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, VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus Mülheim, VHS im Bezirksrathaus Porz (s. Seite 15)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 12).

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

Bianca Jäger
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-27083
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule, Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

Gabriele Siegmund
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen, Psychologie, Arbeit und Leben

Ohne Abbildung

Hülya Bicici
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-35411
Kund*innenservice, Onlineverwaltung der Veranstaltungen im Bereich Mensch, Gesellschaft, Politik

Sarah Bernard
Team-Sachbearbeitung
Tel.: 0221 221-35363
Kund*innenservice, Onlineverwaltung der Veranstaltungen im Bereich Mensch, Gesellschaft, Politik

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

Doris Dieckmann
Programmbereichsleitung
Tel.: 0221 221-93580
Politische und Kulturelle Bildung, Bürgerschaftliches Engagement

Thomas Boxberger
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-22616
Arbeit und Leben, Psychologie, Lernen und Gedächtnis, Kompetenzzentrum 60+, Berufsbegleitende Fortbildungen

Homaira Mansury
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95744
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule

Dr. Dennis Michels
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-95353
Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

Irene Ofteringer
Fachbereichsleitung
Tel.: 0221 221-23182
Train the Trainer/ Fortbildungen für Lehrende

Anna Lena Schattenhofer
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-99884
Politische Bildung im Stadtbezirk Mülheim

Max Eggers
Pädagogische Assistenz
Tel.: 0221 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung 27
Demokratie, Engagement, Gesellschaft 27
Köln konkret 30
Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 33
Leben in Europa 41
Internationale Verantwortung 42
Auseinandersetzung mit Geschichte 43
Digitalisierung in Gesellschaft und Politik 43

Philosophie 45

Religionen der Welt – Welt des Religiösen 46

Psychologie 47
Vorträge 47
Seelische Gesundheit 51
Kommunikation und Begegnung 54
Persönlichkeitsbildung 55
Selbstschutz / Selbstbehauptung 57

Selbstbestimmt Leben 58

Kompetenzzentrum 60plus 58

Lernen und Gedächtnis 59

Berufsbegleitende Fortbildungen 60
Gewaltfreie Kommunikation 61
NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 62
Systemische Beratung 63
Mediation 64

Arbeit und Leben 66

Das Thema Diversität und Vielfalt ist durchaus komplex. Und aus unserer Sicht einer mitten in der Gesellschaft lebenden und agierenden Volkshochschule auch ganz besonders in der Politischen und Kulturellen Bildung fest verankert.

Wir sehen als unsere bereichernde und nachhaltige Aufgabe, mit unseren Gästen und teilnehmenden Menschen gemeinsam die unterschiedlichen Facetten, Lebensweisen, Fragen und Antworten, aber auch die Knackpunkte, die durch eine vielfältige Gesellschaft entstehen und sich entwickeln, zu diskutieren und weiterhin lebendig zu halten.

Wir Menschen und unsere Lebensräume wandeln uns kontinuierlich. Wir halten Schritt und begleiten Sie auf diesem Weg – und nehmen dabei auch Ihre Impulse, Ideen und Themen auf. Dies verstehen wir nicht nur im Rahmen einer lebendigen demokratischen Gesellschaft, die auf Teilhabe, Mitsprache und Mitgestaltung setzt und somit Chancen bereithält und identifiziert, wo die Gesellschaft nachhaltig aktiv sein und bleiben muss – sondern auch im Ausdruck der ganzen Lebensart, die auch unsere kulturelle Weiterbildung spiegelt, sei es bildlich, literarisch, musikalisch oder auf anderen kreativen Wegen.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen in unsere Häuser, um am Diskurs teilzunehmen, mit unterschiedlichsten Menschen aus Köln und Umgebung zusammenzutreffen und sich auszutauschen, mit ihnen kulturelle Erlebnisse neu aufzubauen und zu verfestigen. Gestalten Sie unsere Vielfalt mit, wir freuen uns, dass Sie da sind!

Qualifikation der Dozierenden

Im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ unterrichten Menschen mit ganz unterschiedlichen Qualifikationen. Sie alle sind in ihrem jeweiligen Gebiet Expert*innen und bilden sich kontinuierlich weiter – methodisch-didaktisch und fachlich. Die Lehrenden vermitteln ihr Fachwissen anschaulich und mit erwachsenengerechten Methoden. So gelingt Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Dozierenden beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleitungen und Pädagogischen Assistenzen.

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. Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft!

Acca Pillai – der deutsch-tamilische Podcast live zum Erntedankfest

Live-Aufzeichnung des Podcasts und tamilische Kultur ganz nah

Bunte Kleider, scharfes Essen und abertausende Gött*innen? Hinter alledem steckt eine Kultur und Tradition, die Jahrtausende alt und nun auf der ganzen Welt verteilt ist. Beim Live-Event zum deutsch-tamilischen Podcast Acca Pillai tauchen die Gäste in die Welt der tamilischen Kultur ein: mit Kunst, Leckereien und einer Live-Aufzeichnung des Civis-nominierten Podcasts. Acca Pillai liefert jeden Monat neuen Stoff über tamilische Kultur, Tradition und Geschichte. Im Podcast kommen die Perspektiven tamilischer Diaspora-Kids in Deutschland zu Wort.

Anmeldung unter accapillai.de.

Mit Unterstützung der Volkshochschule Köln. Die Einnahmen gehen an Acca Pillai.

A-111005 | FORUM Volkshochschule
14.1., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd | **WE** | 10 € | (Anmeldung über accapillai.de)

Black History Month 2023

Schwarze Geschichte sichtbar machen

Der Black History Month bietet jährlich einen Anlass, um Fragen von ethnischer Identität und Diskriminierungserfahrungen zu thematisieren. Innerhalb der USA, aber auch darüber hinaus, ist er zu einer kulturellen Instanz geworden, in Deutschland seit den 1990er-Jahren. In diesem Rahmen laden wir einen Gast ein, der sich mit der Thematik des strukturellen Rassismus in Deutschland und USA auseinandersetzt und diskutiert. Die VHS Köln kooperiert mit dem Amerikahaus NRW e. V.

A-111011 | FORUM Volkshochschule
23.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

Kann man Demokratie messen? – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Wir sorgen uns um die Demokratie, und würden daher gerne weltweit und möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas, was die Philosophie ein 'essentially contested concept' nennt, überhaupt messen? Und was passiert, wenn man sich über Bedenken hinwegsetzt und es einfach macht? In dem Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und dabei danach zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen – und was sie über unser Verständnis von der Demokratie mitteilen. Prof. Dr. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Universität Bremen. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

O-111012 | →● Online
27.2., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Prof. Dr. Philip Manow**

Den Wind in den Haaren spüren – Iran und die Rechte von Frauen

Ein aktualisierter Blick zum Internationalen Frauentag

Der Tod der jungen iranischen Frau Mahsa /Jina Amini markiert im Herbst 2022 den Auslöser eines Protests um Frauen- und Menschenrechte von riesigem Ausmaß, innerhalb und außerhalb des Irans. Wie ist es in der Zwischenzeit weitergegangen – wie sind die aktuellen Entwicklungen? Dass Frauenrechte selbstverständlich Menschenrechte sind – und worum es noch geht, diskutieren wir an diesem Abend zum Internationalen Frauentag 2023. Mehr Informationen zum Abend erhalten Sie bald auf www.vhs.koeln. Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein und der Rosa-Luxemburg-Stiftung NRW.

A-111014 | FORUM Volkshochschule
7.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

Serien und Filme im Netz 4.0 – Bingen und Suchten

Netflix hat sich schnell am deutschen Markt manifestiert, denn mit dem Konzept der „Series on demand" hat die Plattform einen Nerv getroffen. Und es dauerte nicht lange, da zogen Unternehmen wie Disney und Amazon nach, denn die Kund*innen zahlen und sind hungrig nach mehr. Medien-Marketing-Experte Ruja Kiss erklärt die Mechanismen im Hintergrund und stellt die Verbindung zwischen den Nutzer*innen, ihrem Verhalten und den Plattformen her. Anhand medienwirksamer Serien-Beispiele, wie „Squid Game" oder „Stranger Things", wird den Fragen nach FSK und Nutzungsverhalten nachgegangen. Mit Anmeldung.

A-111016 | VHS-Studienhaus
14.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Ruja Kiss**

Internationaler Tag gegen Rassismus 2023

Auch in diesem Jahr laden wir Sie zu unserer jährlichen Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Rassismus ein. Zu Inhalt und Personen erfahren Sie bald mehr auf www.vhs.koeln. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem AWO Bezirksverband Postmigrantische Perspektiven und stimmen afrikas.

A-111018 | FORUM Volkshochschule
21.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

Im Namen des Vaters / In the Name of the Father

Poetica 8: Lesungen und Gespräche – Édouard Louis und Logan February

„Auf Yoruba ist dein Vater dein Name." Édouard Louis (*1992, Romancier, Frankreich) und Logan February (*1999, Dichter*in, Nigeria) widmen sich in ihren Romanen und Gedichten immer wieder der Figur des Vaters.

