ringen um die Neugestaltung einstiger Fabrikareale wie dem Heliosgelände. Einem umtriebigen Verein gelingt es, ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder Menschen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch?
A-112082 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln, Ehrenfeld | 25.6., Fr, 18–20:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

Neuehrenfeld!

Neuehrenfeld, das ein wenig im Schatten des lebensfrohen Stadtteils Ehrenfeld steht, ist ein belebtes Stadtviertel mit urbanem Flair. Hier finden sich alle Vorzüge eines lebendigen Veedels. Neuehrenfeld zählt zu den jüngeren Stadtteilen Kölns. Erst 1871 entstand hier das erste Haus. Im Mittelpunkt liegt der Lenauplatz mit den schmuckvollen Bauten aus der Gründerzeit. Nebenan ist das Chinesenviertel, dessen Namen an eine bewegte Geschichte in Fernost erinnern. Auf dem Gelände des belgischen Krankenhauses sind heute wieder wie Anfang des 20. Jahrhunderts das jüdische Altersheim und die Schule zu finden.
A-112085 | St. Anna, Katholische Kirche, Schadowstr. 36, 50823 Köln | 26.6., Sa, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Köln im Film! – Rund um den Dom: Das Beste aus 100 Jahren Filmgeschichte

Köln ohne Dom? Nicht vorstellbar! Er ist der zentralste Ort der Stadt und als prägnantes Wiedererkennungs-Merkmal für Filmkameras geradezu ein Muss-Motiv. Von Anfang an wurden in dem Karree um die berühmte Kathedrale Spielfilme gedreht: Komödien und Romanzen genauso wie Thriller und Politdramen. Erleben Sie auf dieser Tour zu Original-Drehorten aufregende Geschichten aus über 100 Jahren Kino, Fernseh- und Rundfunk-Geschichte.
A-112087 | Vor dem 4711-Shop, Wallrafplatz 9, 50667 Köln | 26.6., Sa, 14–16:15 Uhr | 11 € | **Josef Haas-Achenbach**

Lesbisch l(i)eben in Köln!?

Beitrag zum ColognePride 2021 aus der Reihe des BeginenSalons
Sind lesbische Frauen sichtbar in Beruf und Öffentlichkeit? Wie lebt es sich in Regenbogen-Köln? Fach- und Szenefrauen berichten im Rahmen des ColognePride 2021 und diskutieren das Kölner Leben mit Ihnen. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-112089 | VHS-Studienhaus
30.6., Mi, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

Köln im Film! – Über den Rhein: Kölner Brücken im Film

Brücken verbinden – Ufer, Handel, Menschen. Und bieten Filmkameras unverbrauchte Perspektiven auf die Stadt. Gerne zeigen Fernsehserien zum Beispiel das Kölner Panorama bei einer Rheinquerung vom Rechtsrheinischen Richtung Innenstadt. An oder auf jeder der sieben Brücken wurden aber auch schon Kinofilme gedreht – erstmals 1896, als die ältesten Filmaufnahmen entstanden, die es aus dem alten Köln überhaupt noch gibt. Entdecken Sie auf dieser Tour die interessantesten Filme-Orte und Film-Geschichten zwischen den drei Kölner Innenstadt-Brücken.
A-112095 | Pegelturm, Frankenwerft 3, 50667 Köln | 11.7., So, 14–16:15 Uhr | 11 € | **Josef Haas-Achenbach**

Kölner Sprachfest 2021

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln.
Mehr erfahren Sie bald auf der Website www.zmi-koeln.de.
A-112009 | FORUM Volkshochschule
1x, 10.2., Mi, 15:30–18:30 Uhr | Eintritt nach Anmeldung frei

Exkursion der Gegensätze

Exkursion der Gegensätze: Von Meschenich zum Hahnwald
Ziehen sich Gegensätze an? Eher nicht! Bei dieser Streckenwanderung könnten die Unterschiede der Kölner Ortsteile nicht größer sein. Wir gehen vom ehemals beschaulichen Dorf Meschenich an der südlichen Peripherie Kölns mit heute vielen Hochhäusern vorbei an Kiesgruben und über Felder zum Hahnwald - Kölns Villenviertel Nr. 1. Die Autobahn A 555 unterqueren wir bei Rondorf durch eine Brücke, die es seit Bestehen dieser Fahrbahn gibt. Unterwegs streifen wir kurz den Forstbotanischen Garten, in dem sich viele sehenswerte Parkbäume befinden. Im Ort der Reichen und Superreichen haben wir unser Ziel erreicht. Ca. 10 km. Ziel: Köln-Hahnwald, Unter den Birken.
A-112092 | St. Blasius, Eingang, Brühler Landstr. 425, 50997 Köln, Meschenich | 1x, 3.7., Sa 13:30–17 Uhr | 13 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Leben in Europa

Die Europäische Union ist aus dem Leben der Kölnerinnen und Kölner nicht mehr wegzudenken. Die Volkshochschule begleitet aktuelle Entscheidungen aus Brüssel und anderen wichtigen europäischen Orten mit Vortrags- und Diskussionsveranstaltungen mit dem Ziel, die EU und Europa transparenter zu machen. Wie können wir alle an der europäischen Politik mitwirken? Warum ist für uns wichtig, was in Brüssel und anderen Hauptstädten entschieden wird? Was gehen uns die Wahlen in anderen Ländern an? Welche Rechte haben EU-Bürgerinnen und -Bürger? Kommen Sie zu unseren EU-Veranstaltungen und erfahren Sie, warum es sich lohnt, sich mit der EU zu beschäftigen.

Nach der Amtseinführung des 46. US-Präsidenten: Wo stehen die USA und Europa heute?

Nach einer heiß umkämpften Wahl wird am 20. Januar 2021 der neue US-amerikanische Präsident in sein Amt eingeführt. Sind die USA noch die führende Nation in der Welt? Wie steht es um die transatlantischen Beziehungen? Ist Europa noch von besonderer Bedeutung für Washington, unabhängig davon, ob im Weißen Haus ein Republikaner oder ein Demokrat sitzt – oder geht der Blick der USA ohnehin schon längst Richtung Pazifik? Diese und weitere Fragen diskutieren Siebo Janssen und Dr. Jared Sonnicksen, US-Amerikaner und ausgewiesener Kenner der US-und Europa-Politik. Moderiert wird die Veranstaltung von Jochen Leyhe.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Europäischen Dokumentationszentrum der Universität zu Köln.
Bitte melden Sie sich bei uns an. Sie erhalten dann zeitnah zur Veranstaltung den Link.
O-113010 | →● Online
22.1., Fr, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Friedensprojekt Europa? – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Zwischen den Mitgliedsstaaten der Europäischen Union wird der Friede zu den hauptsächlichen Errungenschaften der europäischen Einigung gezählt. Heute stellt sich die Frage, ob Europa bei einer Verstärkung der gemeinsamen Verteidigungs- und Sicherheitspolitik lediglich zu einer weiteren eigeninteressierten

Großmacht auf globaler Ebene werden wird. Muss Europa nicht auch in der Politik gegenüber außereuropäischer Staaten, den Prinzipien folgen, die sich als so segensreich für Europa erwiesen haben?. Hans Joas ist Professor an der Berliner Humboldt-Universität. Er hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten, so 2015 den Max-Planck-Forschungspreis.
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-113015 | →● Online
4.3., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Hans Joas

Wahlen in Westeuropa: Wie entwickeln sich die Niederlande?

Inwieweit beeinflussen die Wahlen in den Niederlanden die Entwicklungen in Europa? Welche Rolle wird das Land künftig einnehmen? Oder hat es sich schon positioniert als Vertreter der „Sparsamen“ in der EU, das die Hand auf die Deckel europäischer Schuldentöpfe hält?
Wie haben die großen Parteienfamilien abgeschnitten und wie wird dies in der EU beobachtet? Wird abermals ein europäischer Trend von unserem Nachbarn ausgehen, und beeinflusst das die deutsch-niederländischen Beziehungen?
Siebo Janssen, der auch in den Niederlanden studiert hat, wird diese Fragen mit Ihnen und Moderator Jochen Leyhe diskutieren.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Europäischen Dokumentationszentrum der Universität zu Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-113016 | VHS-Studienhaus
19.3., Fr, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Irland – Geteilte Insel am Rande Europas

Grün in allen Schattierungen. Wirklich? In jüngster Vergangenheit haben sich Irland und Nord-Irland politisch und wirtschaftlich angenähert. Der Friedensprozess sowie der Wirtschaftsboom in beiden Ländern übten großen Einfluss auf deren Ökonomie und Stadtentwicklung aus – insbesondere in den Metropolen Dublin und Belfast. Karin Horn, Diplom-Geographin und Referentin für Länderkunde, zeigt uns den Facettenreichtum Irlands. Dazu gehören bunte Häuser, sanft geschwungene Hügel sowie das keltische Erbe und die traditionelle Musik. Ebenso werden die Ursachen des Konfliktes zwischen Irland und Nord-Irland thematisiert, deren Annäherungsbemühungen sowie die Schwierigkeiten für beide Länder im Zusammenhang mit dem Brexit.
A-113020 | VHS-Studienhaus
15.4., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | **Karin Horn**

Die EU: Auf und Ab in Corona-Zeiten – Wie geht es weiter

Abend zur Europa-Woche 2021
Die EU durchlebt ein ständiges Auf und Ab: Politik und Gesellschaft wurden in der Pandemie nicht nur durchgerüttelt, sondern tief erschüttert. Das Leben wird auch nach Corona nicht mehr so sein, wie es war. Was sind die auch langfristigen Auswirkungen? Wie geht es inner- und außerhalb Europas weiter? Wohin führt die stark steigende Verschuldung? Antworten auf diese Fragen geben der Wirtschaftsexperte Jürgen Matthes vom Institut der deutschen Wirtschaft (IW Köln), und als Politik-Experte Siebo Janssen, moderiert durch Jochen Leyhe. Die VHS Köln kooperiert mit dem Europäischen Dokumentationszentrum der Universität zu Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-113028 | VHS-Studienhaus
7.5., Fr, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

Die Welt ist ein Dorf. Was das über uns und unsere Nachbarn aussagt, möchten wir mit fachkundigen und interessierten Gästen erörtern. Wir brechen Themenkomplexe auf und diskutieren, welche Auswirkungen (Nicht)Handeln lokal und global hat, und wie umgekehrt internationale Entwicklungen uns persönlich betreffen. Stellen Sie mit uns gemeinsam Fragen zur internationalen Verantwortung und Solidarität, zu Gerechtigkeit und zu Handlungsoptionen.

Türkei: Kontinuitäten, Kriege und kurdische Perspektiven?

Fachtagung
Konflikte, Kriege und Kontroversen beherrschen weiterhin die Türkei. Den militärischen Aktivitäten und Interventionen des regierenden Bündnisses aus AKP und MHP unter Staatspräsident Erdogan stehen dabei vor allem kurdische Perspektiven gegenüber.
Die Fachtagung betrachtet die Entwicklungen in der Türkei in der AKP-Ära, deren regionale und internationale Auswirkungen sowie mögliche Alternativen.
Kurd Akad – Netzwerk kurdischer Akademiker/innen e. V. kooperiert mit der VHS Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-114007 | FORUM Volkshochschule
30.1., Sa, 13–17 Uhr | 5.33 UStd. |
Eintritt frei, bitte um Anmeldung.

Syria, Libya and beyond – Militärische Interventionen und Völkerrecht – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Das Völkerrecht verbietet es Staaten, in ihren Beziehungen Gewalt auszuüben– dies allerdings nicht ausnahmslos: Unter welchen Umständen erlaubt das Völkerrecht militärische Interventionen externer Akteure? Unter welchen Voraussetzungen sollte es diese erlauben? Wann sind Interventionen ein Gebot, wann eine Gefahr? PD Dr. iur. Paulina Starski ist seit 2014 Referentin am Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht. Sie ist seit 2020 Professurvertreterin an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg. Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-114010 | →● Online
11.2., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
PD Dr. iur. Paulina Starski

Welt verbessern? Machen wir! – Ausstellung von terre des hommes

Ausstellung vom 9. März bis 23. April 2021
Kinder und Jugendliche haben das Recht, sich eine Meinung zu bilden und gehört zu werden. So sieht es die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen von 1989 vor. Die Ausstellung zeigt neun Kinder und junge Erwachsene aus terre des hommes-Projekten in Afghanistan, Brasilien, El Salvador, Indien, Pakistan, Peru und Sambia, die sich gegen ausbeuterische Kinderarbeit und Kinderehen sowie für Bildung, Umweltschutz und ein friedliches Zusammenleben engagieren. Es kooperieren die Kölner Arbeitsgruppe von terre des hommes und die Volkshochschule Köln.
Anmeldung erforderlich.
A-114013 | VHS-Studienhaus
9.3.–23.4.21, 9–18:30 Uhr | Eintritt frei

Eva Perón – Eine argentinische Ikone – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Der Peronismus prägt Argentinien bis heute. Seine bekannteste Repräsentantin, Eva Perón, ist im kollektiven Gedächtnis des Landes und noch immer präsent. Der Vortrag setzt sich mit dem Aufstieg der Argentinierin vom „Aschenputtel“ zu einer der einflussreichsten Frauen ihrer Zeit auseinander. Er erzählt, was die Faszination von Eva Perón ausmacht, warum sie von Gegnerinnen und Gegnern so gehasst wurde und welcher Mythos bis heute weiterlebt.
Prof. Dr. Ursula Prutsch unterrichtet US-amerikanische und lateinamerikanische Geschichte an der LMU München. Sie schrieb unter anderem eine Biographie über Eva Perón, die bei C.H. Beck erschienen ist.

Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-114020 | →● Online
14.4., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Ursula Prutsch

Für eine Welt ohne Atomwaffen – die Würde des Lebens beschützen

Ausstellung vom 6. Mai bis 16. Juni 2021
Die Ausstellung verdeutlicht, dass Atomwaffen eine permanente und direkte Gefahr für alles Leben sind. Gleichzeitig zeigt sie Wege auf, wie jeder Mensch dieser Bedrohung etwas entgegensetzen und zu einer Kultur des Friedens beitragen kann. Wir haben die Wahl: Lassen wir uns angesichts der gewaltigen Bedrohung durch Atomwaffen die Hoffnung nehmen oder handeln wir?
Diese Ausstellung wurde von der Soka Gakkai International in Kooperation mit der International Campaign to Abolish Nuclear Weapons (ICAN) entwickelt und erstmals 2012 auf dem Weltkongress der Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges gezeigt und wandert seitdem durch die ganze Welt.
Es kooperieren die Soka Gakkai International (SGI), die Volkshochschule Köln sowie das Amt für Europa und Internationales der Stadt Köln.
A-114025 | VHS-Studienhaus
6.5.–16.6.21, 09:00–18:30 | Eintritt frei

Wie klingt Frieden? – Ein Konzert

Beitrag zur Anti-Atom-Ausstellung im VHS-Studienhaus
Im Rahmen der nebenan im VHS-Studienhaus parallel laufenden Ausstellung findet dieses dem Thema Frieden gewidmete Konzert statt. Künstlerinnen und Künstler mit unterschiedlichen musikalischen und kulturellen Hintergründen kommen zusammen, um sich auf künstlerischer Ebene mit dem Thema der Ausstellung – die persönliche Vision einer friedlichen Welt – auseinanderzusetzen. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
Anmeldung erforderlich.
A-114030 | FORUM Volkshochschule
9.5., So, 16–18 Uhr | entgeltfrei

In Würde leben! – Vortrag von Wilhelm Vossenkuhl

Beitrag im Rahmen der Anti-Atom-Ausstellung im VHS-Studienhaus
Menschen und alle anderen Lebewesen leben dann in Würde, wenn sie nicht missbraucht, sondern geachtet und respektiert werden. Die Achtung vor dem Leben ist die Grundlage des Lebens in Würde. Das Leben von Behinderten, von Armen, Kranken und Leidenden verdient selbstverständlich Achtung. Da jedes Leben anders, die Würde aber immer dieselbe ist, sind Leben und Würde nicht identisch. Vielmehr ist die Würde der Anspruch, den wir jedem Leben gegenüber erfüllen sollten. Wilhelm Vossenkuhl ist ein deutscher Philosoph und emeritierter Professor für Philosophie an der Ludwig-Maximilian-Universität München. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
A-114034 | Universität zu Köln, Eingang Hauptgebäude, Albertus Magnus Platz 1, 50923 Köln | 12.5., Mi, 19–20:30 Uhr |
Eintritt frei, Bitte um Anmeldung.

Sicherheit neu denken!

Als Koordinator der Initiative „Sicherheit neu denken“ setzt **Ralf Becker** sich für einen Paradigmenwechsel von einer militärischen zu einer zivilen Sicherheitspolitik mit Instrumenten der zivilen Konfliktbearbeitung ein. Um diese Vision zu konkretisieren, entwickelte Becker ein Szenario, das aufzeigt, wie Deutschland bis 2040 aus der militärischen Nutzung und Aufrüstung aussteigen könnte. Demzufolge würde die Transformation in allen gesellschaftlichen Bereichen stattfinden, vom Engagement in der Zivilgesellschaft über gerechte und Nachhaltigkeit fördernde Außen- und Handelsbeziehungen bis hin zur Konversion der Bundeswehr und Rüstungsindustrie. In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
Anmeldung erforderlich.
A-114043 | FORUM Volkshochschule
20.5., Do, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei,
Bitte um Anmeldung.

The Beginning of the End of Nuclear Weapons (Film)

2017 stimmten 122 Länder für den Vertrag über das Verbot von Kernwaffen – Staaten, die keine Atomwaffen besitzen, aber unter ihrer Bedrohung leben. Ohne das Wissen der meisten ihrer Bürgerinnen und Bürger haben die Regierungen der Atommächte der Welt nicht gewählt, und dennoch wurde das Verbot erlassen. Der Film dokumentiert auf Englisch die Bemühungen, einen Vertrag über das Verbot von Atomwaffen in das Völkerrecht umzusetzen. Die Rolle der Internationalen Kampagne zur Abschaffung von Atomwaffen (ICAN) wird durch die Stimmen führender Aktivisten aus verschiedenen Organisationen und Ländern sowie des Präsidenten der Verhandlungskonferenz erzählt. Auszüge aus 14 Interviews sind in die Geschichte eingewebt, die inspirieren! In Kooperation mit Soka Gakkai International-Deutschland.
Anmeldung erforderlich.
A-114047 | VHS-Studienhaus
1.6., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei,
Bitte um Anmeldung.

Globales Lernen

Wer zahlt für unseren Wohlstand? Wie wir hier leben und wirtschaften, beeinflusst das Leben von Menschen am anderen Ende der Welt. Das Billig-T-Shirt, das unter katastrophalen Bedingungen in Asien produziert wird, der CO2-Ausstoß, der Inseln im Pazifik versinken lässt oder die Lebensmittelindustrie, die in Entwicklungsländern auf Kosten der lokalen Bevölkerung für den europäischen Markt produziert, sind nur einige Beispiele. Erforschen Sie mit uns politische Hintergründe, alternative Lebens- und Politikentwürfe und alltagstaugliche Handlungsmöglichkeiten.

Auseinandersetzung mit Geschichte

Sharon Ryba-Kahn: Displaced

Film und Gespräch mit der Regisseurin
Sharon Ryba-Kahn ist französisch-israelische Filmregisseurin und geht in ihrem Film „Displaced“ (2020, Deutschland) ganz persönlich als dritte Generation nach der Shoah der Geschichte ihrer Familie und ihrem deutschen Umfeld nach. Wir freuen uns, die Regisseurin bei uns zu haben und mit ihr im Anschluss an die Filmschau zu diskutieren. Die VHS Köln kooperiert mit dem Bundesverband Information & Beratung für NS-Verfolgte e. V. **Anmeldung erforderlich.**
A-114304 | FORUM Volkshochschule
28.1., Do, 19–21:30 Uhr | Eintritt frei

Alexander von Humboldt – Seine Woche auf Teneriffa (1799)

Auf seiner fünfjährigen Forschungsreise in das damalige Spanisch-Amerika machte Alexander von Humboldt eine Woche Station auf der Insel Teneriffa. Er bestieg den Vulkan Teide, studierte die Insel in geologischer, botanischer und astronomischer Hinsicht und entwickelte daraus seine Wissenschaft von der Pflanzengeographie. Wo hielt er sich auf, welchen Weg nahm er auf den Gipfel? Eine Spurensuche mit Reinhold Mengel, Landschaftsplaner und Vermesser. **Anmeldung erforderlich.**
A-114316 | VHS-Studienhaus
12.3., Fr, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei |
Reinhold Mengel

Grausamkeit, Gottesfurcht und Verzweiflung. König Friedrich Wilhelm I. und der preußische Mythos – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Friedrich Wilhelm I. von Preußen, der „Soldatenkönig“ desavouierte m it seinem bizarren Verhalten sämtliche Normen und Werte seiner Zeit. Im preußisch-deutschen Nationalmythos des 19. und 20. Jahrhun-

derts gilt er dagegen, für manche noch heute, als „Erzieher des deutschen Volkes zum Preußentum“. Im Vortrag möchte ich zwei Fragen nachgehen: erstens, wie die Betroffenen damals mit dem Tyrannen umgingen, und zweitens, wie der extreme Deutungswandel zu erklären ist. Prof. Stollberg-Rilinger ist Historikerin und Rektorin des Wissenschaftskollegs zu Berlin. Sie ist vielfach ausgezeichnet u.a. mit dem Gottfried-Wilhelm-Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft.
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-114322 | →● Online
21.4., Mi, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Stollberg-Rilinger

Umwelt, Klima und Konsum

Viele Menschen hinterfragen mittlerweile ihr eigenes Konsum- und Mobilitätsverhalten. Mit unserem Angebot zur politischen Umweltbildung wollen wir weiter dazu anregen, sich diesen Fragen zu stellen und Antworten zu finden, wie nachhaltiger Konsum, Klimaschutz und umweltbewusste Ressourcenverwendung in Köln gelebt werden können.

Schönheit der Tiere – Evolution biologischer Ästhetik – Livestream – vhs.wissen live

Die mit dem Nobelpreis ausgezeichnete Biologin Christiane Nüsslein-Volhard wird in diesem Vortrag zeigen, welche Funktionen visuelle Attraktion bei Tieren besitzt. Wie kommt es aber zur Ausbildung von Farben und Mustern an der Körperoberfläche?
Erst in jüngster Zeit ist es gelungen, diese molekulargenetischen Mechanismen zu entschlüsseln. Im zweiten Teil ihres Vortrages zeichnet Nüsslein-Volhard die wissenschaftsgeschichtliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte nach. Prof. Christiane Nüsslein-Volhard ist emeritierte Direktorin am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie in Tübingen. Für ihre Entdeckungen hat sie, neben dem Nobelpreis 1995, zahlreiche Auszeichnungen erhalten.
Anmeldungen erst ab 1.12.2020 möglich!
Den Zoom-Link zur Veranstaltung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.
O-161003 | →● Online
4.2., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Christiane Nüsslein-Volhard

Saatgutfestival 2021

Kauf oder Tausch von samenfestem Saatgut, darunter viele alte und regionale Sorten, die sonst nur schwer zu finden sind. Tipps und

Tricks für Aussaat und Pikieren. Coronabedingt findet das SF dieses Mal im „WandelWerk“ statt, einem ehemaligen Autohaus, das in Form einer Zwischennutzung viel Platz draußen und drinnen bietet für zukunftsweisende Projekte.
Statt des gewohnten Begleitprogramms zum Saatgutfestival können z. B. das dortige Repaircafé, das GrünHaus mit dem Schwerpunkt Indoor-Gärtnern und etliche weitere Projekte besucht werden.
Veranstalter: VEN/Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, VHS Köln, Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, KLuG e. V.
Tageskasse 2 €, zzgl. vorherige Anmeldung (ab Januar) über https://wandelwerk.koeln/ dringend empfohlen.
A-161010 | →● WandelWerk Köln, Liebigstr. 201-203, 50823 Köln | 27.2., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | Tageskasse: 2 €

Wir schaffen die Energiewende

Ökostrom versus Wasserstoff
Alle wollen die Energiewende! Ob wir sie schaffen, hängt davon ab, ob wir jetzt die richtigen Entscheidungen treffen.
Welche Autos sind die umweltfreundlichsten und kostengünstigsten? Batterieelektrische oder Wasserstoffautos. Wie wollen wir heizen? Mit Ökostrom, Biogas oder mit Wasserstoff?
Brauchen wir Batterieelektrische Flugzeuge oder reicht es, Kerosin durch Wasserstoff zu ersetzen. Werden im ÖPNV künftig Wasserstoffzüge unterwegs sein oder bleibt es bei Stromloks. Diese und andere Fragen erläutert uns Johannes Hegmans.
Anmeldung erforderlich.
A-161012 | VHS-Studienhaus
11.3., Do, 20–21:30 Uhr | Eintritt frei |
Johannes Hegmans

Biogarten Thurner Hof

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Köln-Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem 7200 qm großen Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist seit 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo um den alten Birnbaum, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner die Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und durch die Wiederbewässerung des Wehrgrabens eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der VHS-Biogarten am Thurner Hof ist der älteste Gemeinschaftsgarten Kölns.

Veranstaltungsort:
Thurner Hof, Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

Obstbaumschnitt im späten Winter

Vortrag und praktische Vorführung
Winterschnitt – ja, aber. Im unbelaubten Zustand ist der Obstbaum zwar überschaubarer als im Sommer, man kann dabei aber eine Menge falsch machen. Wie man einen vorsichtigen Auslichtungsschnitt durchführt, ohne dass der Baum im nächsten Jahr doppelt soviel wächst, besprechen wir hier. Auch der Pflanz- oder Erziehungsschnitt an Jungbäumen oder ein Verjüngungsschnitt an vergreisten Obstbäumen wird in der kalten Jahreszeit durchgeführt. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres“ Obstbaums mit.
T-219203 | 26.2., Fr, 15–16:30 Uhr | 9 € |
Katja Kleinert

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heißt auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.

T-219204 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln | 27.2., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Rochus Deichsel**

T-219205 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln | 6.3., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Rochus Deichsel**

Frühlingsbeginn im Gemüsegarten

Tipps und Tricks rund um Aussaat, Pikieren und Bodenvorbereitung

Nach den (hoffentlich) letzten ernsthaften Frösten können etliche Gemüsearten wie Spinat und Dicke Bohnen schon im Freiland ausgesät werden. Für die wärmeliebenden Tomaten und Co. ist jetzt im März genau die Zeit, sie im warmen Zimmer oder Gewächshaus vorzuziehen. Im VHS-Biogarten gehen wir in diesem Kurs gemeinsam alle praktischen Schritte von der Bodenvorbereitung, dem Saatgutkauf (mit Exkurs zum Thema alte Gemüsesorten) über das Säen bis zum Auspflanzen. Bitte an warme, regenfeste Kleidung und Schuhe denken.

T-219206 | 19.3., Fr, 16–18 Uhr | 10 € | **Birgit Scherer-Bouharroun**

In Garten und Balkon Lebensräume für Artenvielfalt schaffen

- Wie lege ich einen Balkon-geeigneten Miniteich an?
- Was kann ich leicht mit Totholz oder Steinen bauen, um Käfer, Vögel und Frösche zu unterstützen?
- Was tue ich oder lasse ich besser, um z. B. geeignete Nisthilfen oder Winterquartiere anzubieten?

Mit Hilfe von praktischen Übungen und anschaulichen Beispielen wollen wir zeigen, wie Insekten, Amphibien und Vögel vor der eigenen Tür gezielt gefördert werden können: Mit Stein-, Holz- oder Wasserelementen, den passenden Wildblühern und einer insektenfreundlichen Gartenpflege. Wetterfeste Kleidung und gegebenenfalls Gartenhandschuhe erforderlich

T-219207 | 20.3., Sa, 15:30–17:45 Uhr | 11 € | **Bea Frenzke, Melanie Müller**

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening"-Projekten immer mehr herumgesprochen. Man kann schon im zeitigen Frühjahr mit der Bepflanzung von Salat, Kohlrabi und Co. beginnen, da die Erde im Hochbeet wärmer ist als im Boden und schon früh die erste Ernte einfahren. An den Hochbeeten im VHS-Biogarten erfahren Sie an Ort und Stelle, welche vielfältigen Planungsweisen und Bauarten es gibt und wie Sie das Hochbeet bepflanzen können, anschaulich dargestellt durch viele Fotos.

T-219241 | 17.4., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Evelyn Altmeyer**

54. Kölner Pflanzentauschbörse

HobbygärtnerInnen und PflanzenliebhaberInnen können ihre überzähligen Stauden, Kräuter, Wildblumen, Gemüsesetzlinge, Wasser- und Zimmerpflanzen gegen andere Pflanzen tauschen.

Wer nichts zum Tauschen hat, kann wie immer Pflanzen gegen eine Spende für den Verein Zartbitter e. V. mitnehmen.

Mit Info-Ständen werden auch der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND) und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V. (VEN) vertreten sein. Parallel zur Pflanzentauschbörse findet bei den Imkern/Imkerinnen der „Tag des offenen Bienenhauses" statt.

Nähere Informationen unter www.biogarten-thurnerhof.de oder info@biogarten-thurnerhof.de. Bitte informieren Sie sich ab 14 Tage vorher auf der Internetseite der VHS Köln unter der Kursnummer über das aktuelle Corona-Sicherheitskonzept für diese Veranstaltung.

T-219265 | 2.5., So, 11–14 Uhr | entgeltfrei

Gärtnern mit Wildpflanzen

Wildpflanzen sind mehr als nur Unkraut. Manche schmecken gut, aus manchen kann man Tee kochen, viele sehen schön aus und alle sind von Bedeutung für das gedeihliche Miteinander von Mensch und Umwelt. Viele Wildpflanzen sind wertvolle Nektar- und Pollenspender für (Wild-)Bienen oder Futterpflanzen für Schmetterlingsraupen. Heute erfahren wir, wie man erwünschte Wildpflanzen in den Garten integrieren kann und weniger erwünschte in der Griff bekommt, oder vielleicht nur einen anderen Umgang damit findet.

T-219267 | 7.5., Fr, 17–18:30 Uhr | 9 € | **Katja Kleinert**

Wie gestalte ich einen artenreichen Garten für Vögel, Kleintiere, Insekten und Pflanzen?

Anregungen aus dem VHS-Biogarten

Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens.

T-219270 | 15.5., Sa, 14–15:30 Uhr | 9 € | **Evelyn Altmeyer**

Nicht nur Phlox und Rittersporn – Staudenverwendung im Garten

Stauden sind die Alleskönner im Garten. Ob als Belebung für triste Ecken oder als „Mixed Border" im englischen Stil, leuchtend bunt oder monochrom, als Unterpflanzung von Sträuchern oder Rosenbegleiter, an trockenen oder schattig-kühlen Standorten. Mit der richtigen Vorbereitung und Pflanzenauswahl können Sie auch problematische Standorte üppig begrünen. Sie lernen die Stauden des VHS-Biogartens kennen, erfahren einiges über Anpflanzung, Düngung und Pflege von Stauden und können Ideen für Ihren eigenen Garten entwickeln.

T-219272 | 18.6., Fr, 17–18:30 Uhr | 9 € | **Katja Kleinert**

Einen Bauerngarten planen, anlegen und bepflanzen

Bauerngärten faszinieren vor allem aufgrund ihrer üppigen Blüten- und Nutzpflanzen sowie ihrer Struktur. Doch wie legt man einen Bauerngarten an? Erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Bauerngartens, typische Gestaltungsformen, Stilelemente, Gemüsesorten, Blumen, Stauden, Gehölze und Obstbäume. Anschließend findet eine Führung durch den Bauerngarten des VHS-Biogartens am Thurner Hof statt, in dem Sie nach der Theorie auch die Praxis sehen und erleben können.

T-219295 | 4.7., So, 11–13 Uhr | 10 € | **Birgitt Lehnard-Schelenz**

Tierisch Köln

Treffpunkt:
Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln

Afrika im Kölner Zoo

Sie möchten derzeit doch lieber nicht nach Afrika fliegen? Dann besuchen Sie doch die afrikanischen Tiere im Zoo! Ihre Haltung ist ein Schwerpunkt des Kölner Zoos, der sich auch mit mehreren Projekten für den Schutz dieser Arten in Afrika selbst einsetzt. In Abhängigkeit vom Wetter sehen wir so unterschiedliche Tiere wie Erdmännchen,

Gepard, Giraffe und Okapi, Nashorn und Antilopen auf ihren Außenanlagen, besuchen Gorillas und Bonobos im Haus und lassen uns von der Morgenstimmung im Hippodom verzaubern.
Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt.
A-127015 | 20.2., Sa, 9–12 Uhr | 13 € | **Monika Bugdahn**

Pachydermata im Kölner Zoo

Pachydermata ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Dickhäuter. Das sind Tiere aus verschiedenen Ordnungen mit derber, überwiegend haarloser, meist grauer Haut. Hierzu zählen Flusspferd, Nashorn, Elefant und Tapir. Alle diese Säugetiere leben im Kölner Zoo. Ihre Haut ist äußerst sensibel und pflegeintensiv. Sie schützt vor der Sonne, vor Austrocknung und vor Stößen. Zudem übernimmt sie eine wichtige Rolle in der Kommunikation. Über den natürlichen Lebensraum, die Nahrung, das Sozialverhalten sowie über die Besonderheiten von Dickhäutern erfahren sie mehr in diesem Seminar. Ebenso über die Haltung im Zoo von gestern und heute.
Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127019 | 20.3., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Dr. Britta Göhlen**

Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Vogelarten des Waldes beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-127027 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
24.4., Sa, 7–10:45 Uhr | 5 UStd. | 15 € | **Holger Sticht**

Ein Besuch bei den Raubtieren im Kölner Zoo

Löwe, Tiger, Erdmännchen, Fischotter und viele andere Tiere zählen zu den Raubtieren im Kölner Zoo. Sie haben Zähne und Krallen, um andere Tiere zu fangen, festzuhalten, zu töten und zu fressen. Von den rund 270 Arten sind aber nicht alle Fleischfresser. Es gibt Allesfresser und reine Pflanzenfresser unter ihnen. Auch leben sie in Gruppen oder als Einzelgänger, an Land oder im Wasser und sind groß oder klein. Wie leben diese Tiere in der Natur? Welche Besonderheiten gibt es im Zoo zu beachten? Kommen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen.
Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127075 | 12.6., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Dr. Britta Göhlen**

Bunt, laut, selten: Vögel im Kölner Zoo

Vögel faszinieren durch bunte Federn, schöne Gesänge, auffälliges Verhalten und ungewöhnliche Fähigkeiten, von denen nicht viele Menschen wissen. Sie sind die direkten Nachfahren der Dinosaurier und haben den Luftraum erobert. Heute widmen wir ihnen eine eigene Zooführung, zumal der Kölner Zoo viele ungewöhnliche und seltene Arten hält und züchtet. Wenn es tiergärtnerisch möglich ist, werfen wir auch einen Blick hinter die Kulissen.
Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt.
A-127088 | 26.6., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Monika Bugdahn**

Ab ins Grüne

Botanische Frühlingswanderung zu den Blausternchen im Siebengebirge

Im Wald beginnt der Frühling auf dem Boden, noch bevor die Bäume Blätter haben. Je nach Wetterverlauf finden wir bereits Buschwindröschen, Scharbockskraut und Lerchensporn. Die Besonderheit des Gebiets sind aber Teppiche der seltenen Blausternchen, die wir diesmal zur Hauptblütezeit sehen. Nach der langen Winterzeit genießen wir das Wandern trotz einiger Steigungen auf dem abwechslungsreichen Rheinsteig von Bonn-Oberkassel nach Königswinter (14 km mit Zwischeneinkehr).
Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten ca. 5 Euro.
Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf Domseite.
A-128004 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
13.3., Sa, 8:45–19 Uhr | 13.67 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Frühlingsboten auf der Spur: Exkursion am Rand des Kölner Stadtwalds

Im parkähnlichen Nordwesten des Kölner Stadtwalds mit verschiedenen angepflanzten Laubbäumen und Kiefern, einer artenreichen Strauchschicht, Rasenflächen und alten Baumstubben wollen wir den ersten Frühlingsblühern auf die Spur kommen. Wir beobachten frühblühende Gehölze und deren Winterknospen sowie Zwiebelpflanzen, die aus dem Boden sprießen – und entdecken auch noch Winterpilze an Holz. Fotografinnen und Fotografen werden beim unterschiedlichen schrägen Lichteinfall zauberhafte Motive festhalten können.
A-128005 | →● Parkplatz südlich der Junkersdorfer Straße zwischen Jahnwiese und Restaurant Club Astoria, Navi: Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln. Ca. 16 Min Fußweg ab Haltestelle Rheinenergie-Stadion Müngersdorf, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln |
19.3., Fr, 14–17 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Bärlauch, Primeln, Küchenschellen – Botanische Frühlingswanderung in der Eifel

In der Eifel blühen die Frühjahrsblüher manchmal noch zwischen Schneeresten. Bei unserer Suche nach Frühjahrsboten gibt es Kostbarkeiten zu entdecken wie die Küchenschellen auf einem Kalkmagerrasen im Gillesbachtal und einen ganzen Wald mit Bärlauchgeruch! Wir wandern 16 km abwechslungsreich mit kurzen Steigungen auf dem Eifelsteig von Nettersheim nach Marmagen (Einkehr) und über den Matronentempel Görresburg nach Nettersheim zurück. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten ca. 5 Euro. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf Domseite.
A-128008 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln | 3.4., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 25 € |
Monika Bugdahn

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Stommelner Busch

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr der beste Zeitpunkt. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist – wie bei Pilzen – die genaue Artenkenntnis. Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern verwechseln. Darum werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten, die in diesem Wald schön ausgeprägt ist.
A-128010 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven
17.4., Sa, 15–18 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Botanische Frühlingswanderung zum Geysir von Andernach

Wir wandern von Brohl nach Andernach (12 km), wobei nach einer starken Steigung zu Beginn nur noch mäßige Höhenunterschiede zu bewältigen sind. Es geht durch artenreiche Laubmischwälder mit frischem Frühlingsgrün durch das gelegentlich der Rhein zu sehen ist. Vom Krahnenberg haben wir Sicht auf das Namedyer Werth, wo viermal täglich der größte Kaltwassergeysir der Welt zu manchmal 60 m Höhe aufsteigt. In Andernach fahren wir vom Geysir-Museum mit dem Boot 20 Minuten zum Namedyer Werth, um den eindrucksvollen Geysirsprung aus der Nähe zu erleben. (Kosten dafür 15 Euro, vor Ort zu zahlen) Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten etwa 8 Euro. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf.

A-128012 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
24.4., Sa, 8:35–20:30 Uhr | 15.89 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Im Westen viel Grünes – Mit dem Fahrrad durch den Äußeren Grüngürtel.

Am Anfang unserer Erkundungstour durch den Äußeren Grüngürtel steht die Frage: Wie grün ist Köln? Können wir in der Großstadt Köln in die Natur eintauchen? Was bedeutet der Grüngürtel für eine Stadt mit einer Million Einwohner? Wir gehen diesen Fragen nach und entdecken Köln dabei von einer ganz anderen Seite. Der äußere Grüngürtel im linksrheinischen Köln ist die größte zusammenhängende Grünfläche der Stadt. Nach Norden hin erhält der Grüngürtel zunehmend landwirtschaftlich geprägten, fast ländlichen Charakter. Man ist erstaunt ob der plötzlichen Weite in der Großstadt. Von Süd nach Nord radelnd wird einem während dieser Tour bewusst, was für ein Schatz der Grüngürtel für Köln ist. Auf der abwechslungsreichen Fahrt erleben wir weitläufige Parks, Weiher und kleine Seen, große Getreidefelder, alte Wälder, Felsengärten und neue Perspektiven auf den Kölner Dom.