Beide verweigern, „im Namen des Vaters“ zu sprechen und zu schreiben. Ihre Texte handeln vom Männlichkeitswahn und von den Kämpfen der LGBTQ-Community in Afrika und Europa. Sie kreisen um Fragen der Klassenherkunft und um das Versprechen der Poesie, Identitäten wandelbar zu machen. **Édouard Louis** stellt seinen neuen Roman „Anleitung ein anderer zu werden“ vor, **Logan February** liest aus jüngsten Gedichten, Poetica-Kurator **Christian Filips** spricht mit beiden über die poetologische Kritik an einer Sprache des Vaters und des Vaterlands. Die Veranstaltung findet auf Deutsch und Englisch statt. Eine Kooperation zwischen Universität zu Köln, Poetica 8 und Volkshochschule Köln. Mit Anmeldung, bald unter www.poetica-koeln.de .

A-111030 | FORUM Volkshochschule
19.4., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
12 €, ermäßigt 8 €

Engagier Dich! – Freiwillige für ein solidarisches und vielfältiges Köln gesucht!

Engagement-Börse 2023 für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit – Schirmherr: Neven Subotic

Nach sechs erfolgreichen Events mit viel Interaktion und guten Gesprächen machen wir auch in 2023 Initiativen und Organisationen aus der Geflüchtetenarbeit sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürger*innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement! Neben einem Markt der Möglichkeiten und dem intensiven Austausch gibt es kleine Snacks. Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteur*innen. Wir freuen uns auf Sie und unseren wunderbaren **Schirmherrn Neven Subotic**!

A-111034 | FORUM Volkshochschule
20.4., Do, 18 – 20 Uhr | entgeltfrei

Rechtspopulismus widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie wollen dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Wir erarbeiten im Workshop, wo die Grenzen zwischen demokratischer Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man populistische Argumentationen entkräften kann. Dieses kostenfreie Angebot wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen. Anmeldung unter homaira.mansury@stadt-koeln.de.

A-111039 | VHS-Studienhaus
3.5., Mi, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei | **Jürgen Albrecht**

Integration und Anti-Diskriminierung – Kollision zweier öffentlicher Güter

Wie eine dominante Integrationskultur in Deutschland die Stärkung der Antidiskriminierungskultur hemmt

Entgegen weit verbreiteter Annahmen handelt es sich bei Integration und Antidiskriminierung um zwei unterschiedliche Konzepte, die sich insbesondere in ihrem Zweck und in ihrer Herangehensweise unterscheiden. Welchen Zielsetzungen dienen diese beiden Politikfelder? Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen ihnen? Was können die Gründe dafür sein, dass Deutschland im Vergleich beispielsweise zu Großbritannien eine relativ schwach ausgeprägte Antidiskriminierungskultur besitzt? Referieren wird Armin Seif von der Integrationsagentur des Deutschen Roten Kreuzes in Bochum. Armin Seif ist Politikwissenschaftler (Universität Cambridge) und Mitglied in Gremien für Integration, Gesundheit und Inklusion im Bochumer Stadtrat. Wechsel von Präsenz zu Online möglich.

M-111045 | →● Online
11.5., Do, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Armin Seif**

Auf die Vielfalt! – Ein Solidaritätskonzert

Das einzigartige Wohnzimmer-Konzert

Einfach aus purer Freude und Dank zu musizieren, ein guter Anlass: Bereits zum dritten Mal musizieren Freund*innen unserer VHS-Arbeit (und VHS-Kolleg*innen) im FORUM Volkshochschule in der „Combo Myravigliosa“ und feiern die Vielfalt und Solidarität. Fühlen Sie sich wohl auf unserem Wohnzimmer-Konzert am Sonntag 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 und auf die Vielfalt! Wir spielen aus purer Leidenschaft und erheben daher keinen Eintritt, Spenden sind allerdings willkommen! Der Erlös geht wie immer an einen lokalen guten Zweck. Bitte um Anmeldung.

A-111049 | FORUM Volkshochschule
14.5., So, 16 – 18 Uhr | **WE** | entgeltfrei

Das interessiert doch eh niemanden (?) – Privatsphäre und Sicherheit im Netz

Eine gesellschaftspolitische Talkrunde

Dieser Talk widmet sich dem Privacy Paradox. Selten entspricht das gewünschte Maß an Privatheit im Netz... dem tatsächlichen! Soziale Netzwerke locken mit der Vorstellung, immer und überall miteinander verbunden zu sein. Cookie-Einstellungen und AGB sind auf dieser emotionalen Grundlage schnell zugelassen und akzeptiert. Was denken Sie? Ruja Kiss ist Medien-Marketing-Experte und geht mit Ihnen der Frage nach, wie unsere Bereitschaft zu verweilen, zu liken und zu teilen, mit der Aussage „Daten sind das neue Gold“ zusammenhängt. Mit Anmeldung.

A-111051 | VHS-Studienhaus
15.5., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Ruja Kiss

IDAHOBITA 2023 – Für Menschenrechte!

Vorabend des Internationalen Tages gegen Homo-, Bi-, Inter*-, Trans*- und Asexuellenfeindlichkeit

Auch in diesem Jahr laden wir Sie wieder herzlich zu unserer Veranstaltung zum Internationalen Tag gegen Homo-, Bi-, Inter*-, Trans*- und Asexuellenfeindlichkeit (IDAHOBITA) ein. Mehr zu Thema und Gästen finden Sie bald unter www.vhs.koeln. Die Volkshochschule kooperiert mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit und weiteren Partner*innen.

A-111053 | FORUM Volkshochschule
16.5., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei

Palliativ... und jetzt?

Irgendwann fällt bei Ihnen oder in Ihrer Umgebung das Wort „palliativ“....und jetzt? Was sollten Sie jetzt bedenken? Wie kommen Sie zu für Sie passende Entscheidungen? Wo können Sie Hilfe und Beratung erhalten? Das Palliativ- und Hospiznetzwerk Köln stellt gemeinsam mit der Caring Community Köln die hospizlichen und palliativen Versorgungsmöglichkeiten in Köln vor. In Kooperation mit der Volkshochschule Köln. Die Veranstaltung wird auch im Livestream angeboten.

A-111065 | FORUM Volkshochschule
6.6., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Sexism sells! Sexismus in der Werbung

Werbung prägt unsere Wahrnehmung von Geschlecht und Geschlechternormen. So definieren sich Stereotypen und Darstellungsformen von Menschen nicht nur in den Medien, sondern auch in unseren Köpfen. Diese Art zu denken überträgt sich auf unsere Kommunikation und Haltung. Das hört sich nach einer Möglichkeit an, unsere Gesellschaft divers zu gestalten. Seit dem vergangenen Jahrhundert haben jedoch vor allem die technischen Mittel im Marketing einen Fortschritt erlebt. Inhaltlich folgt die Werbung nach wie vor der freiwilligen Selbstregulierung. Ruja Kiss ist Medien-Marketing-Experte und erläutert im Talk die Wirkungsweisen und Hintergründe zu Werbung. Mit Anmeldung.

A-111070 | VHS-Studienhaus
13.6., Di, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Ruja Kiss**

60/40 – Anne Bax liest und Anika Auweiler singt

Ein literarisch-musikalischer und sehr lustiger Abend zum ColognePride

Seit 2013 erobern Autorin **Anne Bax** und Sängerin **Anika Auweiler** gemeinsam die Kleinstkunst- und CSD-Bühnen im ganzen Bundesgebiet. Wenn die beiden auftreten, verschmelzen Lesung und Konzert zu einem neuen explosiven Genre. Mal zeigt jede für sich, warum sie auch solo überzeugt, dann wieder wagen sie sich gemeinsam in neue Formen der Kleinkunst vor, verbinden Wort und Klang, Humor und Tiefsinn. Und das tun sie mit Charme und Nähe zum Publikum. Lieder werden spontan vorm Publikum erfunden oder Beats und Harmonien mit Hilfe magischer Pedale der Loopstation zu Soundwolken aufgebaut. Ein Muss für alle, die einen schreiend komischen Abend zum ColognePride verbringen wollen.

A-111075 | FORUM Volkshochschule
29.6., Do, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

STREIK – der Heimatabend am Vormittag

mit Claudia Sledz, Peter Bach und Michael Schikowski, Mülheimer Literaturclub

Das Jahr 1973 ist das Jahr der großen Energiekrise. Viele erinnern sich an die autofreien Sonntage. Auslöser war ein Krieg. Die OPEC verknappte Monat für Monat ihre Erdölliefe-rungen an den Westen, als Reaktion auf den israelisch-arabischen Yom-Kippur-Krieg. Per Gesetz galt für kurze Zeit auf den Autobahnen Tempo 100. 1973 ist auch das Jahr des industriellen Umbruchs, mit für Mülheim einschneidenden Folgen. Vor fünfzig Jahren, im Jahr 1973, fand der legendäre Ford-Streik statt. Rund zwei Drittel der damaligen Beschäftigten waren türkische Arbeiter*innen. Sie waren ausschließlich in den unteren Lohngruppen beschäftigt und im Betriebsrat praktisch nicht vertreten. Sie gingen in den sogenannten wilden Streik, der nach vier Tagen mit Polizeieinsätzen und Kündigungen endete. Kurz danach verfügte die Regierung einen allgemeinen Anwerbestopp. Peter Bach berichtet als Zeitzeuge von den Ereignissen in Köln. Michael Schikowski liest. Claudia Sledz singt. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Mülheimer Literaturclub. Anmeldung per Mail an: muelheimerliteraturclub@gmx.de

M-111080 | Et Kapellche e. V.,
Holsteinstr. 1, 51065 Köln
6.8., So, 11 – 13 Uhr | 8 € | **WE** |
Michael Schikowski

Bürgerschaftliches Engagement

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

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner*innen, 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 Veranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.