A-128013 | KVB Haltestelle Heinrich-Lübke Ufer | 25.4., So, 12–18 Uhr | 8 UStd. | 23 € | **Michael Schulze**

Botanisch unterwegs im Naturschutzgebiet Neanderthal

Wo früher Kalk abgebaut wurde, liegt heute eines der urwüchsigsten Bachtäler des Kreises Mettmann. Alt ehrwürdige Bäume wachsen entlang der mäandernden Düssel, bewachsen mit Flechten und Moosen, deren Schönheit sich beim Blick durch die Lupe offenbart. Was an Bäumen vom Sturm gefällt wird, darf im Tal liegen bleiben und Lebensgrundlage neuen Lebens sein. Klettern müssen wir trotzdem nicht auf unserem 15 km langen Rundweg, denn die Wege sind gut gepflegt, angenehm begehbar und ohne große Höhenunterschiede. Mit etwas Glück können wir im Wildgehege Wisent, Heckrinder und Tarpan sehen und dann ist da noch die Geschichte der berühmten Neanderthaler Knochen zu erzählen und zu zeigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 7 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf.

A-128015 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
8.5., Sa, 8:35–19 Uhr | 13.89 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion am Rand von Worringen

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist das Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen.

A-128021 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
14.5., Fr, 15–18 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der Namen gebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

P-128022 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln | 15.5., Sa, 9:40–12:40 Uhr | 13 € | **Holger Sticht**

Das Heimische und das Fremde im Wald – die unendliche Geschichte

Die Globalisierung betrifft nicht nur unsere Gesellschaft, sondern eigentlich auch die Natur. Was entscheidet in der Konkurrenz zwischen den heimischen und den neuen Arten? Können die Menschen dies beeinflussen? In dieser Wanderung im Königsforst entdecken wir die gefährdeten und die neuen Arten von Pflanzen, Bäumen in unserer Umgebung und wie ihre Interaktion die Natur verändert. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128024 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
16.5., So, 11–14 Uhr | 13 € | **Dr. Elena Marder-Parashina**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Doch seit einigen Jahren ist der Königsforst auch ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet. Denn seltene Arten und Lebensräume konnten dort stellenweise überdauern. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren vorstellen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

P-128028 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln | 12.6., Sa, 10–13 Uhr | 13 € | **Holger Sticht**

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion durch den Stammheimer Schlosspark zum Rheinufer

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher an Waldrändern, als Heckengehölze oder auch in ursprünglichen Ortschaften. Die Blüten, deren Nektar Bienen und anderen bestäubenden Insekten als Nahrung dient, können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist das Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen.

A-128028 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 13.6., So, 15–18 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Orchideen und mehr im Seidenbach- und Haubachtal der Eifel

Orchideen wachsen nicht nur in den Tropen, sondern auch bei uns. Man muss aber wissen, wo sie zu finden sind und wie man sie erkennt. Auf unserer schönen Rundwanderung (16 km, kaum Steigung) bei Blankenheim sehen wir verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten und erfahren viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie und andere Pflanzen. Highlight der Tour sind die Kalkmagerrasen im Seidenbachtal und das Feuchtgebiet am Haubach. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hbf.

A-128034 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
19.6., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!
Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.
A-128035 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln | 19.6., Sa, 14–17 Uhr | 13 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Mut zur Wildnis im Nationalpark Eifel

Der kleine Ort Urft im Nationalpark Eifel ist genau eine Zugstunde vom Kölner Hauptbahnhof entfernt. Diesen Tag verbringen wir dort in einem Wildniscamp, umgeben von Wäldern und satten Wiesen in Einfachheit und Stille der Natur. Wir bauen eine einfache Schutzbehausung, mit dem was wir in der Natur finden und kochen gemeinsam am Feuer unsere Mahlzeit. Mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen tauchen wir in die Umgebung ein und schütteln den Alltag ab. Anreise in Eigenregie. Kooperationspartner: Natur- und Wildnisschule. 5 € Materialkosten sind für die Verpflegung vor Ort.

A-128036 | →● Bahnhof Urft, Urfttalstr. 1, 53925 Kall | 19.6., Sa, 9:30–16:30 Uhr | 8 UStd. | 23 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **Graciela Wilhelm**

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. **Entgelt zuzüglich 25 € p.P. für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.

A-128038 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 20.6., So, 10–19 Uhr | 12 UStd. | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote pro Person: 25 € | **Theo Jakobs**

Wir lernen die Ville kennen

Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.
A-128040 | →● Bahnhof Brühl Kierberg, Kierberger Str. 158A, 50321 Brühl
18.7., So, 13:30–17:30 Uhr | 5.33 UStd. | 15 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Botanische Wanderung zur Enzianblüte der Sistig-Krekeler Heide

Enziane gelten als Symbol der Berge, doch einige Arten kommen auch in Mittelgebirgen wie der Eifel vor. Im Naturschutzgebiet Sistig-Krekeler Heide blüht Ende Juli der Lungenenzian in spektakulärer Menge! Begleitet wird seine Blüte von Heidekraut und Wollgras, Teufelsabbiss und Glockenheide. Und auch außerhalb des Naturschutzgebietes finden wir viele spätsommerliche Blüten, bei sonnigem Wetter auch Schmetterlinge und andere Insekten. Wir wandern aussichtsreich und steigungsarm auf guten Wegen, aber die Länge der Strecke stellt mit 17 km Anforderungen an die Kondition. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, Fahrtkosten ca 6 Euro. Treffpunkt: Eterna im Kölner Hauptbahnhof.

A-128069 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
31.7., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 25 € | **Monika Bugdahn**

Essbar, heilend oder giftig?

Durch diese Exkursion in dem größten Waldgebiet von Köln austauschen und vertiefen wir die Kenntnisse über die Eigenschaften von Pflanzen, die man zu seinen Gute benutzen kann. Die Wirkung der verschiedenen pflanzlichen Substanzen auf den menschliche Körper wird auch erklärt. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128075 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
22.8., So, 11–14 Uhr | 13 € | **Dr. Elena Marder-Parashina**

Verbraucherschutz

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

A-166010 | VHS-Studienhaus
18.2., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Erben und vererben – aber richtig!

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist Vererben, wann Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erben von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese und andere Fragen werden Ihnen nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.

A-166015 | VHS-Studienhaus
19.2., Fr, 18:30–20:30 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

Nachhaltige Geldanlagen

Geld anlegen und Gutes tun – vor dieser Herausforderung stehen viele, die sich ihrer ethischen und ökologischen Verantwortung bewusst sind und nachhaltige Geldanlagen bevorzugen. Doch wann gilt ein Anlagekonzept als nachhaltig? Und wie passen diese beiden Ziele vor dem Hintergrund der derzeitig niedrigen Renditen zusammen? Carsten Müller stellt Ihnen verschiedene nachhaltige Anlagekonzepte vor und bewertet diese anhand der aktuellen Marktlage.

A-166019 | VHS Lindenthal
22.2., Mo, 18:30–20 Uhr | 8 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Investmentfonds richtig auswählen

Investmentfonds sind eine geeignete Form der Geldanlage. Allerdings muss man auch hier genau hinsehen, um unnötige Kosten und Risiken zu vermeiden. Der Vortrag gibt wichtige Hinweise für die Auswahl und den richtigen Umgang mit dieser Anlageform. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.

A-166023 | VHS Lindenthal
24.2., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Versteuerung von Alterseinkünften

Ein leidiges Thema?

Den meisten wird erst zu spät bewusst, was bei der Versteuerung von Alterseinkünften zu beachten ist. Daher richtet sich unser Seminar an alle, die vor der eigenen Rente stehen, die für die Eltern oder sonstige Personen die Einkommensteuererklärung erstellen und auch an die, die bereits Rente beziehen und sich informieren möchten, ob alles richtig deklariert wird. Diese Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert?
- Welche weiteren Einkunftsarten unterliegen der Einkommensteuer?
- Warum muss ich als Rentner Einkommensteuervorauszahlungen leisten?
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen?
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner steuerlich geltend machen?

A-166035 | VHS-Studienhaus
18.3., Do, 18–21:15 Uhr | 12 € |
Renate Krosse

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-166037 | VHS-Studienhaus
27.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

L-166038 | VHS Lindenthal
22.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

Augen auf beim Immobilienkauf!

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen?

Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt.

Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab.

Es wird empfohlen, beide Seminare zu besuchen. Praktisches Anschauungsmaterial garantiert einen guten Praxisbezug.

Teil 1 – Mängelerkennung:

Seminarziel: Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitig erkennen. Seminarinhalte:

- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?
- Wo gibt es hilfreiche Information für Immobilienkäufer?
- Exkursion mit praktischen Tipps zur Besichtigung von Immobilien.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166040 | VHS Lindenthal
8.5., Sa, 14–18 Uhr | 5 UStd. | 34 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € |
Armin Link

Teil 2 – Kaufpreis und Bauqualität:

Seminarziel: Sie können selbst überprüfen, ob der Kaufpreis einer Immobilie angemessen ist. Seminarinhalte:

- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Wie ermittelt man den Grundstückswert?
- Was ist der Grundstücksmarktbericht?
- Möglichkeiten zur Überprüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist.
- Erarbeiten einer Checkliste zum Vergleich der Immobilienqualität.
- Exkursion mit praktischen Tipps zum Erkennen guter und schlechter Bauqualität.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

A-166042 | VHS Lindenthal
9.5., So, 10–15:45 Uhr | 7 UStd. | 47 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2 € |
Armin Link

Wohin fließt mein Geld

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Workshop für alle, die ihr Geld verantwortlich investieren wollen.
Hat Ihre Bank mit Ihrem Geld auch schon Streubomben gekauft oder ganze Wälder zerstört? Es geht auch anders. Der Workshop zur nachhaltigen Geldanlage hilft Ihnen, hinter die Kulissen der Geldströme zu blicken und zeigt, wie man verantwortungsvoll und klimafreundlich investieren kann. Suzanne Kemperdick und Sandra Murphy sind Vermögensverwalterinnen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.
A-166026 | VHS Studienhaus
1x, 25.2., Do, 18–20:30 Uhr | 12 € |
Sandra Murphy

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie bei der Finanzierung für den Bau oder Kauf der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden die Banken an? Sie lernen verschiedene Finanzierungsformen kennen wie Bank-, Bausparkassen-, Versicherungsdarlehen und öffentliche Fördermittel. Sie erfahren, wie Sie eine optimale Konzeption für sich ermitteln können. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166030 | VHS Studienhaus
1x, 11.3., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Philosophie

Vorträge

Ich bin doch wer!
Zum Selbst-Verständnis in einer Zeit gesellschaftlichen Umbruchs

Wer bin ich „eigentlich"? Gewiß ist das Erkunden der eigenen Identität das größte Abenteuer im eigenen Leben! Wie bedauerlich allerdings, daß dieses Ansinnen gestört wird in einer Gesellschaft, die einerseits blinde Anpassung an die Normen einer globalisierten Zivilisation fordert; die andererseits einen bis zum Ego-Kult gesteigerte Betonung der Ichheit propagiert. Die kaum verwunderlichen Reaktionen reichen von der verzweifelten Ich-Suche hin zum Bedürfnis nach autoritären Ideologien, die ein „Ersatz-Ich" versprechen. Bietet der gesellschaftliche Umbruch nicht die Chance, aus den ungeeigneten Merkmalen einer verängstigten Infantilität auszubrechen und viele bisher verstopfte Wege zur Erwachsenheit zu eröffnen? Dann entspricht das Bedürfnis, das eigene Selbstverständnis kennenzulernen, der Bereitschaft, die komplexe Vernetzung von Ich zu Wir zu entdecken. Insofern könnte das Fundament einer neuartigen, wirklich freiheitlichen und demokratischen Lebens- und Kulturform die selbstbewußte Aussage sein: „Ich bin doch wer!" **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-131800 | VHS-Studienhaus
25.4., So, 11–13 Uhr | 5 € | **Bertrand Stern**

„Ich glaube, also bin ich?": Von der Kunst des Glaubens und der Kraft des Wissens!

Um in der Welt gut zu Recht zu kommen, bedient sich der Mensch des über Vernunft erworbenen Wissens, um seine Ziele zu erreichen. Darüber hinaus bedarf die Psyche des Glaubens, um dem eigenen Handlungen tieferen Sinn beizumessen. In früher Zeit waren die Dimensionen von Glauben und Wissen nicht zu unterscheiden. In der Moderne wir die Welt des Religiösen von der des Wissens geschieden. Aber immer wieder droht die Aufhebung dieser „evolutionären Errungenschaft" (wie etwa im Nationalsozialismus, Islamismus etc.). Religiöse und esoterische Rückbesinnungen sind heute in vielen Teilen der Welt en voque. Sie gefährden die Errungenschaften der aufgeklärten Moderne (Freiheit, Wohlstand, Emanzipation, Rechtssicherheit) und verhindern die freie Entfaltung des Einzelnen. Andererseits – so die Glücksforschung – ist der Glaube ein wichtiger Baustein zum gelingenden Leben und legt über Mythen fest, woran man sein Herz hängt. Und wer seinen Glauben gefunden hat, gehört zu den Glücklichen im Lande! Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube als Passion").
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
L-131801 | VHS Lindenthal
27.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Menschenwürde

Ein deutungsbedürftiges Hauptwort der Moderne

Aus dem Selbstverständnis der westlichen Moderne ist der Begriff der Würde nicht wegzudenken. Das deutsche Grundgesetz sagt: „Die Würde des Menschen ist unantastbar." Juristische Bestimmung und gesellschaftliche Praxis kommen aber hier wie andernorts nicht überein. Tägliche Verletzungen der Würde – z. B. wenn Menschen diskriminiert, verfolgt, misshandelt werden – zeigen es. Zudem ist der Begriff auch auf das eigene Handeln zu beziehen: Wie gehe ich mit mir selbst um, wie mit Anderen? Wie lasse ich mich durch Andere behandeln? Wie weiter, wenn ein Mensch seine Würde verliert? Kann er sie zurückerhalten? Solche Fragen werden im Vortrag erörtert: um einen genauen Eindruck zu bekommen vom vielschichtigen Sinn des Begriffs der Würde. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-131802 | VHS-Studienhaus
18.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seminare

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart

Philosophie für Einsteigerinnen und Einsteiger

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosophen und Philosophinnen führt uns dieses Mal von der Antike ins Mittelalter, eine Zeit, in der in der Philosophie die Verbindung von Christentum und Philosophie, das Verhältnis von Glauben und Wissen die Reflexionen und Auseinandersetzungen bestimmte. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Denken von Augustinus, Petrus Abaelard, Hildegard von Bingen und Thomas von Aquin und mit dem Einfluss wichtiger islamischer Philosophen wie Avicenna und Averroes auf die mittelalterliche abendländische Philosophie.
A-180202 | VHS-Studienhaus
8x, 3.3.–5.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. |
55 € | **Hans Wolfgang Weber**

Tierethik – Eine Einführung

Seit der Antike thematisieren Philosophen das Verhältnis Mensch – Tier und den menschlichen Umgang mit Tieren. Wir werden uns mit Auffassungen einflussreicher Denker wie Aristoteles, Thomas von Aquin, René Descartes und Arthur Schopenhauer sowie mit aktuellen tierethischen Positionen (u.a. von Peter Singer und Tom Regan) beschäftigen. Grundfragen sind hier: Ist das Besitzen und Nutzen von Tieren moralisch akzeptabel? Dürfen wir Tiere töten? Ist es richtig, wissenschaftliche Experimente mit Tieren zu machen? Sollen Tiere Grundrechte haben?
A-180204 | VHS-Studienhaus
3x, 4.3.–18.3., Do, 18:15–19:45 Uhr |
6 UStd. | 24 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

„Der ewige Judenhass?“ – Antisemitismus und Judenpogrome in Europa vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Die Geschichte des Antisemitismus begann weit vor Hitler, so die Filmemacherin Christina von Braun („Der ewige Judenhass“): Im Mittelalter verfolgte man die Juden als Christusmörder und schrieb ihnen Verbrechen zu. Im 19. Jahrhundert definierten Denker wie Fichte die deutsche Nation in Abgrenzung zum Judentum. Um 1900 bekam der Rassismus biologische Züge. Die nationalgesinnten Literaten des frühen 20. Jahrhunderts (Liebenfels, Wieninger) lancierte Klischees, die den Holocaust vorbereiteten. Im III. Reich vermischte der Antisemitismus Religion und Wissenschaft mit tödlichen Folgen. In der DDR und der BRD setzten sich nach Auschwitz antijüdische Ressentiments fort. Im Berlin des 21. Jh. können Kinder jüdische Schulen nur unter Polizeischutz besuchen. Ein Streifzug durch die deutsch-europäische Geschichte skizziert die Kontinuität der antisemitischen Klischees. Gründe für die Entstehung und Empfänglichkeit des Menschen für rassistische Phantasien werden vorgestellt.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
L-131810 | VHS Lindenthal
2.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Der alternative Meister Jesus lehrt wie Buddha

In spät gefundenen Schriften dokumentiert

Die erst 1945 entdeckten Thomas- und Philippus-Evangelien zeigen den Meister Jesus als großen Weisheitslehrer nach östlicher Art, der wie Buddha die Nicht-Zweiheit, die „advaita“ lehrt, ebenso die Illusion der Welt. Die Texte zeigen auch Maria Magdalena als-Jesu Partnerin. Da hat man in einer Höhle, bei dem Ort Nag Hamadi, im koptischen Oberägypten, Zeugnisse zum frühen, gnostischen Christentum gefunden, aus der gleichen Zeit und mit ähnlichem Anspruch wie die kanonischen 4 Evangelien (1. Jh. n. Chr.). Fast die Hälfte -dieser Sprüche von Jesus kannte man bis dahin nicht. Themenauswahl: Der Lichtmensch – der mystische Weg zu Gott – die Rolle der Maria Magdalena – das Sakrament des Brautgemachs – die Auflösung der Gegensätze – das Geheimnis der Schöpfung und die Interpretation der Welt als schlechte Nachahmung. Der Vortrag bringt auch sonst Informationen zum historischen Jesus, zu Widersprüchen, Kriegen und Verboten im frühen Christentum. Mit vielen Originalzitaten aus den Nag-Hamadi-Texten.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131811 | VHS-Studienhaus
2.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Religiöse Praxis auch für Atheisten

Ein psychologischer Blick auf religös tradierte Rituale

In unserer interreligiösen Welt können wir alle von den Festen anderer Religionen lernen und uns daran erfreuen – aber ist das nicht zu beliebig? Ist ein Gottglauben nötig, um als Jude, Christ, oder Muslimen zu leben? Die Referentin erarbeitete 1995 – 1997 und 2018-2020 ein psychologisches Forschungsprojekt zum Thema religiös tradierte Übergangsrituale.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131813 | VHS-Studienhaus
14.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Religion und Wissenschaft – ein Widerspruch?

Lange Zeit bildeten Religion und Wissenschaft eine Einheit, die Wissenschaft war ein Teil der Religion. Ein Beispiel dafür sind die Astronomie und die Kalendersysteme nicht nur in der Alten, sondern auch in der Neuen Welt. Im Christentum unterschied die Scholastik bzw. Thomas von Aquin zwischen Vernunft und (göttlicher) Offenbarung, wobei die Offenbarung den höheren Erkenntniswert hatte. Erst durch die sog. Kopernikanische Wende begann sich die Wissenschaft von der Religion unabhängig zu machen. Bis zur Zeit Galileis galt es die Unabhängigkeit der Naturwissenschaft zu behaupten, heute gilt es, die Unabhängigkeit der Religion zu behaupten. Das heliozentrische Weltbild des Kopernikus, die Evolutionstheorie von Darwin und die Neurowissenschaft heute mit der These, dass das menschliche „Ich“ nur eine perfekte Simulation unseres Körpers und einen freien Willen zu haben nur eine Illusion sei, bedeuten für christliche Religion eine Krise und Herausforderung. Wie wird sich das Verhältnis Religion und Wissenschaft entwickeln? Welche Beziehung ist akzeptabel: Konfrontation, Koexistenz, Dialog oder Integration? Wie sieht die Beziehung der anderen Weltreligionen zur Wissenschaft aus? Religion und Wissenschaft – ist das wirklich ein Kampf zwischen zwei unterschiedlichen Welten oder lassen sich diese Welten letztlich doch miteinander vereinen?
Anmeldung erforderlich; Keine Barzahlung möglich.
A-131816 | VHS-Studienhaus
20.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Fake News oder Wahrheit? – Religion & Verschwörungstheorien – gestern und heute

Die Corona-Pandemie offenbarte, dass Verschwörungstheorien aktuell wie nie zuvor und keineswegs ein Phänomen der Vergangenheit sind. Verschwörungstheorien traten häufig in Verbindung mit der Religion auf. So wurde für den großen Brand von Rom im Jahre 64 n. Chr. der damalige Kaiser Nero verantwortlich gemacht und dieser wiederum schob die Schuld den Christen zu und ließ sie entsprechend verfolgen. Bei der Verfolgung der Hexen durch die Inquisition genügte eine einzige Verleumdung, um wegen angeblicher „Teufelsbuhlschaft“ auf den Scheiterhaufen zu landen. Juden waren im Lauf der Geschichte besonders häufig Opfer von Verschwörungstheorien: Verbreitung der Pest, Brunnenvergiftung, jüdisch-bolschewistische Weltverschwörung bis hin zu den „Weisen von Zion“ und der Auschwitzlüge. Auch Freimaurer, Illuminaten oder Muslime wurden und werden als Agenten des Bösen dargestellt. Was sind die gemeinsamen Elemente dieser Verschwörungstheorien? Inwiefern sind sie als religiöses Phänomen einzuordnen? Wie sind die Entstehung und der Erfolg solcher Verschwörungstheorien zu erklären? Wie sind aktuelle Verschwörungstheorien als solche zu erkennen und von realen Fakten zu unterscheiden? Auf diese und andere Fragen geht der PowerPoint-Vortrag ein und versucht, durch einen Blick in die Geschichte, die gegenwärtigen Verschwörungstheorien einzuordnen.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131817 | VHS-Studienhaus
4.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Bahá i-Religion – die Religion der Vernunft?

Die Bahá i-Religion ist die jüngste der Weltreligionen, gegründet 1866 in Persien (Iran) von Mirza Husain Ali, genannt Baha ullah. Sie entwickelte sich aus dem Islam, wurde aber auch vom Christentum und der westlichen Aufklärung beeinflusst. Insofern erscheint sie heute als „moderne“ und „liberale“ Religion, die sich für die Einheit Gottes und der Menschheit, für einen Weltstaat und den Weltfrieden einsetzt. Aber inwiefern trifft dies wirklich zu? In ihrem Ursprungsland Iran

nicht als religiöse Minderheit anerkannt und von Beginn an verfolgt, verbreitete sich die Bahá i-Religion weltweit und hat heute 8 Mio Mitglieder. Der PowerPoint-Vortrag gibt eine Übersicht über Geschichte und Kennzeichen dieser Religion und ist der erste einer Reihe von Vorträgen, in der die einzelnen Weltreligionen vorgestellt werden. Von der Dozentin erschien ein Buch über „Weltreligionen“.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131818 | VHS-Studienhaus
20.5., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Seele – nur eine Illusion?
Die Antwort der Religionen und die Auseinandersetzung mit der Neurowissenschaft
Was ist die Seele? Das ist eine zentrale Frage aller Religionen. Die Antwort fällt sehr unterschiedlich aus: Manche Religionen gehen von der Vorstellung aus, dass der Mensch nicht nur eine, sondern mehrere Seelen hat. Hinduismus und Buddhismus, aber auch die moderne Esoterik sehen die Seele in einem ständigen Kreislauf der Wiedergeburten. In den monotheistischen Religionen Judentum, Christentum und Islam war lange die Vorstellung einer Einheit von Körper und Seele prägend. Das Thema „Seele“ ist aktuell wie nie zuvor – nicht zuletzt aufgrund der provozierenden Aussagen der modernen Neurowissenschaft – und wirft immer noch viele ungeklärte Fragen auf. Die moderne Neurowissenschaft bestreitet die Existenz der Seele bzw. des individuellen Ichs des Menschen: „Das ‚Ich‘ ist nur eine perfekte Simulation unseres Körpers.“ (W. Siefer / C. Weber) und „Einen freien Willen zu haben, ist eine Illusion“ (G. Roth). Inwiefern treffen diese Aussagen zu? Ändert sich damit unser bisheriges Weltbild? Und bedeutet das das Ende der Religion? Diese und andere Fragen sind Thema der derzeitigen Mind-Brain-Debatte zwischen Neurowissenschaft, Philosophie und Theologie. Leider gibt es zu diesem Thema bisher nur fachwissenschaftliche Publikationen. Daher versucht der PowerPoint-Vortrag einen leicht verständlichen Einblick in diese komplexe Thematik zu vermitteln und gibt einen Überblick und Grundsatzinformationen über die verschiedenen Antworten der Religionen auf die Frage, was unter Seele zu verstehen ist. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-131819 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Wiedergeburtslehre in verschiedenen Religionen
Die Lehre von der Reinkarnation wird primär am Beispiel des Hinduismus und Buddhismus dargestellt. Das Wissen über das Karmagesetz und die wiederkehrenden Leben wirkt nach Buddha befreiend. Wir schauen aber auch auf andere Religionen und Philosophien, die die Vorstellung von der ewigen Wiederkehr des Gleichen enthalten. Da sind zu nennen: das Urchristentum, die Anthroposophie des Rudolf Steiner, Goethe, Schopenhauer, Nietzsche, das antike Weltbild, besonders Pythagoras und Platon, sogar Teile des Islam (Jesiden z. B.). Angesprochen werden auch: der Schleier der Maya, die Erlösung im Nirwana (Ichlosigkeit), das chinesische Weisheitsbuch I Ging (mit Yin und Yang), das Tibetische Totenbuch.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131820 | VHS-Studienhaus
15.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

„Genieße jeden Tag mit der Frau, die du liebst!“– Das Buch „Prediger und die Weisheit des Alten Israel
Insbesondere die Weisheitslehre des Alten Testaments setzt sich mit der Frage der richtigen Lebensführung auseinander. In diesem Kontext stellt das Buch „Prediger“ („Kohelet“) die Frage, wie angesichts der Vergänglichkeit und einer stets ungewissen Zukunft, so etwas wie Glück für uns erlebbar werden kann. Weder das Streben nach Bildung noch nach materiellen Gütern schütze vor dem Unglück, ebenso wenig das Hoffen auf ein unbekanntes Himmelreich. In der Auseinandersetzung mit der griechischen Philosophie und der Weisheitslehre des alten Israel rät uns der Autor des alttestamentlichen Werkes zu einem humorvollen Weg der Mitte. Auf seinen Spuren diskutieren wir, was das Leben gelingen lässt.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131821 | VHS-Studienhaus
29.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Seminare, Exkursionen etc.

Die fünf großen Weltreligionen erleben
Ein dialogischer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Der Dialogische Rundgang führt über alle Stationen und Plätze des Gartens, an denen die Gruppe selbst in den (inter-)religiösen Dialog einsteigt. Impulse und Anekdoten erweitern den Blick auf die eigene und die fremden Traditionen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den fünf großen Weltreligionen: Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam und Judentum. Die versteckte grüne Oase mitten in Köln bietet einen guten Ort die Religionen kennen zu lernen und in einen (inter-)religiösen Austausch zu kommen.
Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen.
Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181852 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln | 21.4., Mi, 16:30–18:30 Uhr | entgeltfrei | **Anne Plhak**

Besuch der Synagogen-Gemeinde Köln
Jüdische Riten und Traditionen
Die 1899 errichtete Synagoge Roonstraße ist die einzige erhaltene von ehemals sieben Synagogen in Köln. Nach ihrer teilweisen Zerstörung im „Dritten Reich“ wurde sie nach dem Krieg in veränderter Form wieder aufgebaut. Heute bildet sie den Mittelpunkt der jüdischen Gemeinde von Köln. Ein Vertreter der Gemeinde macht uns bekannt mit der Geschichte und der Architektur der Synagoge und dem jüdischen Alltagsleben. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis mit. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. **Entgelt zuzüglich Gebühr der Synagogen-Gemeinde.**
A-181853 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln | 25.4., So, 14–15:30 Uhr | 9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181854 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln | 2.5., So, 14–15:30 Uhr | 9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Meditativer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Erleben Sie den Garten als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Beim meditative Rundgang begeht die Gruppe schweigend die verschiedenen Plätze und Stationen der Anlage. Dort regen Textimpulse an, über die dargestellten Themen nachzudenken. Am Ende des Rundgangs gibt es Möglichkeiten des Austauschs und der Reflexion. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181855 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln |
17.5., Mo, 16:30–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Jüdischer Friedhof in Deutz

Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.

A-181856 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln | 30.5., So, 11–12:30 Uhr | 9 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **Synagogen-Gemeinde Köln**

A-181857 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln | 4.7., So, 11–12:30 Uhr | 9 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **Synagogen-Gemeinde Köln**

Den Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen

Ein geführter Spaziergang durch den „Garten der Religionen“

Glaubensthemen kommen immer wieder zur Sprache wenn Personen im Sterben liegen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die Themen „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ zu reflektieren und ins Gespräch zu bringen. Die Inhalte können Anhaltspunkte für den Umgang mit sterbenden und trauernden Menschen aus den fünf Weltreligionen bieten und helfen, eine eigene Haltung zur Thematik zu entwickeln. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V. **Anmeldung erforderlich.**

A-181858 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
16.6., Mi, 16:30–18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Psychologie

Vorträge

Intuition – Deine innere Weisheit

Sich von seiner inneren Stimme führen zu lassen ist ein Zeichen von Stärke! Erfolgreiche Menschen orientieren sich bei wichtigen Fragestellungen und Entscheidungen an ihrer Intuition. Jeder Mensch hat Zugang zu dieser „inneren Weisheit“, die viel klüger ist als der Intellekt. Aber was ist Intuition? Und wie können wir sie fördern? Praktische Intuitionstechniken liefern Ihnen bessere Ergebnisse für Ihr alltägliches Leben.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138202 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 27.1.21, 18:00–19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Leichter kluge Entscheidungen treffen

„Wer das Ziel kennt, kann entscheiden. Wer entscheidet, findet Ruhe. Wer Ruhe findet, ist sicher. Wer sicher ist, kann überlegen. Wer überlegt, kann verbessern.“ (Konfuzius) Sie erfahren etwas darüber, warum wir Entscheidungen treffen; was zur Entscheidungsfindung beiträgt; die Methode zur Entscheidungsfindung (das 10–10–10-Modell); wichtige Fragen zur Entscheidungsfindung und Tipps für bessere Entscheidungen.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138204 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 29.1.21, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Die Kindheit – Schatten und Spuren

Die Kindheit ist unsere Wurzel, ist die Basis des Erwachsen-Seins. Sie ist die Erstprägung und wandert ein Leben lang mit. Ob nun Liebe oder Schuldgefühl, Angst oder Urvertrauen – die ersten Erfahrungen sind nicht einfach zu löschen. Schwangerschaft und Geburt, die Elternbeziehung, frühe Freunde, feste Bindungen (Kontinuität), Sicherheiten oder Scheidungen, Trennungen, Umzüge, Geschwister, Gesellschaftsfaktoren, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: sie alle hinterlassen Spuren. So werden unsere Verhaltensweisen und unsere Emotionen für später gestaltet. Der „Wiederholungszwang“ spielt da keine geringe Rolle. Die Kindheit hat Einfluss auf den Beruf und das Beziehungsleben. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-138205 | VHS-Studienhaus
9.2., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Bin ich, wer ich wirklich sein will?

„Erkenne Dich selbst!“

„Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung“, sagt eine alte Lebensweisheit. Sie fördert psychische Gesundheit, unterstützt soziale Intelligenz und ermöglicht ein zufriedenes Dasein. Dieser Vortrag öffnet den Blick dafür, dass es in uns eine höchst lebendige innere Vielfalt an „Teilpersönlichkeiten“ gibt, welche unser Leben gestalten. Wir machen uns gemeinsam auf den Weg, an diesem Abend sechs innere Teilpersönlichkeiten zu entdecken und dann zu erleben, ob es sich richtig gut mit ihnen leben läßt oder ob sie „Entwicklungshilfe“ benötigen. Immer mit dem Fokus darauf, die Person zu werden, die ich wirklich bin.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien mit. Ein interaktiver Abend erwartet Sie.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138207 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 24.2.21, 18:00–19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Von der Kunst, Gefühle zuzulassen, die wir nicht mögen

„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft!“ – und dennoch geht es um einen Persönlichkeitsanteil in uns selbst, der endlich verstanden werden will. Schwierige Gefühle wollen wir meist „weghaben“ – weil sie schmerzhaft sind. Doch genau sie sind die nächste Lernstufe zu unserer Verwirklichung.

Dieser Vortrag beleuchtet die Bedeutung schwieriger Gefühle und zeigt fünf praktische Schritte zur Integration und Transformation dieser Gefühle auf. Somit steht uns danach wieder mehr Lebensenergie und Freude zur Verfügung.

Der Vortrag richtet sich an jeden Menschen, der sich mit „schwierigen Gefühlen“ herumplagt und der dafür ein besseres Konzept sucht.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138211 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 26.2.21, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

„Vom Haben zum Sein!“ – Erich Fromms Psychologie für ein gelingendes Leben

Erich Fromm (1900-1980), Psychoanalytiker, Soziologe und Philosoph beschäftigte sich intensiv mit der Frage, welche Lebenseinstellung zu Freude, Vitalität und Wohlsein führt. In seinen bekanntesten Werken „Die Kunst des Liebens“ und „Haben oder Sein“ versucht Fromm Wege (und Irrwege) zu einem erfüllten Leben aufzuzeigen. In „Anatomie menschlicher Destruktivität“ zeigt er, wie Hass, Nationalismus und Narzissmus Bewusstsein und Gesellschaft vergiften. Eine „seelische Veränderung“ des Menschen sei deshalb zwingend erforderlich! Nur wer – abseits materieller Gier – Leidenschaft und Kreativität entwickle – könne zum „Meister“ seines Lebens werden und dazu beitragen, dass sich eine humanere Gesellschaft entwickelt. Mit Hilfe unterhaltsamer Videospots (u.a.) Loriot) werden die Gedanken Fromms zur gelingenden Lebensgestaltung vorgestellt und in Bezug auf unsere aktuelle Zeitsituation diskutiert.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

L-138212 | VHS Lindenthal
2.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft

Unsere Gesellschaft fördert aktuell einen Nährboden für Narzissmus und läuft damit Gefahr, sich von innen selbst zu zersetzen. Mit Narzissmus ist in diesem Fall nicht eine in sozialen Medien noch harmlos als permanente Selbstdarstellung beginnende Selbstliebe gemeint, sondern ein soziopathisches Verhalten, das darauf abzielt, andere Menschen auszunützen und kaputt zu machen. Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann, und möchte Opfern von narzisstischem Missbrauch eine öffentliche Stimme geben. Ein Narzisst ist ein Narzisst und bleibt ein Narzisst. Sie aber sollten (wieder) Sie selbst sein – glücklich und frei. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138214 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 22.3.21, 19:00–21:00 Uhr | 5 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Die Bedeutung der „Erinnerung" für die Seele

„Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung", so spricht der heidnische Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind: die ersten Eindrücke eines Menschen (Erstprägung), das Speicherungssystem des Menschen (Gedächtnis), die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen als Erinnerungsreservoir, die Déjà-vu-Erlebnisse, die identitätsstiftende Tradition, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei), die Kommunikationsforschung: d.h. wie arbeitet und ordnet unser Gehirn. Ängste und Optimismus sind Ausdruck vergessener Erinnerungen. Zuletzt wird auch auf die Zukunftsausrichtung des menschlichen Geistes eingegangen, auf die Fortentwicklung und das Vergessen; denn neben Wurzeln braucht der Mensch auch Ziele. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138215 | VHS-Studienhaus
23.3., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Am liebsten gesund – und was wir selbst dazu beitragen können

Schon lange bedient die Generation 50plus – auch BestAger genannt – nicht mehr das Oma-und Opa-Klischee vergangener Jahre. Es sind Menschen, die vermehrt auf eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung achten und Lust am Leben haben. Hier eröffnet die Salutogenese eine ganz neue Blickrichtung. Sie stellt die Frage: Was hält uns gesund? Salutogenese ist die Wissenschaft von der Entstehenung der Gesundheit. Der Vortrag beleuchtet insbesondere die seelische und mentale Ebene von Gesundheit, verbunden mi praktischen Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138216 | VHS-Studienhaus
1x Di, 23.3.21, 20:00–21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Resilienz: Was Menschen wirklich stark macht

Alles verändert sich ständig. Doch wo finden wir Halt? In der Resilienz finden wir Antworten! Unsere physische Widerstandskraft ist der Schlüssel dafür, Krisen gut zu managen. Es kommt entscheidend auf unsere „innere Haltung" an. Eben das gibt uns Halt, macht uns stark. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Vortrag, der auch praktische und wirksame Übungen beinhaltet. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138221 | VHS-Studienhaus
1x Do, 25.3.21, 20:00–21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Nur rückwärts? Zur Psychoanalyse von ›Heimat‹

Seit geraumer Zeit hat der Begriff »Heimat« (wieder) Konjunktur. Das ist zum Einen bedingt durch die vielfältigen globalen Fluchtbewegungen und Migrationsprobleme. Derzeit sind auf der ganzen Welt 65 Millionen Menschen auf der Flucht, mit anderen Worten: sie haben ihre Heimat verloren. Zum Anderen durch das Erstarken der rechtspopulistischen Bewegungen überall auf der Welt, die den Heimatbegriff für sich okkupieren. Sie betrachten Heimat als Festung, die gegen andere abgeschottet wird durch Ideologien, Propaganda, Exklusion und Mauern. Der Vortrag spürt den lebensgeschichtlichen Voraussetzungen von Heimatgefühlen nach, sucht nach einem Verständnis für krankhafte Entwicklungen von Heimatverlust und bemüht sich um die Bedingungen der Fähigkeit, neue Heimaten zu finden oder zu schaffen. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138239 | VHS-Studienhaus
25.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Thomas Auchter

Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit

Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, um Beziehungs-Trennungen, Umzüge, kleinere alltägliche Abschiede, aber auch natürlich um den Tod als Hauptverlust. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang, ist vielleicht sogar die Tür zu einer neuen Entwicklung. Endgültiges Abschiednehmen fällt nicht leicht. Zu dem Wandlungs-Prozess, zur Psychologie des Überganges (gerade beim Tod eines Mitmenschen), nehmen wir u.a. den Bestseller von Verena Kast, „Trauern", als Grundlage. Nichts kann festgehalten werden, das ist unser eindeutiges und hartes Schicksal. Trennungen und Verluste sollten nicht übersprungen werden, sondern müssen in Phasen durchgelebt werden. Verena Kast empfiehlt als innere, grundsätzliche Einstellung: „abschiedlich leben". **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138240 | VHS-Studienhaus
13.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Rhetorik und Körpersprache – das Einmaleins lebendigen Redens

„Das Was bedenke wohl, doch mehr bedenke Wie!" (J.W. v. Goethe)
Wie Sie mit Ihrer Stimme begeistern können und durch Körpersprache überzeugen. Dieser Vortrag bringt Ihnen Ideen zum Thema.
Rhetorik:
- Überzeugend sprechen – der Einsatz von Dynamik
- Wie nutze ich meine Stimme authentisch?
- Sprechtempo, Ansprache

Körpersprache:
- Erfolgsfaktor Körpersprache
- Die Kraft der nonverbalen Kommunikation

Die Referentin ist seit 25 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.
Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
L-138241 | VHS Lindenthal
1x Mi, 21.4.21, 18:00–19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

„Nein" – die Kunst, seine Grenzen zu bewahren

Glücklich und zufrieden sein – wer will das nicht!? Damit das gelingt, brauchen wir eine innere Führung, die klar weiß, wann ein Ja und wann ein Nein erforderlich ist. Und wie wir es so sagen, dass alle gut damit leben können.
Der Vortrag beleuchtet diese Themen:
- Der innere Regisseur und der "Nein"-Sager
- Welches Gut gilt es zu bewahren?
- Grenzen markieren und aufzeigen, privat und im Beruf
- Warum wir uns 'ausbeuten' lassen
- Die besten Tipps zum "Nein-Sagen"

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-138242 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 23.4.21, 19:45–21:15 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Wie kam Hitler in die Köpfe der Deutschen?