A-111101 | VHS-Studienhaus
7.3., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Barbara Maubach

A-111102 | VHS-Studienhaus
9.5., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Barbara Maubach

O-111103 | →● Online
9.2., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Freisberg-Houy

O-111104 | →● Online
25.4., Di, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Susanne Freisberg-Houy**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Die Möglichkeiten an Engagements in Köln sind so vielfältig wie wir Kölner*innen selbst: Ob einmalig, regelmäßig oder nach Absprache: Jede*r kann etwas bewegen. Ob jung oder alt; ob als Lesementor*in, im Engagement im Naturschutz, in der Senior*innenarbeit, mit Kindern und/oder Jugendlichen oder im Bereich der Obdachlosenarbeit; Ehrenamt in Köln ist vielseitig und bunt (und manchmal ganz schön unübersichtlich)! Susanne Budkova, Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO Köln, zeigt die zahlreichen Möglichkeiten auf, wie und wo Engagement in Köln möglich ist.

O-111105 | →● Online
8.3., Mi, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement

M-111106 | VHS Mülheim
23.5., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
AWO – Büro für Bürgerengagement

Dein Weg ins Ausland – Freiwilligendienste, Au Pair oder Praktikum

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte zu Auslandsmöglichkeiten

Du möchtest gerne für ein paar Wochen oder Monate ins Ausland, weißt aber noch nicht wohin und wie genau? Wir stellen dir verschiedene Möglichkeiten und Programme, wie Workcamps, Au-Pair, Freiwilligendienst, Work & Travel und einiges mehr vor. Wir geben dir Infos und Tipps rund um Fragen wie: Was steckt genau dahinter? Wie sind die Rahmenbedingungen? Wie kann ich mich bewerben? Gibt es eine finanzielle Unterstützung? Wir beraten dich neutral und legen einen besonderen Fokus auf internationale Freiwilligendienste. Ehemalige Freiwillige werden von ihren Erfahrungen im Ausland berichten. Kostenfreie Informationsveranstaltung in Kooperation mit IN VIA Köln e. V.

O-111107 | →● Online
6.2., Mo, 17:30 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Jana Legenhausen

O-111108 | →● Online
5.6., Mo, 17:30 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Jana Legenhausen

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 diesem Seminar können ehrenamtliche Betreuende und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
N-111111 | VHS Nippes
8x, 26.1. – 23.3., Do, 17 – 18:30 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei | **Ricarda Schumacher**

Mitmachen in Köln
Systematische Öffentlichkeitsbeteiligung leicht erklärt
Die Beteiligung von Menschen ist einer der wichtigsten Bestandteile zur Stärkung von Demokratie und Zukunftsfähigkeit einer Stadt. Um das Thema der Beteiligung weiter zu stärken, wurde das Kooperative Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung geschaffen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeiten und die Systematik zur Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln aufzeigen. Sie erfahren, wie Sie sich an bestehenden Projekten beteiligen und welche Voraussetzungen notwendig sind, um selbst eine Beteiligung anregen zu können.
P-111121 | VHS Porz
9.3., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Dieter Schöffmann

L-111122 | VHS Lindenthal
22.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

A-111123 | VHS-Studienhaus
18.4., Di, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

M-111124 | VHS Mülheim
16.5., Di, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

Einmischen erwünscht und möglich! – in Mülheim
Info-Rundgang mit der Kölner Freiwilligen Agentur
Bei diesem Rundgang wollen wir mit den Bürger*innen ins Gespräch kommen: Was soll sich in Mülheim verändern? Wo braucht es Hilfen und Angebote vor Ort? Sie erhalten Informationen über Möglichkeiten, eigene Anliegen auf den Weg zu bringen, die sich auf die Stadt, das Veedel oder auch die Arbeit des eigenen Vereins beziehen: Vom persönlichen Gespräch, über Petitionen und Anträge, Kontakt zu und Mitwirkung in politischen Parteien, die Gründung von Bürgerinitiativen, öffentlichen Protest und vieles mehr. Wir beraten Sie, wie und wo Sie sich engagieren und für Ihr Anliegen einsetzen können. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
M-111131 | →● VHS Mülheim
15.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

M-111132 | →● VHS Mülheim
17.5., Mi, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

Politische Jugendbildung

Fairer Handel – was ist das und wie können wir uns engagieren?
Fairer Handel – was ist das und was geht es junge Menschen an? Worauf können wir bei unserem Konsumverhalten achten? Wie können wir uns als Individuen und auch im Klassenverbund für faire Arbeitsbedingungen, Sichtbarkeit, Menschenrechte und Solidarität engagieren? Wir bieten eine Einführung ins Thema, konkrete Beispiele und viel Motivation – für Schüler*innen und für Lehrkräfte! In Kooperation mit der Fairtrade-Schools-Kampagne von Fairtrade Deutschland e. V. und dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e. V. Finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!
A-111310 | VHS-Studienhaus
14.3., Di, 9 – 13:30 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei

(M)Ethik! – Ein Workshop für junge Menschen 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. Es können sich Einzelpersonen und auch Klassen anmelden. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!
M-111313 | VHS Mülheim
16.3., Do, 9 – 14 Uhr | 5.33 UStd |
entgeltfrei | **Ruja Kiss, Vanessa Gehler**

Diversität und Vielfalt in unserer Gesellschaft – wofür stehen wir ein?
Diversität und Vielfalt: Begriffe, die derzeit überall auftauchen. Was bedeuten diese eigentlich genau? Was davon und wie leben wir es bereits in unserer Gesellschaft? Mit welchem Selbstverständnis bewegen wir uns unter und mit unseren Mitmenschen? Wir erklären und diskutieren Begrifflichkeiten und schauen gemeinsam näher auf das, was uns in Sachen Vielfalt bewegt, und ergründen, warum und wie Respekt mehr Platz in unserer Gesellschaft finden kann. Es können sich Einzelpersonen und auch Klassen anmelden. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten!
A-111316 | VHS-Studienhaus
13.6., Di, 9 – 13:30 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei

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 ? Darüber hinaus entwickeln sich auf unterschiedlichen Ebene Ideen, Vorstellungen und Konzepte für die Stadt und ihre Bürger*innen. Was bewegt Köln? Übrigens erweitern wir kontinuierlich unser Angebot der Politischen Bildung. Schauen Sie gern auf unsere Webseite: www.vhs.koeln. Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

Mülheimer Migrationsgeschichten
Führung in Kooperation mit Peter Bach
Wir versuchen dem Thema Migration durch ihre Verfolgung in einem begrenzten Stück Erde auf die Spur zu kommen: Mülheim. Bei der Führung mit Peter Bach erkunden wir gemeinsam das Veedel, erfahren mehr über die Geschichte seiner Anwohnenden und tauschen uns über Erfahrungen und Ideen für die Zukunft aus. Wir wollen mit den Teilnehmenden über das Thema Migration ins Gespräch kommen und laden alle Interessierten zu diesem kostenfreien Rundgang ein. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
M-112004 | →● VHS Mülheim
23.1., Mo, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Peter Bach**

Kölner Sprachfest 2023 – Elternkooperation und Mehrsprachigkeit
Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln. Mehr zum Inhalt des Sprachfests 2023 erfahren Sie bald auf der Webseite www.zmi-koeln.de.
A-112010 | FORUM Volkshochschule
15.2., Mi, 16 – 18:30 Uhr | entgeltfrei

Rund um den Barbarossaplatz
Der Barbarossaplatz war um 1900 einmal wirklich schön. Heute gilt er eher als einer der hässlicheren oder zumindest der am meisten

vernachlässigte Platz der Stadt. Gerade deswegen geht diese Tour zu den unbeachteten Ecken rund um diesen „Unort“. Wir freuen uns auf die gemeinsame Erkundung mit Ihnen!

A-112012 | Barbarossaplatz / Pfälzer Straße (vor Rewe)
26.2., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Die Vielfalt in Mülheim entdecken
interkultureller Spaziergang durch das Veedel

Gemeinsam erkunden wir die kulturelle Vielfalt Mülheims und widmen uns der Frage eines nachhaltigen Zusammenlebens. Kommt mit und entdeckt neue Seiten eures Veedels! Bei diesem Spaziergang sind alle Menschen willkommen. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Start: Eingang VHS Wiener Platz 2a, Köln-Mülheim. Weitere Stationen: u. a. Synagoge, Keupstraße, evangelischer Friedhof.

M-112014 | →● VHS Mülheim
6.3., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 6 € |
Amir Albouyeh

M-112080 | →● VHS Mülheim
19.6., Mo, 16 – 17:30 Uhr | 6 € |
Amir Albouyeh

Rot, Gelb, Grün – Die Kölner Ampelanlagen
Ampeltechnik leicht erklärt

Fragen Sie sich nicht auch manchmal, wie die Kölner Ampelanlagen funktionieren, wie sie ausgestattet sind und was sich die Verantwortlichen dabei denken? Antworten erhalten Sie von der städtischen Verkehrsexpertin Susanne Rosenstein. In Kooperation mit dem Amt für Verkehrsmanagement der Stadt Köln. Bitte melden Sie sich an.