Zur Psychologie des Faschismus nach Freud, Kracauer, Reich und Erich Fromm

Die jüdischen Autoren Freud, Fromm, Reich und Kracauer erklären uns die damalige Empfänglichkeit eines Teiles der Deutschen für den Nationalsozialismus. Siegfried Kracauer zeigt in seinem Buch „Von Caligari zu Hitler“ (1948), dass die auf der Leinwand gezeigten Befindlichkeiten populärer Spielfilme der Weimarer Republik (von „Metropolis“ bis „Morgenrot“) nationalsozialistischen Mustern entsprachen. Siegmund Freud beleuchtet in „Massenpsychologie und Ich-Analyse“ (1922) die Rolle des Führers in Bezug auf die von ihm und Geführten. Wilhelm Reich entdeckt 1942 die sexual-ökonomische die „Massenpsychologie des Faschismus“, während Erich Fromm die „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) am Beispiel von Hitler und Himmler analysiert. Der Referent ist Soziologe und Buchautor zum Thema („Liebe, Ehe und Partnerwahl zur Zeit des Nationalsozialismus. Eine soziologische Semantikanalyse.“).

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

L-138243 | 27.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Sigmund Freud und das Unbewusste

Die Psychoanalyse von Sigmund Freud gilt als die Begründung der modernen Psychologie. Seitdem würdigt man in besonderer Weise die Bedeutung des „Unbewussten“. Freuds Theorien sind aber auch z.T. überarbeitungswürdig. Der Vortrag erläutert die Freudschen Erkenntnisse zu folgenden Themen: Das Ich, das Es und das Über-Ich, die Sexualtheorie, der Lebens-, Todes- und Aggressionstrieb, Frustrationen, Verdrängung und Neurose, der Ödipuskomplex, der Konflikt zwischen dem Lust- und Realitätsstreben sowie natürlich „Die Traumdeutung“. Kernfragen: Wie stellte sich Freud den „psychischen Apparat“, d.h. die Seele vor? Und: Wie stark steuern uns die Triebe? Mit interessanten Einzelheiten zu Freuds Leben sowie mit einem Vergleich zu Carl Gustav Jung, aber auch noch zu anderen Theorien des Unbewussten. – Möglichkeit zur Diskussion und zum Nachfragen.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138244 | VHS-Studienhaus
4.5., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Empowerment entwickeln in der Klimakrise.

Wie kann die Psychologie helfen positive Visionen aus der Klimakrise zu entwickeln?

Wie können wir uns in der Klimakrise, die vielfältige Veränderungen auch von uns verlangt und vielen von uns zu Recht Angst macht, dennoch ein gutes Leben haben und uns klimagerecht verhalten, und nicht die Bedrohung zu verdrängen? Wie kann die Resilienz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Klimakrise gestärkt werden?

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138245 | VHS-Studienhaus
5.5., Mi, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Folge Deinem Herzen

Man sieht nur mit dem Herzen gut“ (Antoine de Saint-Exupéry)

Das Leben will uns ständig wachrütteln. Stellen wir uns unserer Realität, so geschieht oftmals Wunderbares. Heilung beginnt:

– Spiele das Spiel des Lebens
– Verstehe die Sprache Deiner Augen
– Schau der Angst ins Gesicht
– Folge der Stimme Deines Herzens

Der Vortrag will Sie mitnehmen in Ihr Inneres – will berühren.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138250 | VHS-Studienhaus
1x Di, 11.5.21, 20:00–21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 19./20.6.2021 besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138254 | VHS-Studienhaus
20.5., Do, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Den inneren Kompass stärken in der Welt 4.0

Wir sind alle mit einem inneren Kompass, unserer Intuition bzw. inneren Weisheit ausgestattet. In unserem immer schneller werdenden Leben, das zunehmend von Ungewissheit, Digitalisierung, künstlicher Intelligenz & sozialen Medien beeinflusst wird, kann die Verbindung zu unserem inneren Kompass manchmal verlorengehen. Viele Entscheidungen müssen wir nicht mehr selbst treffen, sie werden von „intelligenten“ Algorithmen für uns getroffen. Zum anderen versuchen wir oft, das Leben allein mit unserem Intellekt zu meistern. Um smarte, authentische und erfüllende Entscheidungen in unserem Privat- und Berufsleben zu treffen, ist es unerlässlich unseren inneren Kompass, unsere Intuition zu befragen. In diesem Vortrag erfahren Sie wie Intuition „funktioniert“ und wie sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Bewusstsein trainieren können, um die Signale Ihres inneren Kompasses zu empfangen. Sie erfahren, wie Sie die Stimme Ihrer Intuition von Angst unterscheiden können und lernen ein paar praktische Übungen, um Ihren inneren Kompass zu stärken.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich

A-138269 | VHS-Studienhaus
8.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

„… und trotzdem Ja zum Leben!“ – Wie Viktor Frankl das Leiden überwand und die „Logotherapie“ entdeckte

Der jüdische Psychotherapeut Viktor Frankl überlebte die deutschen Konzentrationslagers nur mit viel Glück. Er nutze seine erschütternden Erlebnisse im Lager, um die psychische Befindlichkeit der Lagerinsassen zu beschreiben. Daraus wurde 1945 ff. ein Bestseller: Sein Buch „.. und trotzdem Ja zu Leben“ liest sich, wie ein therapeutischen Bericht, der ihn in Folge zum Begründer der Logotherapie macht: Ziel dieses therapeutischen Ansatzes ist es, Menschen in Krisen-

situationen dabei zu helfen, Sinn zu finden, um das psychisch Leiden bewältigen zu können **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**
A-138290 | VHS-Studienhaus
29.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“, die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit (10. Oktober) stattfindet.
Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexperten begleitet, so dass im Anschluss an den Film immer die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie! Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Regelungen statt. Verbindliche Kartenbestellung erbeten unter: info@kinogesellschaftkoeln.de. Über Änderungen werden Sie umgehend informiert. Je nach Verfügbarkeit sind Karten für die Vorstellungen noch an der Abendkasse im Filmforum NRW erhältlich.

Kartenpreise: 7,50 € (ermäßigt 6,00 €)
Die VHS-Karte gilt hier nicht.
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: Tel. 0221 – 469 42 40 (Mo – Fr von 10 – 18 Uhr)

Kino zeigt Seele: „Hirngespinster““
Thema: Schizophrenie
Die Ordnung des Familienlebens ist für den 22-jährigen Simon ein Fulltimejob: Die Hirngespinste seines schizophrenen Vaters sorgen für unberechenbare Gefahren und Chaos. Auch Simons Zukunft hängt in der Warteschleife, weil sein Vater vehement ärztliche Hilfe verweigert. Als sich Simon in Verena verliebt, die nur für kurze Zeit in der Stadt ist, wird sein Leben zur Zerreißprobe zwischen Selbstverwirklichung und familiärem Pflichtgefühl. Im Anschluss an den Film können Sie mit einen Experten zum Thema „Schizophrenie“ ins Gespräch kommen und Fragen stellen.
Im Anschluss an den Film steht Ihnen Prof. Dr. med. Karsten Heekeren (Chefarzt Psychiatrie & Psychotherapie I, Stv. Ärztlicher Direktor, LVR Klinik Köln) für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.
A-131700 | Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
28.1., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € |
Bettina Busch

Kino zeigt Seele: „Systemsprenger““
Thema: Kinder und Jugendliche
Pflegefamilie, Wohngruppe, Sonderschule: Egal, wo Benni hinkommt, sie fliegt sofort wieder raus. Die wilde Neunjährige ist das, was man im Jugendamt einen „Systemsprenger“ nennt. Dabei will Benni nur eines: Liebe, Geborgenheit und wieder bei ihrer Mutter wohnen! Doch Bianca hat Angst vor ihrer unberechenbaren Tochter. Als es keinen Platz mehr für Benni zu geben scheint und keine Lösung mehr in Sicht ist, versucht der Anti-Gewalttrainer Micha, sie aus der Spirale von Wut und Aggression zu befreien.
Im Anschluss an den Film stehen Ihnen Ellen Westphal (Schulleiterin Johann- Christoph-Winters-Schule für Kranke, Köln), Dr. Axel Meinhardt (Tagesklinik Pionierstraße Köln, Leitender Arzt) und Ingo Weinmann (DiplSozialpädagoge / DiplSozialarbeiter, Einrichtungsleitung Robert Perthel-Haus, Köln) für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.
A-131701 | Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
24.2., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € |
Bettina Busch

Kino zeigt Seele: „Life Animated““
Thema: Autismus
Im Alter von drei Jahren wird bei Owen Suskind, einem bis dahin augenscheinlich völlig normalen Jungen, Autismus diagnostiziert. Er zieht sich immer mehr in sich selbst zurück, spricht nicht mehr und nimmt die Welt anders wahr als andere Menschen. Überraschenderweise helfen ihm Trickfilme aus der Isolation. In den bunten Filmen finden er und seine Eltern eine gemeinsame Sprache, in der sie miteinander kommunizieren können. Der Film zeichnet Owens Werdegang zu einem unabhängigen Erwachsenen nach. Im Anschluss an den Film steht Ihnen DiplPsych. Claus Lechmann (AutismusTherapieZentrum Köln) für Fragen und Diskussionen zur Verfügung.
A-131702 | Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln
18.3., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € |
Bettina Busch

Erfolgreich abnehmen – (k)eine reine Willenssache?
Die enge Kooperation zwischen Darm und Psyche als Schlüssel
Unkontrollierbares Essverhalten – zu süß, zu fett, zu viel – werden in unserer Gesellschaft als Schwäche und Mangel an Disziplin missverstanden. Unzählige Diätratgeber und Diätprodukte suggerieren schnelles und leichtes Abnehmen. Sie vermitteln Betroffenen zusätzlich das Gefühl des persönlichen Versagens, wenn ein erneuter Diätversuch wieder einmal scheitert. Erfolgreich abnehmen jedoch ist keine reine Kopfsache. Revolutionäre wissenschaftliche Studien belegen, dass unser Bauchhirn und unser Kopfhirn wesentlich enger miteinander kooperieren als bisher angenommen. Diese enge Beziehung hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Essverhalten und unser Gewicht. Hierbei geht es auch um Stress, Zuckersucht & Co. Unsere Darmbewohner, die Darmbakterien, spielen dabei eine entscheidende Rolle. Gewinnen Sie spannende Einblicke in die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie Sie persönlich davon profitieren können.
A-131704 | VHS-Studienhaus
4.2., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. |
19 € | **Ute Akbar**

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit Essen & sich selbst
Warum essen wir? Aus Hunger oder ist es etwas anderes? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung oder Reflex? Oder vielleicht, um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? Zu welchen Nahrungsmitteln greifen wir bei welchen Gefühlszuständen? Was ist der Unterschied zwischen Hunger, Heißhunger und emotionalem Essen? In diesem interaktiven Vortrag gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden. **Anmeldung erforderlich; Keine Barzahlung möglich.**
A-131705 | VHS-Studienhaus
9.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

Das hochsensible Kind – zwischen Genialität, Überforderung und Verweigerung

Welche zentrale Rolle Darm, Darmbakterien und Darm-Hirn-Achse dabei spielen

Hochsensible Kinder sind beeindruckende kleine Persönlichkeiten mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Durch ihr intensives Wahrnehmungsvermögen stellen jedoch Hektik, Leistungsdruck und Reizüberflutung gerade für diese Kinder enorme Stressfaktoren dar. Die Kinder klagen dann über Bauchweh, leiden an Konzentrationsstörungen, Ängsten oder Schlafstörungen oder wollen nicht mehr in die Kita oder zur Schule gehen.

Revolutionäre wissenschaftliche Studien belegen, dass der Darm und seine Darmbewohner, die Darmbakterien, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche, Stimmung und unser Verhalten haben. Dabei spielt besonders Stress eine entscheidende Rolle.

Sie gewinnen Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Kinder (Menschen). Sie erfahren, wie durch Stress der Zugang zu diesen wertvollen Potentialen blockiert wird, was die Darm-Hirn-Achse und Darmbakterien damit zu tun haben und wie Sie Ihre Kinder wirksam unterstützen können.

A-131706 | VHS-Studienhaus
18.3., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | 19 € | **Ute Akbar**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

Menschen mit Ängsten, Unruhe-, Konzentrationsproblemen und anderen psychischen Beschwerden leiden auch oft an Darmbeschwerden. Unsere Darmbakterien sind nicht nur bedeutsam als Verdauungshelfer und für die Immunabwehr. Wie revolutionäre wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, stehen sie auch in einem engen Zusammenhang mit unserer Stimmung und Psyche. Störungen der Darmflora können psychische Probleme zur Folge haben. Umgekehrt können Stress, Hektik und psychische Belastungen die Arbeit unseres Darms und unserer Darmhelfer nachhaltig beeinträchtigen. Einseitige Maßnahmen, die nur den Blick auf den Darm oder auf die Psyche richten, greifen deshalb wenig. Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch ganzheitliche Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131720 | VHS-Studienhaus
22.4., Do, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | 19 € | **Ute Akbar**

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurzseminar)

Narzissten sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirte und Wirtinnen, um sie für ihre Zwecke zu missbrauchen. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. In nachgestellten Situationen des Seminarleiterteams bekommen Sie Einblicke in typische Mechanismen, die Narzissten anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung! **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131721 | VHS-Studienhaus
1x Do, 22.4.21, 18:30–21:30 Uhr | 32 € | **Regina Schrott, Henning Glasmacher**

Ich bin nicht Dein Echo! – Schlagfertigkeit für EchoistInnen

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurz-Seminar)

EchoistInnen sind Menschen, die von destruktiven Narzissten und Narzisstinnen co-abhängig sind. Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Partner oder Chef zu bekommen. Viele Depressionsformen lassen sich auf narzisstische Co-abhängigkeit zurückführen.

Der Begriff Echoismus wurde von der antiken Sage über den Halbgott Narziss und die Nymphe Echo hergeleitet. Echo verlor ihre eigene Identität wegen ihrer verzweifelten Liebe an Narziss. Sie wurde zum Echo, dem es nur noch möglich war, zu wiederholen, was andere sagen. Ihre eigenen Bedürfnisse konnte sie nicht mehr verbal kommunizieren. Wenn Sie in einem narzisstisch-echoistischen Dilemma stecken, kann es gerade für Sie wichtig sein, Schlagfertigkeit zu erlernen und zu üben.

Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit NarzisstInnen auf und gibt Ihnen Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz mit NarzisstInnen möglich ist, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Kopf weit über Wasser zu halten, um Ihr Land sehen zu können. Schlagfertigkeit im Umgang mit NarzisstInnen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131722 | VHS-Studienhaus
1x Do, 29.4.21, 18:00–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | 23 € | **Regina Schrott**

Stichwort: Suizid

Der Suizid ist quasi ein End-Ergebnis. Man muss den Zusammenhang sehen mit vielen Vorstufen und mit vielen Begleitumständen, die sowohl alt sind als auch aktuell. Mit Trauer, depressiven Verstimmungen, Alleinsein, Apathie, Lebensunlust und Sinnleere hat jeder Mensch vorübergehend zu tun. Ebenso mit nicht-gelebter Liebe und unausgelebter Wut, wo ggf. eine Ersatzreaktion gesucht wird, z. B. in einer Autoaggression. Bei manchen Menschen führen solche Umstände aus Leidensdruck zu dem Entschluss, endgültig zu gehen. Oft liegt mangelndes Urvertrauen vor, auch das Gefühl, bei anderen ungewollt zu sein, seit jeher. Wenn das Unglücklich-Sein „restimuliert“ wird, reichen Stress, Überforderung oder Liebeskummer als Auslöser. – Literatur zum Thema: „Der Suizid“, von Prof. Th. Bronisch. **Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich**

A-131728 | VHS-Studienhaus
1.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | **Willy Peter Müller**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen.

Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.

Geplante Termine: 4.2., 18.2., 4.3.,18.3., 25.3., 22.4., 6.5., 20.5.,10.6., 24.6.2021 Donnerstags jeweils von 16.45 Uhr – 18.45 Uhr

Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2021 1 VHS Köln“ finden Sie im Downloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden.

Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich. Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen: Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr Telefon: 0221 / 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.

A-131770 | VHS Mülheim
4.2., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia**

A-131771 | VHS Mülheim
18.2., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131772 | VHS Mülheim
4.3., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131773 | VHS Mülheim
18.3., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131774 | VHS Mülheim
25.3., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131775 | VHS Mülheim
22.4., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Corneli

A-131776 | VHS Mülheim
6.5., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131777 | VHS Mülheim
20.5., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131778 | VHS Mülheim
10.6., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

A-131779 | VHS Mülheim
24.6., Do, 16:45–18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Schäfer Cornelia

Kommunikation und Begegnung

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden. Auch Ausflüge und Museumsbesuche mit Führungen können bei Interesse organisiert werden. Sie sind herzlich willkommen! (14-tägig)

R-182303 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln | 8x, 30.3.–6.7., Di, 10:45–12:15 Uhr | 16 UStd. | 55 € |
Erika Röttgen

Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen

Ein „Letzte Hilfe Kurs“

Sterben ist der schwerste Teil des Lebens, bei dem sich viele Menschen Unterstützung wünschen. Die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden macht uns aber oft hilflos. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen, überwinden können. Das vermittelte Wissen, ermutigt sie dazu, Betroffene in ihrer letzten Lebensphase beizustehen und würdevoll zu begleiten.

Das Seminar gliedert sich in vier Themenbereiche:

- 1. Sterben als ein Teil des Lebens: Basiswissen zum Sterbeprozess
- 2. Vorsorgen und Entscheiden: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- 3. Leiden lindern: Handgriffe und Handlungen, die erleichtern können
- 4. Abschied nehmen vom Leben: Abschied und Trauer.

Alle vier Module basieren auf dem Kurskonzept der „Letzten Hilfe“ (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182330 | VHS-Studienhaus
30.1., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. |
15 € | **WE S** | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182331 | VHS-Studienhaus
24.4., Sa, 14–18 Uhr | 5.33 UStd. |
15 € | **WE S** | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk“ und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“, – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater.

A-182333 | VHS-Studienhaus
6.2., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

A-182334 | VHS Lindenthal
20.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG

Kurzseminar zur Einführung

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten.

Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen“ ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken“ erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen.

Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation praktisch zu erproben und einzuüben. Das Erfahrene / Gelernte kann in der Gesprächsreihe ab dem 16.3.2021 vertieft werden.

A-182335 | VHS-Studienhaus
3.3., Mi, 18–21 Uhr | 14 € |
Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk

Eine Gesprächsreihe

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten. Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen“ ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken“ erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen. Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation regelmäßig praktisch zu erproben, einzuüben und zu vertiefen. Vorgelagert ist das Kurzseminar am 3.3.2021. Dieses ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Gesprächsreihe.

L-182336 | VHS Lindenthal
3x, 16.3.–18.5., Di, 18–21 Uhr | 12 UStd. |
41 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk**

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen“ macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.

A-182337 | VHS Lindenthal
21.3., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 63 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Körpersprache – mehr als Worte

Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.

A-182338 | VHS-Studienhaus
27.3., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Achtsamkeit in der Kommunikation

Ständig kommunizieren wir, oft spontan und unbewusst. Wir könnten glauben, dies sei die natürliche und optimale Form unserer Kommunikation. Betrachten wir sie näher, erkennen wir, dass sie geprägt ist von Erfahrungen, Einflüssen und Verhaltensmustern und gelenkt wird von unseren Gefühlen, Vorurteilen und Denk- und Sprachmustern. Wir lernen zu erkennen, warum manche Reaktionen und Äußerungen eher das Gegenteil von dem bewirken, was wir eigentlich erreichen und ausdrücken wollen. Mit einfachen Schritten, die uns zu einer bewussten und achtsamen Kommunikation führen, lernen wir die jeweilige Situation, die Botschaften unserer Mitmenschen und unsere eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und achtsam zu kommunizieren. Wir hören auf unsere Sprache und spüren die Wirkung einzelner Worte auf uns und unsere Mitmenschen. Achtsamkeit lässt uns gewahr werden, mit welcher Haltung wir anderen begegnen, welche Gefühle gerade im Spiel sind und welche Bedürfnisse und Wünsche bestehen.

A-182339 | VHS-Studienhaus
3x, 4.5.–18.5., Di, 19:30–21 Uhr | 6 UStd. |
24 € | **Werner Heidenreich**

Kooperative Rhetorik

Sprechen. Verhandeln. Menschen gewinnen. Sie können sich den Mund fusselig reden und wenig erreichen. Oder Sie können Ihre Kooperative Rhetorik entwickeln und erfolgreich(er) kommunizieren. Wie, das erfahren Sie in diesem Kurs. Ihre persönliche Haltung und Ihre Einstellungen in bestimmten Situationen bestimmen maßgeblich Ihre Emotionen und steuern damit unbewusst den Verlauf einer Kommunikation. Denn diese „inneren Wirklichkeiten“ entscheiden maßgeblich darüber, wie erfolgreich Sie eine Situation gestalten (können). Wir beleuchten und reflektieren diese innere persönliche Wirklichkeit, die nach außen wirkt, und machen die Zusammenhänge, Möglichkeiten und Perspektiven auf allen Ebenen mit Hilfe verschiedener psychologischer Modelle bewusst. Wir arbeiten außerdem an Ihrer Körpersprache, an Ihrer Ausstrahlung und an Ihrer Stimme - oder kurz gesagt: an Ihrer Sprechwirkung. Sie üben sich darüber hinaus in der Kooperativen Rhetorik, deren Ziel es ist, WinWin-Lösungen zum Nutzen und vor allem zum Wohle aller zu erzielen, und zwar beruflich und privat.

L-182340 | VHS Lindenthal
1x, 17.4., Sa,10–18 Uhr | 46 €, zzgl.
Skript 3 € | **WE S** | **Annette Schelb**

Storytelling

Manchmal sind es nicht die Zahlen, Daten, Fakten, die entscheiden, ob Sie und Ihre Arbeit wahrgenommen werden. Oft sind es vielmehr kleine Geschichten oder auch Slogans, mit denen Sie die Aufmerksamkeit anderer erreichen und in Erinnerung bleiben. Mit Storytelling gelingt es Ihnen, authentisch und überzeugend sichtbar zu werden und sich zu profilieren. Doch wie kann man eine Geschichte so erzählen, dass sie andere Menschen anspricht und auch im Business und Beruf die Wirkung erzielt, die ankommt? Wie ist eine gute Geschichte aufgebaut? Und wie kann man sie einprägsam erzählen? Lassen Sie uns auf eine persönliche Spurensuche gehen, um herauszufinden, was Sie ausmacht und was Sie anderen Menschen über sich mitteilen möchten. In diesem Kurs arbeiten wir mit Methoden aus der Werbung und der Rhetorik, mit Kreativtechniken und Nuancierungen. Wenn Sie Lust verspüren, eingefahrene Wege zu verlassen, und Lust auf ungewöhnliche Experimente haben, werden Sie an diesem Tag ganz bestimmt neue Erkenntnisse gewinnen über sich, über andere und die erstaunliche Wirkung bewusst formulierter Signale.

A-182372 | VHS-Studienhaus
29.5., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 3 €, zzgl. Entgelt: 46 € | **WE S** |
Annette Schelb

Sagen Sie was Sie meinen und hören Sie was gesagt wird“

Mobilisieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeiten

Wenn Sie falsch verstanden werden und denken „Das habe ich doch gar nicht so gemeint“ ist häufig missverständliche Kommunikation der Grund. Ziel des Seminares ist es, Sie zu befähigen, stimmiger und erfolgreicher zu kommunizieren. Sie erfahren, was ein gelungenes Gespräch ausmacht und üben dieses. Denn Kommunikationsfähigkeit stellt einen wichtigen Teil unserer sozialen Kompetenzen dar. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der erfolgreichen Kommunikation kennen und erweitern Ihre Gesprächskompetenz mit Hilfe verschiedener Kommunikationsmodelle. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Erfahrungsaustausch und Üben. Kurze prägnante Impulsvorträge, Übungen zum Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten. Sie entwickeln Lösungsstrategien für eine Verbesserung.

A-182373 | VHS-Studienhaus
6.6., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 39 €, zzgl.
Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit

Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal. Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen.

A-182377 | VHS-Studienhaus
18.6., 19.6., Fr, 18–21 Uhr,
Sa, 10–17:30 Uhr | 13 UStd. | 64 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Wochenendseminar zum Kennenlernen der Methode

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieses Wochenendseminar verbindet die

Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.
A-182380 | VHS-Studienhaus
19.6., 20.6., Sa, 13–17 Uhr, So, 10–16 Uhr | 11.67 UStd. | 57 €, zzgl. Skript: 2 € | **WE** |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Vorankündigung:
Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
Bildungsurlaub
Beruflich und privat braucht man viele Ressourcen und Kompetenzen. Es gibt einige, die extrem weiterhelfen, wenn es um den Umgang mit anderen Menschen, mit Karriere und Ziele geht. Diese Schlüsselkompetenzen sind Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie. Wenn es darum geht, selbstbewusster mit anderen umzugehen und selbstverständlicher vor anderen seine Meinung zu vertreten oder schlicht überhaupt etwas zu sagen. Oder wenn es darum geht, sich und das Miteinander zu steuern. Schlagfertigkeit verbessert das Standing in Beziehungen aller Art. Sensualität ist wichtig, um die eigene Wahrnehmung zu deuten und die Aufmerksamkeit gegenüber der Umgebung zu schulen. Und Smalltalk ist ein Instrument, das den Zugang zu anderen Menschen erleichtert und konstruktive Beziehungen erst ermöglicht. Strategie schließlich erlaubt Fokussierung und Zielorientierung, auch einen Leitfaden durchs Leben, wenn man möchte.
A-182401-BU | VHS-Studienhaus
4x, 15.3.–18.3., Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 34.67 UStd. | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie
A-182402-BU | VHS-Studienhaus
4x, 22.11.–25.11., Mo–Do, 9–16:30 Uhr | 34.67 UStd. | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance – BU
Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation
Die Performance eines Menschen fußt auf eigenen sowie fremden Ansprüchen und Erwartungen an die eigene Person sowie auf dem Level, inwieweit diese Ansprüche und Erwartungen erfüllt werden/als erfüllt bewertet werden. Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg. Sie prägt Ihr Standing, beruflich wie privat. Performance bedeutet, wie schlüssig, wie nachvollziehbar, wie ergebnisorientiert und wie kongruent Sie auftreten. Und wie Sie das positiv beeinflussen können.
In diesem Bildungsurlaub geht es um die Bausteine, die Performance ausmachen:
- P wie Persönlichkeit – Stärken und Schwächen, Potenzial, Werte
- P wie Profilierung – Ressourcen, Kompetenzen, Leitbilder und Zielorientierung
- P wie Proaktives Handeln – Masterplan und Szenariotechnik, Plan B
- P wie Präsenz – Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokussierung
- P wie Präsentation – Kommunikationskanäle, Auftritt und kongruentes Verhalten

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance. Der Trainer hat dieses Fünfeck aus vielen Jahren Personalentwicklungsprojekten und Coachings entwickelt.
A-182404-BU | VHS Lindenthal
4x, 26.4.–29.4., Mo–Do, 9–17 Uhr | 37.33 UStd. | 258 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182405-BU | VHS-Studienhaus
4x, 6.12.–9.12., Mo–Do, 9–17 Uhr | 37.33 UStd. | 258 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut
Bildungsurlaub
Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten.
- Was ist mir wichtig im Beruf und was privat?
- Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich?
- Was sind meine Stärken und Schwächen?
- Wie kann ich mein Leben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen?
- Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt?
- Wie könnte mein Masterplan aussehen?

In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.
A-182403-BU | VHS Studienhaus
3x, 18.1.–20.1.,Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 180 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182409-BU | VHS-Studienhaus
3x, 28.6.–30.6., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 26 UStd. | 180 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

L-182408-BU | VHS Lindenthal
3x, 8.11.–10.11., Mo–Mi, 9–16:30 Uhr | 26 UStd. | 180 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

Dein allerbestes Jahr 2021 – Wie Du Deine Herzensziele wirklich erreichen kannst!
Stell Dir vor es ist Sylvester 2021 und Du blickst zurück auf die letzten 12 Monate. Worauf möchtest Du stolz sein? Was möchtest Du für Dich erreicht haben? Wie möchtest Du Dich fühlen? Was wird Deinem Leben Freude, Erfüllung und Tiefe gegeben haben? Was ist für Dich endlich wahr geworden? Dieser kraftvolle Workshop zum Jahresanfang unterstützt Dich dabei, Deine Herzensziele für 2021 zu formulieren und zu erreichen. Zusammen entwickeln wir eine konkrete Strategie und einen inspirierenden und motivierenden Aktionsplan, der Dich Schritt für Schritt dahin bringt, wo Du sein möchtest. Neben all den tollen und aufregenden Dingen, die es zu tun gibt, werden wir auch berücksichtigen, wie Du mit Hindernissen, Rückschlägen, dem inneren Kritiker, Zeitmangel und allem, was Dich zurückhält, umgehen kannst und wie Du auf Kurs bleibst, auch wenn es mal anstrengend wird.
A-182422 | VHS-Studienhaus
30.1., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd. | 39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Besser als zuvor – durch gute Gewohnheiten
Gewohnheiten sind die unsichtbare Architektur unseres täglichen Lebens. Wir wiederholen über 40% unseres Verhaltens tagtäglich. Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Neben Verhaltensgewohnheiten gibt es auch Denk- und Gefühlsgewohnheiten, die unsere Lebensqualität beeinflussen. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein. Gerade in ungewissen Zeiten mit neuartigen Herausforderungen, ist es leicht, Gewohnheiten anzunehmen, die uns nicht dienen. Wir beschäftigen uns mit Mechanismen von Gewohnheiten und entwickeln Wege, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren – ausgehend von der eigenen Persönlichkeit. Wir lernen uns besser kennen und entwickeln Strategien, die für uns persönlich funktionieren. Wenn wir unsere Zeit gut nutzen und unsere Erwartungen an uns erfüllen, werden wir mit Zufriedenheit, mehr Lebensqualität, einem guten Selbstwertgefühl und oft auch Erfolgen im Außen belohnt. Der Workshop ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps sowie Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit.
A-182424 | VHS-Studienhaus
27.2., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd. | 39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität und ein beachtliches Wissens- und Leistungsspektrum einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits. Ursache ist letztendlich der Konflikt zwischen den besonderen hochsensiblen Eigenschaften und dem gängigen gesellschaftlichem Erfolgsideal. Erfolg jedoch hat nie nur ein Gesicht. Erfolg ist immer ganz persönlich und hat viele, individuelle Gesichter! Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf einfache, sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für klassische Homöopathie und Psychotherapie mit dem Kernthema „Hochsensibilität".

A-182425 | VHS-Studienhaus
6.3., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 39 € |
WE S | **Ute Akbar**

Selbst- und Fremdbild – Mehr Ausstrahlung durch ein starkes Selbstbewusstsein

Wie wirken Sie auf Ihre Mitmenschen? Was finden andere an Ihnen gut? Sehen die anderen das Gleiche, was Sie bei sich selbst wahrnehmen? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln, indem Sie zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern.

A-182426 | VHS-Studienhaus
7.3., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Ich bin mein eigener Coach – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Wer sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben häufig durch einen Coach. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coach in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar erhalten Sie mit ausgewählten Übungen die Möglichkeit sich selbst besser kennen zu lernen. Welche Werte und Wünsche haben Sie? Aufbauend darauf erhalten Sie einen praxisorientierten Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, ihre Ziele und Wünsche zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz.

A-182427 | VHS-Studienhaus
14.3., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Der Weg zum Glück – Achtsamkeit im Alltag

Der Alltag erscheint uns häufig als anstrengend und aufreibend. Glück ist darin meist nur kurzfristig zu erreichen, dauerhaftes Glück erscheint als eine unerreichbare Utopie. Alle Momente, auch die schwierigen und uns belastenden Augenblicke, tragen auch glückliche Anteile in sich. Achtsamkeit und eine Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit verhelfen uns, sie wahrzunehmen. Wir lernen und erfahren an diesem Wochenende, dass es kein objektives Glück gibt, sondern es allein unser Geist ist, der für das Empfinden von Glück verantwortlich ist. Unabhängig von den äußeren Umständen können wir durch Übung zu einem stabilen glücklichen Bewusstsein gelangen.

A-182428 | VHS-Studienhaus
26.3., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie

In diesem Workshop lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen und erleben damit eine methodisch simple Form des Coachings, das auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht. Sie üben, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu nutzen: Dazu greifen wir unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen.

Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudevollen Umgang mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.

A-182430 | VHS-Studienhaus
28.3., So, 10–17:45 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Dr. Arne Schöler**

Zu viele Interessen – zu viele Talente

Multisensibilität (Workshop)

Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Selten können sie jedoch Eines: sich entscheiden und vor allem, sich gegen etwas entscheiden. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Nur geht halt nicht alles, nicht zuletzt auch wegen fehlender Zeit. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren. Das Seminar enthält Elemente aus NLP und Selbstmanagement-Methoden. Und: Alle können auch voneinander lernen!

A-182431 | VHS-Studienhaus
28.3., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Farben sind das Lächeln der Natur. Lassen Sie Ihre Persönlichkeit strahlen, und bringen Sie Ihre persönlichen Vorzüge zur Geltung: Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! Der äußere Gesamteindruck entscheidet häufig darüber, ob jemand sympathisch und glaubwürdig wahrgenommen wird, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Erleben Sie, wie Sie durch das Tragen der richtigen Farben mehr an Erfolg und Selbstsicherheit in allen Lebenslagen gewinnen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.

In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.

A-182435 | VHS-Studienhaus
11.4., So, 10–16 Uhr | 6.67 UStd. |
40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, dass wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selbst annehmen, wertschätzen und lieben, desto erfüll-

ter und stärker fühlen wir uns und desto besser funktioniert unser Leben. Egal was wir erlebt haben: wir können uns für mehr Selbstliebe zu entscheiden. Selbstliebe hat eine stärkende & schützende Wirkung – gerade in unsicheren und emotional bewegenden Zeiten. Selbstliebe hilft inneren Frieden und Resilienz herzustellen. In diesem Workshop wenden wir uns selbst in liebevoller Weise zu. Wir lernen unser Wohlbefinden als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln und die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Zudem erforschen wir unsere Einzigartigkeit & Stärken und prüfen, wie wir diese noch gezielter in unserem Leben einsetzen könne. Dieser stärkende Workshop besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie geführten Visualisierungen.
L-182436 | VHS Lindenthal
17.4., Sa, 10–17 Uhr | 8.33 UStd. |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Resilienz-Training bei Misserfolg, Stress und Krisen

Intensivworkshop
Jeder Mensch reagiert anders auf Misserfolg, Stress und Krisen. Wenn Menschen in belastenden Situationen psychisch stabil und somit handlungsfähig bleiben, nennen die Experten diese Fähigkeit „Resilienz“. Resiliente Menschen sind emotional stabiler sowie körperlich und psychisch gesünder und somit erfolgreicher, in dem was sie tun. In dem Workshop können Sie lernen, gelassener mit den Widerständen des Lebens umzugehen und diese als Entwicklungschance zu begreifen. Dadurch begegnen Sie Stress präventiv und übernehmen mehr Verantwortung für Ihre eigene Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Die Referentin ist selbständige Resilienztrainerin. Kleingruppe.
L-182437 | VHS Lindenthal
18.4., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 39 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE** | **Nicole Jansen**

Charisma entwickeln und authentisch leben

Haben Sie sich auch schon mal gewünscht, mehr Charisma zu haben? Wir alle kennen sie, diese Menschen, denen die Sympathien nur so zufliegen und die mit ihrer Ausstrahlung andere in ihren Bann ziehen. Die gute Nachricht: Charisma ist keine angeborene Eigenschaft. Charisma kann man lernen und entwickeln – die Grundlagen trägt jeder Mensch in sich. In diesem Seminar lernen Sie die charismatischen Grundpfeiler kennen und befassen sich mit Ihre persönlichen positiven Ausstrahlung. Sie erleben und entdecken Ihr natürliches Charisma, ihren inneren Wesenskern und ihre ungenutzte Potenziale. Sie erhalten Antworten zu den Fragen: Wer bin ich und wohin gehe ich? Was sind meine Werte, Motive und Antreiber? Was macht mich wirklich aus? Sie lernen Techniken, wie Sie Ihr natürliches Charisma unverwechselbar zur Geltung bringen und dabei glaubwürdig und authentisch agieren. Wer sein Charisma im Alltag für sich nutzen kann, hat den Schlüssel zu mehr Anerkennung und Erfolg in der Hand. Es erwartet Sie ein Tag mit vielen AHA-Effekten.
A-182441 | VHS-Studienhaus
25.4., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Standortbestimmung – Wo stehe ich im Leben und wo will ich hin?