A-112016 | VHS-Studienhaus
7.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Rosenstein

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, Dipl.-Ing. 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-112020 | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum
11.3., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **WE** |
Ricarda Grothe

Das Kunibertsviertel

Zwischen St. Kunibert, der jüngsten der romanischen Kirchen mit ihren einmaligen Chorfenstern, und Unter Krahnenbäumen, besser bekannt als UKB, erstreckt sich das kleine von Verkehrsstraßen eingeschlossene Viertel. Aber zu finden ist hier eine äußerst spannende Ecke Kölns mit ihren Legenden um den Kunibertspütz und den Weckschnapp, mit den Ursulinen und ihrer Barockkirche, dem Tricoronatum, ehemaligen Höfen und Zuckersiedereien in alten Klöstern. Hier lebte Baron Hüpsch mit seiner Kunstsammlung und Nikolaus Otto – nahezu mittellos. Heute stehen große Hotels neben Mietshäusern mit schönen Höfen. Das Kunibertsviertel lebte und lebt von seinen Gegensätzen.

A-112021 | →● St. Kunibert, Eingangsportal, Kunibertsklostergasse, 50668 Köln
11.3., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Zollstock plus Südfriedhof

Der Südfriedhof, Kölns größte Begräbnisstätte, wurde ab 1901 eröffnet als „Entlastungsfriedhof für Melaten“. Er wurde von Gartenbaudirektor Kowallek parkähnlich und sehr weitläufig angelegt. Aber Zollstock besteht nicht nur aus dem Friedhof. Direkt ums Eck verbirgt sich eine Siedlung aus den 1920er-Jahren mit mittelalterlich anmutender Straßenführung – und etwas weiter liegt die Genossenschaftssiedlung Köln-Zollstock, eine von Theodor Merrill, Wilhelm Riphahn, Caspar Maria Grod und Emil Mewes geplante Siedlung im Stil des Neuen Bauens.

A-112022 | Haupteingang Höninger Platz, 50969 Köln-Zollstock
12.3., So, 14 – 16:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Köln vor 90 Jahren: Die 'Machtergreifung' der Nationalsozialisten

Am 13. März 1933 marschierte eine lange Kolonne Nationalsozialisten auf das Kölner Rathaus zu. Das Ziel: Nach der Erringung der Macht auf Reichsebene im Januar und einem Land nach dem anderen im Februar und März auch in der Rheinmetropole Köln endlich die Herrschaft übernehmen. Doch wie lief das konkret ab? Und was waren überhaupt die Vorbedingungen dafür, dass der Kölner Umsturz gelang? Was waren die Folgen? Der Historiker Daniel Meis erklärt die Ereignisse rund um die Kölner 'Machtergreifung' im März 1933 und ordnet sie in den Kontext der zerbröckelnden Weimarer Republik ein. Mit Anmeldung.

A-112024 | VHS-Studienhaus
13.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Daniel Meis

FeriencampMesse 2023

Auf der FeriencampMesse zeigen zahlreiche Veranstalter*innen, was sie im Programm haben. Vom Zeltlager über die Sprachreise bis zum Segeltörn, vom Museums-Workshop über die Zirkuswoche bis zum Klettercamp. Für jüngere Kinder finden Eltern Infos zu Tagesangeboten in Köln und der Region. Und damit die FeriencampMesse für alle Familien etwas zu bieten hat, sind auch wieder verschiedene Anbieter inklusiver Ferienaktivitäten dabei. Ein Mitmach-Event für die ganze Familie. Mehr Infos unter http://feriencampmesse.de/messe-koeln.html. Es veranstaltet der Känguru Colonia Verlag, die VHS Köln ist Partnerin.

A-112029 | FORUM Volkshochschule
18.3., Sa, 11 – 18 Uhr | 9.33 UStd | **WE** |
entgeltfrei

Leben am Fluss
Architekturführung im Rheinauhafen

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-112031 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
18.3., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **WE** |
Ricarda Grothe

A-112043 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
29.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **WE** |
Ricarda Grothe

Transparent und luftig: Kölns Architektur der 1950er-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-112035 | Kölnischer Kunstverein / Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
19.3., So, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Dagmar Lutz

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.

A-112039 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
21.4., Fr, 10 – 11:30 Uhr | entgeltfrei

Rundgang durch Nippes

Nippes ist der Kölner Stadtteil mit dem eigenwilligsten Namen, und zusätzlich kann man hier die Alhambra und das Tadsch Mahal finden. Nippes – das ist oder war: Ort für ausgelassene Zechgelage, Afrikaviertel, Gummiwerke, Nippestower, multikulturelles Pflaster.

A-112040 | →● Altenberger Hof, Mauenheimer Str. 92, 50733 Köln
22.4., Sa, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Radtour durch Mülheims jüdische Geschichte

Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim

Jüdische Handwerkende, Kaufleute und Unternehmende trugen zum Wohlstand der bergischen Stadt Mülheim bei. Die jüdische Gemeinde Mülheims existierte lange vor der Neugründung der Kölner Gemeinde 181. Wenige Orte sind als Denkmäler erhalten. Dazu gehören Gebäude der Rheinischen Maschinenleder- und Riemenfabrik ACLA. Deren fast 200-jährige Geschichte werden wir in einer ca. 8 km langen Radtour vom Ort der Gründung bis zum jetzigen Standort erfahren. Eine Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e. V.

M-112044 | →● VHS Mülheim
5.5., Fr, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Helmut Goldau

Mauenheim – Grüner Hof, Nordfriedhof, Nibelungensiedlung

In keiner anderen Stadt wurde in den 1920er-Jahren so viel gemeinnütziger Wohnungsbau geschaffen wie in Köln. Kleine und große Genossenschaften, insbesondere die GAG, schufen Siedlungen für unterschiedliche Bevölkerungsschichten. Der Grüne Hof von Wilhelm Riphahn ist die erste Wohnsiedlung um einen grünen Innenhof, noch vor der Hufeisensiedlung von Bruno Taut. Durch den Grünen Hof geht es über den Nordfriedhof zur Siedlung am Nordfriedhof – besser bekannt als Nibelungensiedlung.

A-112045 | Friedrich-Karl-Straße, Ecke Grüner Hof (Mauenheim), 50739 Köln
7.5., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

Rundgang durchs alte Mülheim

"Mülheim war ein so schönes Dorf, das seit Menschengedenken kein ihm vergleichbares je gesehen noch von einem solchen je gehört wurde.“ So steht es in der Koelhoffschen Chronik von 1499. Seitdem hat sich einiges geändert in Mülheim. Das schöne Dorf ist noch zu sehen, aber auch die Folgen der Religionsfreiheit, die hier – ganz im Gegensatz zur Nachbarstadt Köln – bereits 1610 galt, sowie die Folgen der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Die Führung beginnt bei einem Wasserheiligen und endet im Himmel.

A-112047 | →● St. Clemens, Kirchstr. 2, 51063 Köln
13.5., Sa, 16 – 18:15 Uhr | 11 € |
Asja Bölke

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrierelikten, 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 abzulesen wie das Ringen um die Neugestaltung einstiger Fabrikareale wie dem Heliosgelände – wo der allabendlich leuchtende Heliosturm Fakten und Mythos aufleben lässt. Einem umtriebigen Verein gelingt es, mit Kunst- und Kulturveranstaltungen ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder*innen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch? Trotz der zahlreichen gesellschaftskritischen Kommentare in Form von Fassadenmalerei stellt sich die bange Frage, wer eigentlich Ehrenfeld „rettet“, weil es so beliebt ist?

A-112056 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
2.6., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

Kölner Dom-Film-Tour: Das Beste aus 100 Jahren Filmgeschichte rund um den Dom

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-112059 | Vor dem 4711-Shop, Wallrafplatz 9, 50667 Köln
4.6., So, 14:30 – 16:45 Uhr | 11 € | **WE** |
Josef Haas-Achenbach

Das Mülheimer Schanzenviertel

Das Schanzenviertel, das alte Industrieviertel in Mülheim, ist mittlerweile zu einer der angesehensten Firmenadressen in Köln geworden. Besonders Medienfirmen haben sich hier inmitten der alten Industriestadt von Felten und Guilleaume angesiedelt, das Schauspielhaus hat hier sein Ausweichquartier – und das E-Werk ist eine beliebte Konzertadresse. Bei einem Spaziergang über das Gelände und die anliegende Keupstraße werden wir die Überreste der großen Zeit der Kabelindustrie in Mülheim erleben und können die beeindruckende Wandlung des Schanzenviertels erfahren.

A-112064 | E-Werk, Schanzenstr. 37, 51063 Köln-Mülheim
10.6., Sa, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Asja Bölke

9. Kölner Wohnprojektetag 2023

Wenn Sie immer schon einmal praxisnah mehr über gemeinschaftliches Bauen und Wohnen in Köln erfahren wollten, dann könnte das Ihr Tag sein! Das Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im Haus der Architektur Köln (hdak) bringt seit einem Jahrzehnt Baugruppeninteressierte, Wohnprojekte- und Genossenschaftsgründer*innen sowie alle dem gemeinschaftlichen Leben zugeneigten Menschen zusammen, um diesem Thema mehr Schub zu verleihen. Verschiedene Wohnprojekte, die bereits gemeinsam wohnen oder dies planen und noch Mitglieder suchen, stellen sich mit Infoständen vor. Auch Fachleute, die Unterstützung für Wohnprojekte anbieten, werden vertreten sein. Zu den genauen Themen in 2023 erfahren Sie auf unserer Webseite. Es kooperieren hdak und VHS Köln.
A-112065 | FORUM Volkshochschule
10.6., Sa, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | **WE** |
entgeltfrei

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-112068 | Pegelturm, Frankenwerft 3, 50667 Köln
11.6., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **WE** |
Josef Haas-Achenbach

Rheinauhafen und Südstadt

Das Severinsviertel gilt als echt kölsches Veedel, Teil der Altstadt, Arbeiterviertel. Die Neustadt Süd entstand ab 1880 mit schicken Mietshäusern rund um den Römerpark. Der Rheinauhafen in seiner heutigen Form entstand hingegen erst Anfang der 2000er-Jahre. Das erste Bauwerk war 2003 ausgerechnet die Tiefgarage. Wie ist das Mit- und Nebeneinander der drei unterschiedlichen Viertel? Der Rundgang geht vom Vringsveedel durch den Rheinauhafen in die Südstadt.

A-112074 | Platz „An der Eiche“, 50678 Köln
16.6., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Wir besichtigen 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 ungefähr 20 Minuten. **Anmeldeschluss 25.5.2023!**

A-112075 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
16.6., Fr, 14 – 16:30 Uhr | 10 €

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit

Der Wandel zu einer nachhaltigen Gesellschaft ist eine der größten Aufgaben unserer Zeit. Zu den dringlichsten Aufgaben gehört, den menschengemachten Klimawandel und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen, um unsere Lebensgrundlagen zu erhalten. In unseren Kursen wollen wir aber nicht nur den eigenen Ressourcenverbrauch überdenken. Denn Nachhaltigkeit ist nur ganzheitlich, im Rahmen von Energie-, Verkehrs- und Ernährungswende denkbar und braucht zudem soziale Gerechtigkeit als Basis. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, die Natur wertzuschätzen und dabei pfleglich zu behandeln. Die Freude über eine schöne und gesunde Umwelt verbindet sich so mit der Verantwortung für eine nachhaltige Lebensweise und einem zuversichtlichen Blick in die Zukunft. Diese Themen sind Lerninhalt unserer Vorträge und Kurse.

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Rund 25 Prozent der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Darüber hinaus wachsen die Probleme von Übergewicht und Adipositas, nicht nur in reichen, sondern zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends und zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert. Dabei werden auch aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen. Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

O-161001 | →● Online
6.2., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Matin Qaim

Saatgutfestival 2023

Unser Saatgutfestival ermöglicht den Kauf oder Tausch von samenfestem Saatgut – darunter viele alte und regionale Sorten, die sonst nur schwer zu finden sind. Darüber hinaus gibt es praktische Informationen rund um Sortenerhalt, Vermehrung und Aussaat. Die diversen Stände der Saatgutanbietenden, Gemeinschaftsgärten und NGOs bieten außerdem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Das Begleitprogramm befasst sich mit unseren spezifischen Böden in der Stadt und der Rolle des Bodens für unser Klima.
Veranstalter: VEN/Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V., Volkshochschule Köln, Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, Ernährungsrat Köln e. V. Keine Anmeldung erforderlich.
A-161002 | VHS-Studienhaus
11.2., Sa, 11 – 17 Uhr | 8 UStd | 2 € |
WE | **VEN Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e. V., Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, Ernährungsrat für Köln und Umgebung e. V.**

Insekten in unserer Nahrungskette – ein großes Plus für die Umwelt

Das Klima verändert sich rasant und gleichzeitig wächst die Weltbevölkerung. Wir brauchen dringend Antworten auf Fragen, die mit dieser Entwicklung einhergehen: Wie verbessern wir unseren ökologischen Fußabdruck? Und wie lassen sich zukünftig alle Menschen sicher ernähren? Nutzinsekten können uns dabei helfen, natürliche Rohstoffe einzusparen und den Ausstoß von Treibhausgasen zu verringern. Gefräßige Insektenlarven verwerten organische Reststoffe aus der Landwirtschaft und der Lebensmittelindustrie. Sie selbst enthalten hochwertige Nährstoffe und können die Nahrungskette von Mensch und Tier bereichern – so funktioniert angewandte Kreislaufwirtschaft. Der Vortrag bietet Einblick in die Themen „Insekten als Lebens- und Futtermittel“, „Aufzucht von Nutzinsekten, eine Alternative für die Landwirtschaft?“ und „Schwarze Soldatenfliegen im Zentrum nachhaltiger Kreisläufe“. Dr. Philipp Zimmermann ist Veterinärmediziner und Wissenschaftsredakteur. Seit 2016 befasst er sich hauptsächlich mit dem vielseitigen Potenzial von Nutzinsekten. Sein Ziel als „entosiast“ (www.entosiast.de) ist es, Vertrauen gegenüber

Insekten als Teil unserer Nahrungskette aufzubauen und innovative Ansätze aus dem europäischen Insektensektor vorzustellen.
A-161005 | VHS-Studienhaus
14.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Philipp Zimmermann

Couch gegen Beschleuniger – wer rettet das Klima?

Ein Physiker und eine Psychologin im Dialog über die Klimakrise

Ein Physiker und eine Psychologin im Dialog über die Klimakrise: Was müssen wir tun, was können wir tun? Welche Ideen zur Lösung kommen aus Naturwissenschaften und Technik und warum werden diese nicht umgesetzt? Sind die Ideen nur unverständlich oder völlig realitätsfern? Wie können wir Menschen für nachhaltiges Verhalten gewinnen? Was können wir als Engagierte, als Multiplikator*innen tun? Wie spricht man über Nachhaltigkeit? Welche Verantwortung haben Wissenschaftler*innen, Lösungen für die Klimakrise zu erarbeiten und durchzusetzen, und welche Verantwortung hat jede*r Einzelne? Im Anschluss an das Gespräch wird mit dem Publikum diskutiert.
A-161007 | VHS-Studienhaus
14.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder, PD Dr. Volker Ossenkopf-Okada

Wasser ernten – wie wir besser mit Starkregen und Trockenheit umgehen können

Rekord-Tiefstände in Flüssen, ausgetrocknete Felder auf dem Land, verdorrte Parks in den Städten. Die Trockenheit machte sich in diesem Sommer deutlich bemerkbar. Trockenheit ist aber kein Schicksal, an dem wir nichts ändern können. In vielen Städten, auch in Köln, starten „Schwammstadt"-Initiativen für einen besseren Umgang mit dem wertvollen Nass. Thomas Oberländer, Autor des Buches "Wasser ernten", gibt einen Einstieg in das Thema. Hier erfahren Sie, warum Wasser ein entscheidender Faktor bei der Anpassung an den Klimawandel ist, wie wir Menschen wesentlich mitbestimmen, wie viel Regen fällt, wie wir das Regenwasser im Boden speichern können, bis unsere Pflanzen es brauchen und warum Grundstücke, die besser mit Dürre klarkommen, auch robuster bei Starkregen sind. Nach dem Vortrag wird es Gelegenheit für Ihre Fragen und zur Diskussion geben.
A-161009 | VHS-Studienhaus
28.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Thomas Oberländer

SOIRÉE CHOCOLAT

Eine (be)sinnliche Reise rund um die Welt – mit musikalischer Begleitung und Schokoladen-Verkostung

Buchautor Jürgen Bluhm folgt in seinem aufwendig produzierten Live-Vortrag dem Zauber der Schokolade in die tropischen Regenwälder Amerikas. Auf seiner Reise in die Heimat der Kakaobäume spürt er den wertvollen Samen und der Erfindung ihrer Veredlung nach. Dabei folgt er der zentralen Frage: Kann man mit Schokolade die Welt retten? Schnuppern, tasten und schmecken Sie sich über drei Kontinente und erleben Sie, wie aus kleinen Kakaobohnen handwerklich hergestellte Schokoladen werden. Kakao ist der Rohstoff für eines der beliebtesten Lebensmittel und zugleich abhängig von einem hochsensiblen Ökosystem. Der Erhalt der Regenwälder ist nicht nur für die Herstellung von Schokolade existenziell – das Glück der Menschen hängt auch daran. Die Soirée Chocolat vermittelt das Ziel einer nachhaltigen Entwicklung am Beispiel der Schokolade. Der bildgewaltige Vortrag ist eine Liebeserklärung an die schützenswerte Artenvielfalt der tropischen Regenwälder und eine Hommage an die Menschen, denen wir den Genuss der Schokolade verdanken. Inklusive Schokoladen-Verkostung und musikalischer Begleitung am Piano. Themen des Abends: Reise in die Heimat der Kakaobäume, Besuch einer Kakaoplantage in Brasilien, die Erfindung der Schokolade, Kakaoanbau verbreitet sich über die Welt, „süße Pause", Nachhaltigkeit und soziale Verantwortung. Kostenlos, aber Anmeldung erforderlich.
A-161010 | FORUM Volkshochschule
1.3., Mi, 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Bluhm