Stehen Sie vor wichtigen beruflichen oder persönlichen Entscheidungen? Möchten Sie Klarheit in bestimmten Lebensfragen gewinnen? Haben Sie das Gefühl in ihrem Leben muss sich etwas ändern? In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit einmal innezuhalten und Ihren Standort zu erkunden. Aufbauend darauf ermitteln Sie durch gezielte Übungen Ihre Wünsche für die Zukunft und erhalten Impulse für die Umsetzung Ihrer gesetzten Ziele. Gewinnen Sie an Klarheit, was auf Ihren Weg förderlich oder möglicherweise hinderlich ist und starten Sie mit voller Motivation neu durch.
A-182447 | VHS-Studienhaus
2.5., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd. |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie
In diesem Workshop lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen und erleben damit eine methodisch simple Form des Coachings, das auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht. Sie üben, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu nutzen: Dazu greifen wir unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen.
Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudevollen Umgang mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.
A-182448 | VHS-Studienhaus
2.5., So, 10–17:45 Uhr | 9 UStd. | 44 € |
WE | **Dr. Arne Schöler**

Achtsamkeit erfahren

Ein Achtsamkeitstag an der VHS
An diesem Tag werden alltägliche Verrichtungen zu Achtsamkeitsübungen. Langsamer und bewusster werden wir gehen, uns Hinsetzen, miteinander kommunizieren oder Speisen zu uns nehmen. Bei allen Betrachtungen versuchen wir den positiven und beglückenden Elementen unsere besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Zeiten der Stille und Sammlung helfen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen und immer wieder der Achtsamkeit Kraft und Raum zu geben. Ein Tag der Ruhe, der Freude und des Auftankens, der trotz seiner Leichtigkeit eine tiefe und nachhaltige Wirkung haben kann. Werner Heidenreich praktiziert und lehrt seit 30 Jahren Meditation und Achtsamkeit.
L-182449 | VHS Lindenthal
8.5., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd. | 24 € | **WE** |
Werner Heidenreich

Schweinehundtraining – mobilisieren Sie Ihre Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen
Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „wieder nicht geschafft“? Wenn Sie diese oder ähnliche Gedanken haben, kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist, dass Sie besser darin werden können, Ihre Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie: die Bedeutung von Selbstotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Welche Motivationsbooster gibt es für den Alltag. Wie Sie die Sumpfübung bei Ihrer Zielerreichung weiterbringt und wie Sie dranbleiben wenn es schwierig wird. Erfolgreiche Selbstmotivation ist eine Tür, die nur Sie selbst von innen öffnen können. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben. Kurze prägnante Impulsvorträge, Übungen zum

Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten. Sie entwickeln Lösungsstrategien für eine Verbesserung. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und als Trainerin und Coach.
L-182450 | VHS Lindenthal
9.5., So, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 39 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Stärken stärken – Resilienz fördern

Viele Menschen kennen ihre Schwächen besser als ihre Stärken. Schade eigentlich. Es liegt oft an den eigenen Glaubenssätzen, die den persönlichen Stärken zu wenig Raum geben. Dabei sind gepflegte Stärken das Fundament, das Resilienz fördert und das vor Burnout schützen kann. Stärken stärken, wenn sie genutzt und ausgebaut werden. Das setzt voraus, man ist sich ihrer bewusst und setzt sie auch ein. In diesem Seminar geht es um das Selbst- und Fremdbild und um Anregungen, was man für und mit seinen Stärken konstruktiv unternehmen kann.
A-182452 | VHS-Studienhaus
15.5., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Glücklich im Alter – mit Farbe und Stil!

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für die reife Frau ab 60

Der Schritt in ein neues Lebensgefühl mit mehr Ausstrahlung und innerer Zufriedenheit! Im Laufe der Jahre verändert sich das Erscheinungsbild vieler Frauen und manchmal wächst die Unsicherheit, welcher Stil im fortgeschrittenen Alter tragbar ist. Unter professioneller Anleitung werden Sie ermutigt, Ihren Kleidungsstil typgerecht und ohne Modediktat weiterzuentwickeln. Sie erhalten Anregungen, mit Farben und Formen zu experimentieren und Veränderungen positiv umzusetzen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst.
In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires.
Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.
A-182460 | VHS-Studienhaus
26.6., Sa, 10–16 Uhr | 6.67 UStd. | 40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

Garderobencheck – Businesslook & Co.

Dress for Success – Planen Sie ab jetzt Ihre Garderobe wie ein Profi!

Der erste Eindruck entscheidet! Verstärken Sie Ihre Wirkungskompetenz, egal, ob Sie Berufsanfänger sind oder Ihrer Karriere eine neue Richtung geben möchten!
Mit diesem Business Coaching erhalten Sie einen Rundumcheck, mit dem Sie Ihre Persönlichkeit glaubwürdig und adäquat präsentieren lernen: mit stilsicher gewählter Bekleidung, mit passendem Make-up, einer typgerechten Frisur und interessanten Accessoires für jeden beruflichen Anlass, ob im Alltag oder beim Geschäftsessen. Im ersten Teil des Workshops erhalten Sie als Basis ein Farb-, Typ- und Stil Coaching, bei dem wir Ihre Bestfarben bestimmen und Ihre Figur und Ihren Typ analysieren werden. Sie entwickeln einen Blick für Ihren Figurtyp und werden entdecken, wie Sie durch optimale Schnittformen, ideale Längen und Formen sowie schmeichelnde Stoffe und Accessoires Ihre Stärken von Kopf bis Fuß zur Geltung bringen und Ihre kleinen Schwächen spielend kaschieren können. Sie erlernen ein einfaches Prinzip für eine gut organisierte Garderobe kennen, bei der möglichst viele Kleidungsstücke zueinander passen. Wir stellen gemeinsam aus Ihrer vorhandenen Garderobe passenden Business-Outfits zusammen und überlegen was Ihnen zur Komplettierung Ihrer Garderobe noch fehlt. Zudem erhalten Sie noch abrundend Tipps zu Make-up, Frisur, Brille, Schuhe und Accessoires. Bitte mitbringen: Bereitschaft zur Veränderung, so viel Garderobe wie möglich, Accessoires und dekorative Kosmetik.
A-182492 | VHS-Studienhaus
27.6., So, 10–16 Uhr | 6.67 UStd. | 40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

„Hetz mich nicht!" – Wie man sich eine „Oase der Zufriedenheit" in der „Wüste des Alltags" schenkt

Zum geheimnisvollen 1 x 1 der Lebenskunst

Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Leben gelassener zu begegnen, zeigt der Soziologe und Buchautor Torsten Reters („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst") auf humorvolle Weise: Es sind unsere eigenen Lebensmuster, die ins Glück oder ins Unglück führen! Soll das Leben gelingen, dürfen wir dem Geld und der Haben-Mentalität nicht auf den Leim gehen! Um den „Tretmühlen" und der Zeitnot des Alltags zu entgehen, müssen wir vielmehr dem Müßiggang, der Spiritualität und den kreativen Lösungen Raum schaffen. Die Veranstaltung zeigt – u.a. auf den Spuren von Fromm, Watzlawick, Luther, Marx, Hodgkinson und Buddha – welche Wege zu einem schöneren Leben führen können und was diese mit dem gemütlichen Brodeln eines Kaffeehauses zu tun haben.
A-182495 | VHS-Studienhaus
4.7., So, 13–18 Uhr | 6.67 UStd. | 33 € | **WE** | **Dr. Torsten Reters**

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Strategien für Frauen

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben – sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine" der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen nein sagen. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im zweiten Seminar am 17.4.2021 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. D ie Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.
A-182520 | VHS-Studienhaus
20.3., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd. | 46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben – sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur, „Bausteine" der Gelassenheit, Grenzen setzen und Kritik selbstsicher aufnehmen; kritisieren ohne zu verletzen; Konflikte austragen und konstruktiver Umgang mit Ärger. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im ersten Seminar am 20.3.2021 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.
A-182522 | VHS-Studienhaus
17.4., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd. | 46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Selbstbestimmt Leben

Selbstbestimmtes Leben ist eine hohes Gut in unserer Gesellschaft, aber leider für Einzelne oder auch bestimmte Gruppen aus verschiedenen Gründen nicht immer selbstverständlich. Mit unseren Angeboten in diesem Bereich möchten wir – über die insgesamt inklusiven Angebote der Volkshochschule Köln hinaus – eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben fördern.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Gemeinsam selbstbestimmt aktiv – VHS-Kurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Jedes Semester finden sich Menschen zusammen, die den Wunsch haben in Köln und Umgebung gemeinsam selbstbestimmt aktiv zu sein. Die Gruppe bietet Raum gemeinsam etwas zu unternehmen und sich über Themen wie Selbstbestimmung, Mitbestimmung, aktuelle gesellschaft-politische Themen, persönliche Themen, Freizeitgestaltung und inklusive Bildung auszutauschen. Beim ersten Treffen werden gemeinsam Themenschwerpunkte für die Termine im Semester festgelegt. Einzelne Termine können auch nach Absprache zu anderen Zeiten und an anderen Orten (gemeinsame Exkursionen) stattfinden. Sie sind herzlich eingeladen sich an dieser Gruppe zu beteiligen. Die Räume befinden sich barrierefrei im Studienhaus am Neumarkt im Erdgeschoss.

A-131620 | VHS-Studienhaus
10x, 29.1.–2.7., Fr, 17–19:15 Uhr |
30 UStd. | 30 € | **Elisabeth Gramatzki**

Kompetenzforum 60plus

Immer mehr Menschen bleiben länger fit und werden älter. Gleichzeitig gibt es weniger junge Menschen. Wenn es darum geht, diesen Wandel positiv zu gestalten, kann Bildung viel bewirken. Dazu gehört auch, ein realistischeres und differenziertes Bild von „Alt-Sein“ zu schaffen. Um neue Möglichkeiten zu gewinnen, muss mit bestimmten Stereotypen und Klischees vom Alter aufgeräumt werden. Es ist im Interesse der Einzelnen und der Gesellschaft, diesen Trend zu unterstützen.

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

Altwerden, wie es uns gefällt

Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht

Altwerden ist eine Herausfordrung. So unterschiedlich wie jeder Mensch alt wird,so unterschiedlich kann diese Herausforderung angenommen werde. Wenn sich der alte Mensch mit seiner bevorstehenden Lebensphase beschäftigt, wird er selbst zum Regisseur seines Lebens trotz körperlicher Einschränkungen und verständlicher Zukunftsängste, die die Endlichkeit des Lebens betreffen. Psychoanalytische Denkweisen können uns helfen, bislang nicht gelebte Aspekte unseres Lebens kennenzulernen und damit alte Menschen ermuntern, alt zu werden, wie es ihnen/uns gefällt.
Die Referentin ist Anaesthesistin und Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

Anmeldung erforderlich / keine Barzahlung möglich
A-131652 | VHS-Studienhaus
20.4., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Informationsveranstaltung zum Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln

Nach dem Berufsleben noch einmal an die Uni? Auch ohne Abitur? Das Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln ist eine Möglichkeit, neben vielen, die persönliche Bildungsbiografie auch nach dem Berufsleben fortzusetzen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die vielfältigen Studiengänge, Wissenschafts- und Forschungsfelder der Universität zu Köln kennen zu lernen. Die Zulassung als Gasthörer bzw. als Gasthörerin ist altersunabhängig und erfordert keinen bestimmten Schulabschluss. Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle Interessierte, die erfahren möchten, welche Studienwünsche möglich sind. Sie erhalten außerdem hilfreiche Tipps zum Einstieg und zur Orientierung an der Universität.
Dr. Anne Löhr, Leiterin Koordinierungsstelle Wissenschaft + Öffentlichkeit. **Anmeldung erforderlich.**
A-131654 | VHS-Studienhaus
29.4., Do, 18:30–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Anne Löhr

Vernetzungstreffen „Bildung im Alter“

„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand“

„Bildung im Alter“ spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung „selbst in die Hand zu nehmen“. Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden. Bei Interesse kann daraus ein längerfristiger Arbeitskreis entstehen, der sich intensiver mit diesem Thema auseinander setzen kann. Thomas Boxberger, zuständiger Fachbereichsleiter für den Bereich „Kompetenzforum 60plus“
Anmeldung erforderlich.
A-131656 | VHS-Studienhaus
6.5., Do, 18:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Boxberger

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsstrategien für mentale Fitness

Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern, z. B. Namen, Fakten, Fachbegriffe und natürlich die zahlreichen PINs und Passwörter. Da ist mentale Fitness gefragt. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken. Erleben Sie, wie es Ihnen gelingt, Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität zu steigern, sich Wichtiges mit fast spielerischer Leichtigkeit zu merken, auch in turbulenten Zeiten den Überblick zu bewahren und sich zwischendurch immer mal wieder zu entspannen. Spaß und Erfolgserlebnisse motivieren Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen.
Christiane Matern ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining)
A-183110 | VHS-Studienhaus
24.4., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Christiane Matern

Gedächtnistraining

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

älter aktiv **P-183202** | VHS Porz
12x, 1.2.–10.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
24 UStd. | 82 € | **Lydia Hardt**

älter aktiv **P-183203** | VHS Porz
12x, 1.2.–10.5., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
24 UStd. | 82 € | **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre. Christiane Matern ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).
älter aktiv **A-183210** | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–10.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 1.2.–10.5., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183212** | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–10.5., Mo, 14:30–16 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183213** | VHS Lindenthal
8x, 1.2.–10.5., Mo, 16:15–17:45 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

Gedächtnistraining – Fitmacher für unser Gehirn

Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!
Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst. Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder"zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern.
Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.

älter aktiv **M-183231** | VHS Mülheim
8x, 5.2.–21.5., Fr, 9:30–11 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

älter aktiv **M-183232** | VHS Mülheim
8x, 5.2.–21.5., Fr, 11:15–12:45 Uhr |
16 UStd. | 55 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

Gedächtnistraining – Muntermacher für's Gehirn

„Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßzeufzer bleibt, bietet Ihnen ein unterhaltsames Training Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVBGT e. V.
älter aktiv **A-183235** | VHS-Studienhaus
12x, 19.2.–28.5., Fr, 10–11:30 Uhr |
24 UStd. | 82 € | **Elisabeth Sternberg**

Gedächtnistraining Online – Fitmacher für unser Gehirn

Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!
Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst.
Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder"zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern.
Dieses Angebot findet online mit Hilfe der vhs.cloud online statt. Es erwartet Sie ein eigener Online-Seminarraum mit vielfältigen Möglichkeiten. Die Termine finden dann mit Hilfe eines Video-Konferenz-Tools statt. Sie benötigen dafür lediglich einen Computer. Kamera und Mikrofon sind nicht notwendig.
Das erste Treffen am 25.2.2021 findet in präsenz in der VHS statt. Technische Fragen können gemeinsam geklärt werden und es gibt einen ersten Einstieg in das Thema. Hier können sich die Teilnehmenden und die Dozentin vor den Online-Terminen kennenlernen.
Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.
älter aktiv **O-183239** |
VHS-Studienhaus
5x, 25.2.–25.3., Do, 10–11:30 Uhr |
10 UStd. | 34 € | **Brigitte Steinert**

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Dieser tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt-Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Basisausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1710€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Aufbauausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 112 U.-Std. an 12 Tagen (4 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1374€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Basisausbildung GFK oder vergleichbare Erfahrungen

Coaching Ausbildung auf Basis der GFK

Dauer: ca. 8 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1710€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Basisausbildung GFK oder vergleichbare Erfahrungen

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Einführungsseminare | Vertiefungsseminare | Tag der GFK (Herbst)

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung.
Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.
Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Grundmodul Mediation

Dauer: ca. 6 Monate | **Umfang:** 128 U.-Std. an 16 Tagen (4 Wochenenden und 2 dreitägige Blöcke unter der Woche (jeweils 10:00 –17:00 Uhr)* | **Entgelt:** 1822€ (inkl. 30€ Material) | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Aufbaumodule Mediation

Dauer: je 1 Wochenende | **Umfang:** jeweils 16 U.-Std. an 2 Tagen (Sa./So.) | **Entgelt:** 234€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat | **Voraussetzung:** Grundmodul Mediation

Zertifizierte Mediatorin / Zertifizierter Mediator (ZMediatAusbV)

Für diese Zertifizierung müssen das Grundmodul und zwei Aufbaumodule absolviert werden. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelfallsupervion (150€ Zusatzkosten).

Weitere Angebote:

Informationsabende

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden.
NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.

NLP-Basic-Ausbildung (DVNLP)

Dauer: ca. 3 Monate | **Umfang:** 48 U.-Std. an 3 Wochenenden | **Entgelt:** 510€ (inkl. 30€ Material) plus Siegelgebühr des DVNLP | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)

Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)

Dauer: ca. 5 Monate | **Umfang:** 126 U.-Std. an 4 Wochenenden (Sa./So.) und 2 dreitägigen Blöcke unter der Woche* | **Entgelt:** 1416€ (inkl. 30€ Material) plus Siegelgebühr des DVNLP | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP) | **Voraussetzung:** NLP-Basic (DVNLP)

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Beraterinnen und Berater verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Systemische Beratung

Dauer: ca. 12 Monate | **Umfang:** 182 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)* | **Entgelt:** 2305€ | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

*Die Wochentage können anteilig als Bildungsurlaub anerkannt werden | Eine U.-Std. Entspricht 45 Minuten

Berufs-begleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine praxisnahe Kommunikationshaltung sowie Konflikt- Transformations-Methode. Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, sich selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen im Gespräch konstruktiv zu bleiben. GFK unterstützt darin, Klarheit über die eigenen Anliegen zu gewinnen und diese auf einfache und leicht verständliche Art und Weise auszudrücken. Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GFK seit vielen Jahren in Unternehmen, Institutionen, Bildungseinrichtungen, Organisationen sowie in privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)
Anmeldung erforderlich.
A-184501 | VHS-Studienhaus
2.3., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Anja Ufermann

A-184502 | VHS-Studienhaus
17.6., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Anja Ufermann

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) Basisausbildung 2021/2022 – Termine 2021
Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte „Gewaltfreie Kommunikation“ dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.
Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern. Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Termine 2021:
- 28.10. – 30.10.2021
- 16.12. – 18.12.2021

Entgelt 2021: 672 € plus 30 € für Skripte
Termine 2022:
- 27.1. – 29.1.2022
- 7.4.. – 9.4.2022
- 2.6. – 4.6.2022

Entgelt 2022: 1008 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.
A-184522 | VHS-Studienhaus
6x, 28.10.–18.12., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr |
56 UStd. | 1.680 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Tilman Krakau

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184533 | VHS Lindenthal
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. |
125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

Ausbildungen Aufbau/ Coaching

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Aufbauausbildung
Berufsbegleitende Fortbildung
Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern. Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eige-

nes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e. V. ein.

Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum". Seine Sehnsucht besteht darin, dass Kinder Kinder sein dürfen und Eltern Wegebegleiter sind und auch Männer und Frauen mit eigenen Bedürfnissen bleiben.

Termine 2021:

- 14. – 16.1.2021
- 22. – 24.4.2021
- 10. – 12.6.2021
- 2. – 4.9.2021

A-184610 | VHS-Studienhaus
12x, 14.1.–4.9., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 112 UStd. | 1.344 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Frank Gaschler

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Aufbauausbildung – Termine 2021

Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.

Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e. V. ein.

Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum". Seine Sehnsucht besteht darin, dass Kinder Kinder sein dürfen und Eltern Wegebegleiter sind und auch Männer und Frauen mit eigenen Bedürfnissen bleiben.

Termine 2021:

- 2.12 – 4.12.2021
- Entgelt 2021: 336 € plus 30 € für Skripte

Termine 2022:

- 3.5. – 5.2.2022
- 5.5. – 7.5.2022
- 23.6. – 25.6.2022

Entgelt 2020: 1008 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1374 € inkl. Scripte

A-184620 | VHS-Studienhaus
3x, 2.12.–4.12., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 28 UStd. | 1.344 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Frank Gaschler

Coaching-Ausbildung 2021/2022 auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) – Termine 2021

Gewaltfreie Kommunikation und Körperarbeit als Ressourcen und Methoden in Klärungs-, Entscheidungs- und Entwicklungsprozessen

Die Coaching-Ausbildung trägt dazu bei, dass Absolventinnen und -absolventen in Einzel-, Paar-, Gruppen- und Teamsitzungen in der Lage sind, aus der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation heraus zu agieren und Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen.

Nähere Informationen zum Inhalt finden Sie auf unserer Internetseite unter der Veranstaltungsnummer.

Teilnahmevoraussetzungen

Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt.

Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.

Ausbildungskonzept

Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von sieben Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:

- Fünf Präsenzblöcke/Module mit dem Trainerteam in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage (Do, Fr. und Sa.von jeweils 09:30 Uhr – 17:30 Uhr))
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
- Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung

Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.

Ausbildungsabschluss

Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerteam ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage. Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.

Trainerteam

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in offenen sowie Inhouse Seminaren sowie in Einzel-, Paar- und Familiencoachings. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein, u.a. den Workshop-Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Köln.