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Zertifikatskurs „klimafit"

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von „Fridays for Future", ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Der Kurs klimafit hat zwei Ziele: Zum einen macht er Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut. Zum anderen, dreht er sich darum, wie Sie selbst aktiv werden können und sich mit den anderen Kursteilnehmenden vernetzen können. Allerdings handelt es sich nicht um eine reine Vortragsreihe. Er gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln für effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Köln und der umliegenden Region herbeiführt. WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben den Kurs entwickelt. Die sechs Kurstermine finden zweiwöchentlich (mit Ausnahme der Osterferien) statt, teilweise in Präsenz und teilweise digital. Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.
A-161020 | VHS-Studienhaus
6x, 15.3. – 7.6., Mi, 18 – 21 Uhr |
20.67 UStd | 20 € | **Thomas Zwingmann**

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden? – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Wasserkrisen gehören mittlerweile zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft, Zusammenhänge mit Nahrungsmittelknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die unabwendbare Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch das Resultat der (unverhältnismäßig hohen) Nachfrage durch den Menschen. Von Anbeginn an hat die Menschheit einen überwältigenden Erfindungsreichtum an den Tag gelegt, Wasser zu bewirtschaften und aus immer ferneren Gegenden heranzuziehen. Heute benötigen wir ein neues Wasserethos: Es respektiert die durch lokale und planetare Umweltbedingungen gesetzten Grenzen und überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand.
Es umfasst darüber hinaus den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser, arbeitet also auch an der Abschaffung der globalen Wasserverteilungs- und Wasserqualitätskrise. Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel und Experte des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung (PIK). Kostenloser On-line-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-161025 | →● Online
Fr, 16.3., Do, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Dieter Gerten**

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen? – Livestream – vhs.wissen live

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten fünf Jahren gerissen werden. Ein »Weiter so wie bisher« ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch einen Hoffnungsschimmer, dass wir das 1,5-Grad-Ziel erreichen werden. Und selbst die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange, und auch die Wirtschaft denkt um. Prof. Dr. Mojib Latif forscht am GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel. Seit 2017 ist er Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Max-Planck-Preis für öffentliche Wissenschaft. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs .wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-161028 | →● Online
18.4., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Mojib Latif**

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer deutlichen Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Aber wo steht Köln im Moment? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Und was ist bitte ein „Eimerplan"? Außerdem erfahren wir, auf welche RadPendler-Routen und zusätzliche Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können. Wenn Sie sich auch für den Radverkehr einsetzen wollen, lernen Sie hier relevante Initiativen und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen dazu beantwortet Jürgen Möllers, Radverkehrsbeauftragter der Stadt Köln. Kostenlos, aber Anmeldung erforderlich.

A-161030 | VHS-Studienhaus
18.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Möllers

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. Die Veranstaltungen zielen didaktisch auf das Erlernen des naturnahen Gärtnerns ab, das einen Beitrag zur Artenvielfalt im Sinne der nachhaltigen Entwicklungsziele leistet. Sie bieten praxisorientiertes Lernen für eine nachhaltige Zukunft.

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

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der altersgemischte Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, sich unabhängig von ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft im naturgemäßen Gärtnern zu betätigen und natürlich den Garten zu genießen. Der Arbeitskreis ist das ganze Jahr über aktiv. Ein Einstieg in den Arbeitskreis ist jederzeit möglich. Aktuelle Termine erfahren Sie unter www.biogarten-thurnerhof.de. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

T-219201
7.1. – 26.8., Sa, 11 – 17 Uhr | entgeltfrei |
WE | **Arbeitskreis VHS-Biogarten**

Winterschnitt an Obstgehölzen

Theoretische Grundregeln und praktische Anwendung

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, wann, wie und warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmende dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die dem Erhalt der Artenvielfalt für eine nachhaltige Zukunft dienen.

T-219202 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./ Knechtstedener Str., 50733 Köln
4.2., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Marcus Nitzsche

T-219204 | Kleingartenverein Flora e. V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./ Knechtstedener Str., 50733 Köln
1.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Marcus Nitzsche

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. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

T-219203
25.2., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 9 €,
Kostenpauschale: 3 € | **WE** |
Katja Kleinert

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. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

T-219205
10.3., Fr, 16 – 18 Uhr | 9 €,
Kostenpauschale: 3 € | **Birgit Scherer-Bouharroun**

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Wir begleiten unsere Bienenvölker durch ein neues Jahr. Dabei erlernen wir den Umgang mit den Bienen und machen uns mit den wichtigsten Arbeiten und Aufgaben bei der Völkerführung vertraut. Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmenden die praktischen und theoretischen Sachkenntnisse zu vermitteln, um so erfolgreich selbstständig Bienenvölker betreuen zu können. Die Aufgabe des Arbeitskreises Imkerei am Thurner Hof ist die Betreuung der hier vorhandenen Bienenvölker sowie die sachkundige Einweisung interessierter Menschen in die Bienenhaltung. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Gearbeitet wird mit Magazinbeuten im DN- und Zandermaß. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15 – 17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 17 – 19 Uhr. Nach Absprache können weitere Termine (z. B. in der Schwarmzeit, Honigernte) hinzukommen. Aktuelle Termine erfahren Sie unter www.biogarten-thurnerhof.de. Sie erlernen Kompetenzen der Imkerei, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.

Mittwochstermine
T-219207
13x, 15.3. – 30.8., Mi, 17 – 19 Uhr |
entgeltfrei | **Hans-Rudolf Pohl**

Samstagstermine
T-219210
24x, 18.3. – 26.8., Sa, 15 – 17 Uhr |
entgeltfrei | **WE** | **Günter Gabler**

Hecken aus Wildsträuchern pflanzen und pflegen

Die meisten Gartenhecken sind relativ eintönige Formschnitthecken aus immer gleichen immergrünen Sträuchern wie Thuja, Kirschlorbeer und Liguster. Insekten und Vögel finden hier nur wenig Nahrung. Dabei lässt sich auch in kleineren Gärten eine optisch abwechslungsreiche und ökologisch wertvolle Wildstrauchhecke realisieren. Wir erarbeiten in diesem Kurs, welche Sträucher und Strauchkombinationen gepflanzt werden können und wie sie gepflegt werden. Der Biogarten Thurner Hof bietet Beispiele. Sie erlernen Kompe-

tenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.
T-219212
18.3., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Katja Kleinert**

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. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.
T-219215
29.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Evelyn Altmeyer**

Wildkräuter – Menü am Wegesrand

Im VHS-Biogarten wachsen neben Küchenkräutern auch viele Wildpflanzen, die man vorzüglich zum Würzen für frische Salate, Dips oder Smoothies verwenden kann. Deren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen ist um ein Vielfaches höher als das unserer „domestizierten" Gartenkräuter. Im Kurs lernen wir, einige von ihnen zu erkennen und bereiten gemeinsam einfache Speisen zu. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet. Sie erlernen Kompetenzen der nachhaltigen Ernährung, die zum Erhalt der Artenvielfalt und zum Kampf gegen den Klimawandel im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.
T-219220
5.5., Fr, 16 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Andrea Friedrich**

T-219241
2.6., Fr, 16 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Andrea Friedrich**

55. Kölner Pflanzentauschbörse

Hobbygärtner*innen und Pflanzenbegeisterte 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. Der Verkauf von Pflanzen auf eigene Rechnung ist allerdings nicht möglich. 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 Imker*innen der „Tag des offenen Bienenhauses" statt. Nähere Informationen unter www.biogarten-thurnerhof.de oder info@biogarten-thurnerhof.de. Kostenlos und keine Anmeldung erforderlich.
T-219226
7.5., So, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei | **WE** | **Arbeitskreise Biogarten und Imkerei Thurner Hof**

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 den Griff bekommt oder vielleicht nur einen anderen Umgang damit findet. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.
T-219233
12.5., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **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. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.
T-219237
13.5., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **WE** | **Evelyn Altmeyer**

Nachhaltig Gärtnern im Sommer

Die Sommer werden heißer und trockener. Mit welchen Tipps und Tricks können wir uns bei der Gestaltung unserer Gärten mit Pflanzenwahl, Bewässerung und Bodenpflege darauf einstellen? Ressourcensparendes Gärtnern entlastet ja nicht nur den eignen Geldbeutel. Damit leisten wir auch direkt vor unserer Haustür einen Beitrag zum Umweltschutz. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich, da der Kurs ausschließlich draußen stattfindet. Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die zum Erhalt der Artenvielfalt im Sinne einer nachhaltigen Zukunft beitragen.
T-219249
9.6., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 9 €, Kostenpauschale: 3 € | **Bea Frenzke**

Tierisch Köln

Unsere bemerkenswerte Verwandtschaft – Primaten im Kölner Zoo

Affen faszinieren uns. Sie sind uns ähnlich und doch ganz anders. Es gibt fast 500 verschiedene Primatenarten, von denen 18 im Kölner Zoo leben und uns einen Eindruck von der Vielfalt unserer nächsten Verwandten geben. Wir gehen schwerpunktmäßig in die Häuser, beginnen diesmal mit den Menschenaffen und den Pavianen, bevor wir uns ansehen, wie sich die Vergesellschaftung der Arten im Reicherthaus entwickelt hat. Wissenswertes über das Sozialverhalten, Anpassungen an den jeweiligen Lebensraum in der Natur und Ansprüche an Futter und eine artgerechte Haltung sind ebenso Thema wie die Gründe für das Schrumpfen der Bestände in der freien Wildbahn. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.
A-127011 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
4.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

Wieso? Weshalb? Warum? – Exotische Tiere und ihre Besonderheiten

Wieso haben Erdmännchen Augenringe? Weshalb besitzen Wasserschweine Schwimmhäute? Warum haben Giraffen einen so langen Hals? Wieso tragen Paviane einen Mantel? Weshalb haben Faultiere oft ein grünes Fell? Warum stehen Flamingos nachts im Wasser? Antworten auf diese Fragen und verblüffende Fakten über Besonderheiten im Tierreich gibt Ihnen dieser Rundgang durch den Kölner Zoo. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Kommen Sie gerne mit Ihrer Familie in den Zoo und stellen Sie alle Fragen, die Sie immer schon einmal beantwortet haben wollten.
A-127013 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
25.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** | **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 Waldvogelarten beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

P-127016 | →● KVB Linie 9, Haltestelle Königsforst, 51107 Köln
1.4., Sa, 8 – 11:45 Uhr | 5 UStd | 16 € | **WE** | **Holger Sticht**

Am liebsten Fleisch – eine Führung zu Beutegreifern im Kölner Zoo

Im Gegensatz zu uns Menschen können manche Tiere auf Fleisch nicht verzichten oder essen es sogar ausschließlich. Dazu gehören Krokodile und Schlangen ebenso wie Erdmännchen, Katzen, Seelöwen und Ameisenbären. Bären ernähren sich von pflanzlicher und tierischer Kost. Fast alle Vögel brauchen Tierisches zur Ernährung ihrer Küken, und Arten wie Pinguine, Eulen und Greifvögel sind zum Überleben auf Jagderfolge angewiesen. Wir besuchen eine Auswahl von Fleischfressern und erfahren auch über die Ernährung hinaus Spannendes. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt. Treffpunkt: Zoohaupteingang am Rondell hinter den Drehkreuzen.

A-127018 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
22.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

Fortpflanzungsstrategien im Tierreich

Betörende Düfte, bezaubernde Federkleider, trillernde Gesänge und weitere Verlockungen in der Tierwelt dienen der Fortpflanzung. Sex steigert die Überlebenschancen, denn durch Reproduktion wird der Bestand der Arten gesichert. Sexualhormone und Schlüsselreize steuern das dafür notwendige Verhalten. Wie aber sieht es mit der Paarbindung und der Nachwuchsbetreuung aus? Welche Tiere leben in Großfamilien, welche sind „alleinerziehend"? Bei dieser Führung erfahren Sie mehr über die unterschiedlichsten Partnerschafts- und Familienmodelle im Tierreich. Zuzüglich 23 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag. Treffpunkt ist das Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen.

A-127020 | →● Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich, Riehler Str. 173, 50735 Köln
17.6., Sa, 10 – 13 Uhr | 17 € | **WE** | **Dr. Britta Göhlen**

Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten gute Gelegenheit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume

und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfangende als auch für Fortgeschrittene geeignet.

P-127022 | →● S-Bahn Linie 11, Haltestelle Dellbrück
27.5., Sa, 7 – 9 Uhr | 10 € | **WE** | **Holger Sticht**

Ab ins Grüne

Schneeglöckchen und Grüne Nieswurz – Botanische Vorfrühlingswanderung

Wir wandern diesmal sehr früh im Jahr von Bergisch Gladbach zum Altenberger Dom. Dabei folgen wir zunächst der Strunde und dann dem Bergischen Weg, der uns abwechslungsreich durch Wald, entlang von Wiesen und mit schönen Aussichten durch das Bergische Land leitet. Als botanische Rarität ist die blühende Grüne Nieswurz zu bestaunen, aber auch die Schneeglöckchenfelder sind eine Augenweide. Was wir sonst noch finden, wird vom Winterwetter abhängen, sich aber von dem unterscheiden, was wir im April 2022 gesehen haben. Insgesamt sind 15 Kilometer auf leichten Wegen mit mäßigen Steigungen zu bewältigen, eine schöne Zwischeneinkehr ist eingeplant. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128030 | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
11.3., Sa, 8:50 – 19 Uhr | 13.56 UStd | 28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im südlichen Chorbusch

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 auf Entdeckungstour zu gehen. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. Das A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: Sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs verwechseln. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora mit ihren ökologischen Besonderheiten beobachten, die in diesem Hartholzauenwald schön ausgeprägt ist. Fotografierende werden auf ihre Kosten kommen! Der Chorbusch, eines der wenigen Altwaldgebiete in Köln, ist Naturschutzgebiet. Hier dürfen keine Pflanzen gesammelt werden, vielmehr liegt der Schwerpunkt der Tour auf dem Kennenlernen der Arten. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Taschenmesser, Tüte oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128032 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven
17.3., Fr, 14 – 17 Uhr | 14 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Endlich Frühling! Botanische Wanderung im Bergischen Land

Wenn im April die Tage länger werden, haben es die Pflanzen plötzlich eilig! Der Waldboden bedeckt sich mit Frühjahrsblühern und die Laubbäume entfalten ihre Blätter oder blühen sogar. Warum das so ist, lernen Sie auf dieser Wanderung ebenso wie die Besonderheiten

der für das Frühjahr typischen Blühpflanzen. So manche Pflanze wird sechs Wochen später nicht mehr auffallen, ist jetzt aber bestandsbildend. Wir wandern mit leichten Steigungen 15 Kilometer auf meist breiteren Wegen von Honrath über Schloss Auel und die Gammersbacher Mühle (Einkehr) nach Hoffnungsthal. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128040 | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
1.4., Sa, 9:10 – 19:20 Uhr | 13.56 UStd | 28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

Ökologische Pilzwanderung

Bei dieser zweistündigen Wanderung sollen den Teilnehmenden die Vielfalt und Ökologie der Pilze nähergebracht werden. Mit ersten Schritten in der Bestimmung mit Hilfsmitteln werden die Teilnehmenden in die Lage versetzt, die heimischen Pilze in ihren spezifischen Lebensräumen zu unterscheiden und ihre vielfältigen Lebensweisen und Verbreitungsformen kennenzulernen. Es werden nicht primär essbare Pilze thematisiert, sondern die gesamte Vielfalt der Pilze und der richtige Umgang mit ihr.

A-128042 | Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim
22.4., Sa, 11 – 13 Uhr | 11 € | **WE** | **Johann Cesarz**

A-128044 | Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim
29.4., Sa, 12 – 14 Uhr | 11 € | **WE** | **Johann Cesarz**

Bannwald, Geisterbusch und Heidekönig – Mit dem Fahrrad durch Königsforst und Wahner Heide

Wenn auch der kulturelle und wirtschaftliche Mittelpunkt der Millionenstadt Köln seit jeher auf der linken Rheinseite verortet ist, so trumpft das Rechtsrheinische mit landschaftlichen Highlights auf. Dazu zählen natürlich auch Königsforst und Wahner Heide. Die Landschaften der Bergischen Heideterrasse bestechen durch ihre Weitläufigkeit und Artenvielfalt. Auf unserer Radtour ziehen wir einen großen Bogen um das rechtsrheinische Köln. Von Thielenbruch im Norden bis zum Linder Bruch im Süden durchfahren wir einmal die komplette Landschaft der Heideterrasse. Highlights sind die weitläufigen Waldgebiete mit ihren vielen Bächen und Feuchtgebieten sowie die Wahner Heide mit ihrer speziellen Vegetation. Ein intensives Landschafts- und Naturerlebnis unweit des Großstadttrubels.

A-128046 | →● KVB Line 3, 18, Endhaltestelle Thielenbruch, Gemarkenstr. 171, 51069 Köln, Dellbrück
29.4., Sa, 12 – 18 Uhr | 25 € | **WE** | **Michael Schulze**

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 Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen diese genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128050 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
7.5., So, 15 – 18 Uhr | 14 € | **WE** | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Ginsterblüte im Geisterbusch

Im Mai ist die Heideblüte gelb: nicht mehr der namensgebende 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 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

P-128052 | →● Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
13.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** | **Holger Sticht**

Botanisch unterwegs in der Eifel – Wiesen, Blüten, Schmetterlinge

Wiesen zählen zu unseren artenreichsten Lebensräumen, insbesondere, was Blumen, Insekten und auch Vögel betrifft. Durch zunehmende Bebauung, Überdüngung und die intensive Landwirtschaft sind diese Biotope stark bedroht. Auf unserer Wanderung über die Höhen zwischen Urft und Nettersheim sind blumenreiche extensiv genutzte Wiesen noch zu finden und in ihrer Schönheit zu erleben. An sonnig-warmen Tagen kann man auch Schmetterlinge beobachten, die Insektengruppe, der wir neben den Blumen und Gräsern diesmal unsere besondere Aufmerksamkeit widmen. Wir wandern mit nur leichten Steigungen 15 Kilometer auf bequemen Wegen mit Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128054 | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
27.5., Sa, 8 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 28 € | **WE** | **Monika Bugdahn**

Einfach online anmelden!