Weitere wechselnde Dozent*innen nach Schwerpunktthemen.
Termine 2021:
- 18. – 20.11.2021

Entgelt 2020: 336 € plus 30 € Materialkosten
Termine 2022:
- 10. – 12.2.2022
- 17. – 19.2.2022
- 17. – 19.3.2021
- 28. – 30.4.2021
- 9. – 11.7.2021

Entgelt: 2021: 1344 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.
A-184645 | VHS-Studienhaus
3x, 18.11.–20.11., Do–Sa, 9:30–17:30 Uhr | 28 UStd. | 1.680 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann**

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184533 | VHS Lindenthal
6.3., 7.3., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
Bildungsurlaub
Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.
A-184655-BU | VHS-Studienhaus
3x, 1.3.–3.3., Mo–Mi, 9:30–17 Uhr | 24 UStd. | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184660-BU | VHS-Studienhaus
5x, 14.6.–18.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184661-BU | VHS-Studienhaus
5x, 8.11.–12.11., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung
Wochenendseminar
A-184685 | VHS Lindenthal
21.8., 22.8., Sa, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Anja Ufermann**

Feindbilder erkennen und transformieren
Jeder Mensch trägt eine Reihe von Feindbildern mit sich herum, manchmal treten sie deutlicher hervor, manchmal liegen sie im Verborgenen. Um eine Welt zu erschaffen, in der wir friedlich miteinander leben, bedarf es der Bewusstwerdung und Verwandlung der eigenen stereotypen Betrachtungsweisen. Zudem ist es hilfreich zu schauen, wann wir Augenhöhe verlassen und uns über oder unter jemanden stellen. In diesem Seminar unterstützen wir uns gegenseitig dabei unsere Feindbilder zu erkennen und entdecken, was eigentlich darunter liegt. Mit Ehrlichkeit und Wärme, Gehalten werden und Humor unterstützen wir uns in der Gruppe bei diesen Verwandlungsprozessen. Das Seminar ist für Menschen mit mindestens 10 Tagen Seminarerfahrung in GFK.
A-184695 | VHS-Studienhaus
3x, Fr, 4.6., 15–21 Uhr, Sa, 5.6., 9:30–17:30 Uhr, So, 6.6., 9:30–16 Uhr | 22 UStd. | 207 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann, Irmtraud Kauschat

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2021
Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“
Am 19. September 2021 laden Trainerinnen und Trainer zum 8. Mal dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen kennen zu lernen. An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Alle Workshops sind praxisnah, so wird die GFK durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar. **Für den GFK-Tag müssen Sie sich zuerst bei der VHS anmelden. Danach können Sie sich für die einzelnen Workshops am 20. 9. registrieren lassen. Die Übersicht über die Trainerinnen und Trainer und die Workshops**

finden Sie hier: www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/ Über den link können Sie sich – nach der Anmeldung bei der VHS – für die Workshops anmelden.
Vielen Dank für Ihr Interesse! Und vergessen Sie nicht, sich bei der VHS für den GFK-Tag anzumelden! Wir freuen und auf Sie.
A-184699 | FORUM Volkshochschule
19.9., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 45 € | **WE** | **Anja Ufermann**

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) ist eine Methode zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation, Wahrnehmungsschulung und zur schnellen und effektiven Zielerreichung. NLP bietet wirksame Strategien und praktische Werkzeuge auf Basis humanistischer Psychologie. In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transaktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Viele herausfordernde Situationen in privaten oder beruflichen Bereichen können durch die NLP Tools ressourcenvoll und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, u.a.: Persönlichkeitsentwicklung, Personalwesen, Coaching, Pädagogik, Wirtschaft oder Gesundheit.
Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen.

Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden. Inhaltliche Beratung Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Info-Termine

NLP- Eine Methode macht Karriere

Info-Abend und praktische Einführung

In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung. Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Anmeldung erforderlich.

A-184110 | VHS-Studienhaus
16.3., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

L-184111 | VHS Lindenthal
8.6., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil I

Einführungswochenende für an NLP Interessierte

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.

Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.

Das Einführungswochenende am 25. und 26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.

Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft:

- Grundlagen des Ankerns
- Einführung in die Logischen Ebenen
- Arbeit an der inneren Landkarte
- Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback
- Wahrnehmungstraining
- Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge

Termine:

- Einführungswochenende (A-184120): 25./26.9.2021
- Wochenende zwei und drei (A-184122): 6./7.11.2021 und 04/5.12.2021

Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.

Seminarzeiten:

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause
Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184120 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 10–17 Uhr | 16 UStd. |
160 € | **WE** | **Renata Kern, Günter Brück**

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil II

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.

Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.

Das Einführungswochenende am 25. und 26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.

Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft:

- Grundlagen des Ankerns
- Einführung in die Logischen Ebenen
- Arbeit an der inneren Landkarte
- Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback
- Wahrnehmungstraining
- Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge

Termine:

- Einführungswochenende (A-184120): 25./26.9.2021
- Wochenende zwei und drei (A-184122): 6./7.11.2021 und 4./5.12.2021

Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.

Seminarzeiten:

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause
Sonntag, 10:00 – 17:00 Uhr, 60 Min. Pause

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

A-184122 | VHS-Studienhaus
4x, 6.11.–5.12., Sa, 10–17 Uhr,
So, 10–17 Uhr | 32 UStd. | 320 € | **WE** |
Renata Kern, Günter Brück

Practitioner-Ausbildung

Vorankündigung: Aufbautraining NLP-Practitioner

Diese Ausbildung ist als Vertiefungsbaustein des Basictrainings konzipiert. In der fachlichen wie auch persönlichen Auseinandersetzung werden differenzierte Kenntnisse zu Themen wie kreatives Umdeuten (Reframing), Wege zum Unbewussten (Trance, Metahpern, Milton-Modell), Strategien des Lernens (Modelling) und der Zielverwirklichung (Disney-Strategie, Logische Ebenen), Wege zur Balance (Ökocheck), Selbst- und Fremdreflexion (Wahrnehmungspositionen, ressourcenorientiertes Feedback) und Lebenswegarbeit (Timeline). In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transanktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Im Rahmen der Ausbildung werden die Teilnehmer mit spezifischen Formaten intensiv und lösungsorientiert an ihren eigenen Anliegen arbeiten. Die Zusatzausbildung wird nach einem erfolgreichen Testing mit dem Zertifikat nach den Richtlinien des DVNLP und des eanlp (european association of nlp) abgeschlossen.

Termine:

- 2527.1.2021 als Bildungsurlaub
- 27./28.2.2021
- 20./21.3.2021

- 17./18.4.2021
- 035.5.2021 als Bildungsurlaub
- 12./13.6.2021

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über
Frau Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de
erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich.
Inhaltliche Informationen zur Ausbildung:
Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184140 | VHS-Studienhaus
14x, 25.1.–13.6., Mo–Mi, 9–17:30 Uhr,
Sa, So, 10–17:15 Uhr | 126.67 UStd. |
1.386 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
Renata Kern, Günter Brück

Bildungsurlaube, Seminare

Damit aus guten Vorsätzen Freude wird! Zielerreichung mit NLP

Schnupperwochenende
Zum Jahresanfang nehmen wir uns Vieles vor. Voller Elan gehen wir an den Start und dann… Wer kennt das nicht? Warum passiert es, dass so viele Neujahrsvorsätze nicht in Erfüllung gehen? Was ist bei einer erfolgreichen Planung zu beachten? Woher bekommen wir die Ressourcen, die wir zum Erfolg benötigen? NLP bietet für diese Fragestellung genau die richtigen Antworten. Das Seminar richtet sich an alle, die Ihre Ziele erfolgreich und konsequent verfolgen möchten. In einer Vielzahl an wirksamen Übungen lernen Sie, welche Aspekte für Sie bei der Zielformulierung und Umsetzung wichtig sind. Sie erkennen die Blockaden, die Sie an Ihrem Vorhaben hindern und erhalten nützliche Tipps für die praktische Umsetzung. Also: statt denken und warten – einfach starten!
A-184180 | VHS-Studienhaus
30.1., 31.1., Sa, So, 9:30–17 Uhr | 18 UStd. |
108 € | **WE** | **Renata Kern**

Das steht mir zu! – Erfolgreich durch mehr Selbstbewusstsein.

Jeder von uns ist durch eine Vielzahl von äußeren Einflüssen geprägt und beeinflusst worden. Nicht immer fühlten wir uns angenommen und wertgeschätzt. Die gute Nachricht ist: Wir können unser Selbstwertgefühl mit gezielten Strategien und Übungen selbst aufbauen und nachhaltig stärken. Das tiefe Vertrauen in unsere Fähigkeiten, die anstehenden Herausforderungen zu meistern entscheidet, ob wir ein erfülltes Leben führen. Unser Selbstwertgefühl bildet eine solide Basis für alle Bereiche unseres Lebens. Es hat Auswirkungen auf den beruflichen Werdegang und wie wir am Arbeitsplatz zurechtkommen. Die Fähigkeit mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten selbstsicher zu kommunizieren kann uns viele Türen öffnen. Nutzen und ergreifen wir unsere Chancen oder bleiben wir im Verborgenen? Auf der persönlichen Ebene entscheidet unser Selbstwertgefühl darüber ob wir erfüllende Beziehungen mit unsern Partnern, Kindern oder Freuden erleben und unser Glück zulassen.
In diesem Seminar lernen Sie die sechs Säulen des Selbstwertgefühls kennen. Sie erkennen Ihre inneren Blockoden und lernen positive Handlungsweisen zu entwickeln. Durch gezielte Einzeln- und Gruppen-Übungen bekommen Sie die Möglichkeit sich selbst besser zu erkennen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln.
A-184182 | VHS-Studienhaus
27.3., 28.3., Sa, So, 9:30–17 Uhr |
18 UStd. | 108 € | **WE** | **Renata Kern**

Systemische Beratung

Systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten. Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Beraterinnen und Berater verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

A-184200 | VHS-Studienhaus
28.1., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184202 | VHS-Studienhaus
27.4., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184204 | VHS-Studienhaus
18.5., Di, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184206 | VHS-Studienhaus
24.6., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2020/2021

Nr. 26 / Start: März 2021
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Zielsetzung
Ziel der Fortbildung ist es, die berufliche Handlungskompetenz durch die Integration systemischer Methoden zu erweitern. Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet zudem die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen

Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die berufsbegleitende Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Kunden-Systemen. Berufsbedingte Unzufriedenheit kann damit überwunden werden, und die Arbeit wird mit neuen Perspektiven engagierter gestaltet. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Die Fortbildung

Die inhaltlichen Details orientieren sich an den Berufsfeldern der Teilnehmenden. Folgende Inhalte werden grundsätzlich vermittelt:

Einführung in das systemische Denken und Handeln: Systemisches Verständnis von Beratung, Einstieg in Beratung, Grundlagen systemischer Fragetechniken

Systemische Grundlagen und Auftragsklärung: Vom Anliegen zum Auftrag, Lösungsorientierte Fragetechniken, Prozesssteuerung, Methoden zur Auftragsklärung, Systemisches Verständnis vom Problem

Beraterpersönlichkeit und systemische Haltung: Selbstverständnis als systemischer Berater, Berater-Klienten-System, Allparteilichkeit und Neugier, Lösungsorientierte Beratung, Verändern und Bewahren in Beratungsprozessen, Ziele und Interventionen

Visualisierungstechniken: Hilfreiche Methoden zur Visualisierung in Beratungsprozessen, förderliche und hinderliche Regeln in Systemen, Skulptur und Aufstellungsarbeit

Umgang mit Krisen und Konflikten: Ressourcenorientiertes Arbeiten, Resilienz, Krisen im Lebenszyklus, Systemisches Verständnis von Konflikten

Abschluss, Abschied und Ausblick: Beendigung von Beratungsprozessen, Rituale und Regeln, Abschiedsmuster, Übergänge gestalten, Umgang mit unterschiedlichen Abschieden und Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses, Zertifikatsübergabe

Arbeitsweise – Die Trainerinnen orientieren sich an den Arbeitskontexten der Teilnehmenden. – In der Supervision werden Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag bearbeitet mit der Möglichkeit zur Live-Supervision. – Praktische Übungen in Kleingruppen und in der Großgruppe mit Austausch im Plenum – Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge – Kurze theoretische Einheiten im Plenum – Arbeitsmaterialien und Handouts, Peergruppenarbeit und Triadenarbeit – Transfer in den eigenen beruflichen Arbeitsalltag – Exemplarische Fallbearbeitung aus den verschiedenen Arbeitsfeldern der Teilnehmenden – Literaturstudium und Seminarzeitung

Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21.15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 19. März 2021 und endet am 5. März 2022. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2021:
- 19. – 21.3., 17. – 19.5. (Bildungsurlaub),
- 24.6. (Supervision), 3. – 5.9., 15. – 18.11.
- (Bildungsurlaub), 21.12. (Supervision).

Entgelt für 2021: 1625 € zzgl. 30 €. Skripte

Termine 2022:
- 14. – 16.1.,
- 4. – 5.3..

Entgelt für 2022: 650 €. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2305 € inkl. Scripte.

Trainerinnen

Kristina Ehret Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training

Kerstin Schmidt Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.

A-184224 | VHS Lindenthal
14x, 19.3.–21.12.,
Fr, 16–21:15 Uhr, Mo–Mi, Sa, 9–17:30 Uhr,
So, 9–15 Uhr | 130 UStd. |
2.275 € Entgelt für die Termine in 2021,
Materialkosten: 30 € | **WE S** |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2021/2022 – Termine 2020

Nr. 27 / Start: September 2021

Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.

Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21.15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 10. September 2021 und endet am 28. August 2022. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2021:
- 10. bis 12. September;
- 29. November bis 1. Dezember (Bildungsurlaub).

Entgelt für 2021: 687,50 € zzgl. 30 €. Skripte

Termine 2022:
- 28. bis 30. Januar;
- 15. März (Supervision);
- 4. bis 7. April (Bildungsurlaub);
- 19. Mai (Supervision).
- 10. bis 12. Juni ;
- 27. bis 28. August.

Entgelt für 2022: 1587,50 €.

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2305 € inkl. Scripte.

Trainerinnen

Kristina Ehret Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training

Kerstin Schmidt Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training, Beratungsforschung.

A-184226 | VHS Lindenthal
6x, Fr, 16–21:15 Uhr, So, 9–15 Uhr,
Sa, Mo–Mi, 9–17:30 Uhr | 55 UStd. |
2.275 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
WE S | **Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenendseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung

Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
Email: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Vorankündigung: Mediation Grundausbildung - Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2021

Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation ist anwendbar in allen Konfliktbereichen und Lebenssachverhalten. Das gilt sowohl für die Berufs-und Arbeitswelt, Wirtschaft und Verwaltung, für das Gesundheitswesen als auch im privaten und sozialen Bereich wie Familie, Nachbarschaft, Schule, Vereinen oder Ehrenamt.
Spätestens seit Inkrafttreten des Mediationsgesetzes 2012 hat der Gesetzgeber die Mediation als außergerichtliche Konfliktlösung anerkannt. Der Anwendungsbereich umfasst damit nicht nur Konflikte im Umgang miteinander und gestörte Kommunikationsabläufe, sondern auch durchaus justiziable Themen, die normalerweise gerichtlich entschieden werden.
Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen.
Die Mediationsausbildung richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, an Selbstständige sowie diejenigen, die eine Tätigkeit als Mediator/In anstreben. Es können sich zudem alle angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.
Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.
Die Grundausbildung umfasst 128 U.-Stunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS Zertifikat, das Sie als Mediatorin bzw. Mediator ausweist.
Seminartage jeweils Samstag und Sonntag
Zweimal dreitägige Bildungswoche Montag bis Mittwoch. Kurszeiten der gesamten Ausbildung: 10–17 Uhr
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Um die Bezeichnung „Zertifizierte Mediatorin / Zertifizierter Mediator“ führen zu dürfen, muss die Ausbildung mindestens 160 U.-Std. (Grundmodul Mediation plus 2 Aufbaumodule Mediation) umfassen. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelsupervision (150 € Zusatzkosten) nach Abschluss des gesamten Lehrgangs. Das Gesamtentgelt der Zertifizierung beträgt damit 2440 €.

AUFBAUMODULE:

- 11./12.09.2021
  Familienmediation
  (A-184352)
- 06./07.11.2021
  Mediation im Arbeitsleben
  (A-184354)
- 27./28.11.2021
  Transaktionsanalyse u. Mediation
  (A-184356)

Leitung:

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien-und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184320 | VHS Studienhaus
16x, 30.1. - 4.7., jeweils 10–17 Uhr |
1.792 € zzgl. Skript: 30 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vorankündigung: Mediation Vertiefungswochenende „Familie“ - 2021

Durch gesellschaftlichen Wandel ist der Anwendungsbereich der Familienmediation in den letzten Jahren stetig gewachsen. In diesem Seminar werden weitere familiäre Lebensformen behandelt. Eine wichtige Fragestellung ist auch, unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche in das Mediationsverfahren einbezogen werden können. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Emotionen und die Auswirkung auf die Rolle und Haltung des Mediators/In. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmendem eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.

Themen:

- Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen
- Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation
- Besonderheiten der Erbmediation
- Umgang mit Emotionen
- Haltung des Mediators/der Mediatoren
- Praktische Fallarbeit
- Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184352 | VHS Lindenthal
2x, 11.9., 12.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
224,00 € zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vorankündigung: Mediation Vertiefungswochenende „Arbeitsleben“ - 2021

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab.

Themen:

- Besonderheiten der Vorbereitung
- Dynamik bei Arbeitskonflikten
- Umgang mit Rollen und Funktionen

- Formen der Beteiligung
- Arbeit mit Teams
- Präventive Arbeit im Unternehmen/ Behörde
- Fallbeispiele
- Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184354 | VHS Studienhaus
2x, 6.11., 7.11., Sa, So, 10–17 Uhr |
224 € zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vorankündigung: Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“ - 2021

Das Seminar befasst sich mit den Grundzügen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas A. Harris und deren Auswirkungen auf gestörte Kommunikationsabläufe. Der Kontext zur mediativen Arbeit wird verdeutlicht. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist das Lebensskript des Mediators, der Umgang mit den Inneren Antreibern und die Auswirkung auf die eigene Rolle und Haltung. Gruppenübungen und Praxisfälle im Rollenspiel sichern das Erlernte ab. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Anliegen in die Gruppensupervision einzubringen.

Themen:

- - Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse
- - Selbstreflexion
- - Umgang mit den Inneren Antreibern
- - Planung bei Großprojekten
- - Praktische Übungen
- - Supervision

Andrea Wegner-Katzenstein: Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.

A-184356 | VHS Studienhaus
2x, 27.11., 28.11.

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für die Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement. Die Angebote zielen auf gesellschaftliche Partizipation, Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention
Bildungsurlaub

Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren, eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen, Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag.

Lernziele:

- Steigerung der Überzeugungsfähigkeit – überzeugen statt überreden
- Überzeugende Körpersprache
- Selbstsichere Gelassenheit ist besser als bloße schlagfertige Re-Aggressivität
- Die passende Reaktion im richtigen Moment
- Kritische Situationen souverän deeskalieren
- Praxisnahe Alltagshilfen: abweichende Meinung souverän vertreten, Bitten formulieren, Bitten anderer bei Bedarf ablehnen, überzeugt Nein sagen
- Hilfreiche und entscheidende Kommunikationsfertigkeiten: aktiv zuhören, konstruktiv kritisieren, kritische Situationen entspannen und deeskalieren, Meinungsverschiedenheiten behandeln mit und ohne Konsens
- Erkennen des persönlichen Konfliktstils
- Praxistransfer

Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.

L-111220-BU | VHS Lindenthal
5x, 25.1.–29.1., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

L-111221-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.11.–19.11., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

Kommunikationstraining mit NLP

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.

Inhalte des Seminars:

- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
- Techniken der Gesprächsführung
- Zielerreichung mit NLP
- Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion
- Verhandlung nach dem Win-Win-Prinzip
- Verständnis der Konfliktentstehung und -vermeidung
- Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements

Wichtiger Hinweis: Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.

A-111230-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.6.–25.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

A-111231-BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.9.–10.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr |
40 UStd. | 151 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**