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

Es muss nicht immer Spanien sein. Der nächste Pilgerweg beginnt gleich um die Ecke. Einfach aufbrechen und losgehen, die Langsamkeit entdecken, ein Ziel erreichen. Ich packe meinen Rucksack, reduziere mich für einen Tag auf das Wesentliche und bewege mich in der freien Natur. Mein Rhythmus wird bestimmt durch das Wetter, meine körperliche Konstitution, meine Stimmung und die meiner Mitmenschen, die mit mir gehen. Das Gehen entschleunigt und weitet meinen Blick für den Augenblick. Wir werden gemeinsam den Weg gehen. Mit Pausen und Impulsen, die zum Nachdenken anregen. Mit Stille und vielleicht mit Schweigen, um zu hören.
Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Konfessionen oder Glaubensrichtungen, die durch eine kurze Auszeit, Kraft schöpfen, sich unter freiem Himmel bewegen und den Gedanken freien Lauf lassen möchten. Treffpunkt am Bahnhof Overath am Taxistand (gegenüber der Bäckerei Müller). Ende: im Laufe des Nachmittags, spätestens um 17:00 Uhr am Bahnhof Overath. Strecke: ca. 10 bis 13 km (leichte Anstiege, da im Bergischen Land)

P-128060 | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
3.6., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € | **WE** | **Ulrike Wittrock**

P-128066 | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
17.6., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € | **WE** | **Ulrike Wittrock**

Brühler Schlosspark – Barock trifft Natur

Bei dieser Parkwanderung durch das UNESCO-Weltkulturerbe in Brühl sehen wir die Kombination barocker Gartenpracht des 18. Jahrhunderts mit Elementen englischer Landschaftsgärten aus der Zeit, als die Preußen im Rheinland das Sagen hatten. Dabei betrachten wir auch den erst kürzlich wiedereröffneten Parkteil östlich der Bahnlinie, insbesondere interessante Parkbäume.
Treffpunkt: vor dem Bundesbahnhof Brühl, Strecke: ca. 3 km, Dauer: ca. 2,5 Stunden
A-128061 | Vor dem DB-Bahnhof Brühl
3.6., Sa, 14 – 16:30 Uhr | 14,30 € | **WE** |
Wilfried Schultz-Rotter

Orchideen bei Bad Münstereifel

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. Am Ende dieser Wanderung bei Bad Münstereifel werden Sie verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten erkennen können und außerdem viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie wissen. Die Wanderung ist 15 Kilometer lang, hat eine schöne Zwischeneinkehr und wenig Steigungen. Lediglich die Pfade auf den Orchideenhängen sind etwas steil. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.
A-128063 | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
10.6., Sa, 8 – 19 Uhr | 14.67 UStd | 28 € |
WE | **Monika Bugdahn**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

Er ist bekannt als die „grüne Lunge“ Kölns und als „gepflegter“ Staatsforst. Seit einigen Jahren ist der Königsforst ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet, in dem seltene Arten und Lebensräume stellenweise überdauern konnten. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren besuchen. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 Kilometern und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.
P-128064 | →● KVB Linie 9, Haltestelle Königsforst, 51107 Köln
10.6., Sa, 9 – 12 Uhr | 14 € | **WE** |
Holger Sticht

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 Kilometer von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939 bis 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-128067 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, 50996 Köln
17.6., Sa, 14 – 17 Uhr | 14,30 € | **WE** |
Wilfried Schultz-Rotter

Botanische Wanderung durch Wälder und Wiesen am Eifgenbach

Der schönste Teil des wild romantischen Eifgenbachtales liegt zwischen Burscheid und Wermelskirchen. Dort durchfließt der Bach in vielen Kurven naturnahe Laubmischwälder und blumenreiche Feuchtwiesen, die teilweise unter Naturschutz stehen. Wunderschön wandern wir fast ohne Steigungen auf meist schmalen Pfaden 14 Kilometer entlang des Baches, kehren unterwegs in der Neuenmühle ein und steigen dann einen Berg hinauf nach Wermelskirchen, um mit dem Schnellbus zurückzufahren. Die Tour ist auch an heißen Sommertagen angenehm durch den vielen Schatten.
Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Bus, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.
A-128071 | →● HBF Köln, Eterna, früher Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
22.7., Sa, 9 – 19 Uhr | 13.33 UStd | 25 € |
WE | **Monika Bugdahn**

Wahner Heideblüte

Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide
Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen macht hier eine erstaunliche Artenvielfalt möglich. Auf dem Weg zu einigen der interessantesten Ecken der nördlichen Wahner Heide werden Ihnen die Schönheit, der Wert, aber auch die Bedrohung dieser einzigartigen Kulturlandschaft vor Augen geführt.
P-128081 | →● Regionalbahn 25, Haltestelle Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
20.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € | **WE** |
Holger Sticht

Verbraucherschutz

Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise

Was Sie bei Preissteigerungen tun können und wie effizient Energie gespart werden kann
In dem Vortrag geht es um Ihr Budgetmanagement in Krisenzeiten. Es wird thematisiert, wie Sie Ihr Budget im Gleichgewicht halten – auch wenn die Preise steigen. Zudem wird vermittelt, wie Sie finanzielle Engpässe bewältigen und finanzielle Verpflichtungen einlösen. Außerdem geht es darum, wie Sie Energie sparen bei Strom, Heizen, Warmwasser und welche Hilfen es dabei gibt. Sie lernen, wie Sie mit konkreten Maßnahmen die eigenen Finanzen solide aufstellen. Der Referent ist für den Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen tätig. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich.
A-166003 | VHS-Studienhaus
13.2., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Steffen Rudolph

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 eine Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erbberechtigte 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-166005 | VHS-Studienhaus
24.2., Fr, 18 – 20 Uhr | 6 € |
Oliver Meißner

Das 1 x 1 der Geldanlage – für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberatenden unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil Sie nicht alles glauben? Damit Sie wissen, wie Sie Ihre Geldanlage auch in Zukunft Ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166017 | VHS Lindenthal
4x, 1.3. – 22.3., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
8 UStd | 28 €, Kostenpauschale: 2 € |
Carsten Müller

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. Joerg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166021 | VHS-Studienhaus
2.3., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Wohin fließt mein Geld? Wie kann ich nachhaltig anlegen?

Ein 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. Sandra Murphy und Dominik Wimmeroth sind Vermögensverwaltende mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.
A-166023 | VHS-Studienhaus
16.3., Do, 18:30 – 20:30 Uhr | 10 € |
Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth

Die Pflegezeit finanziell meistern

Unterstützung für Pflegebedürftige und Pflegende

In dem Vortrag wird thematisiert, wie Sie vorausschauen fürs Älterwerden planen können. Zentrales Thema ist die Unterstützung für Pflegebedürftige und für Pflegende, indem ein Überblick über Wohnformen im Alter gegeben wird, die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung angesprochen werden. Vermittelt wird, wie Pflegeleistungen beantragt werden können und wie mit privater Vorsorge Versorgungslücken geschlossen werden können. Die Veranstaltung richtet sich an Pflegebedürftige, Angehörige, aber auch Multiplikator*innen, die mit diesen Personen arbeiten. Der Referent ist für den Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen tätig. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich.
L-166024 | VHS Lindenthal
20.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Steffen Rudolph

Geld in der Familie: Wie Kinder den Umgang mit Geld lernen

In dem Vortrag wird thematisiert, wie Sie Kindern den Umgang mit Geld vermitteln können. Dabei wird behandelt, wie Eltern als Vorbild beim Thema Geld wirken können und wie Kinder am Markt umworben werden. Zudem wird angesprochen, welche Spielregeln fürs Taschengeld gelten: warum, wann, wie viel, wofür? Hier geht es auch darum, wie Kinder durch Erfahrung lernen, wie sie sich ihr Taschengeld einteilen und es ausgeben. Darüber hinaus wird das Thema „Zusätzliches Budgetgeld“ für ältere Kinder vermittelt. Nicht zuletzt stehen auch die Themen Konto, Karte und Sparbuch im Fokus: was passt zu welchem Alter? Es werden außerdem Tipps zum Gesprächsthema Geld gegeben. Der Referent ist für den Beratungsdienst „Geld und Haushalt“ der Sparkassen tätig. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich.
L-166028 | VHS Lindenthal
27.3., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Steffen Rudolph

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.
L-166032 | VHS Lindenthal
19.4., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 11 €,
Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

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. Hinweis: Bei angespannter Pandemie-Lage wird diese Veranstaltung online (über Zoom) stattfinden. Sollte das der Fall sein, informieren wir Sie ca. 1 – 2 Wochen vor dem Termin. Andernfalls findet sie in Präsenz statt.
A-166036 | VHS-Studienhaus
25.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

L-166085 | VHS Lindenthal
20.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

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 ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166039 | VHS Lindenthal
26.4., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 11 €,
Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

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. Joerg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166040 | VHS-Studienhaus
11.5., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Versteuerung von Alterseinkünften

Einkommensteuererklärung für Rentner*innen

Das Seminar richtet sich an alle, die kurz vor ihrem Renteneintritt stehen, oder die erste Steuererklärungen als Rentner*innen erstellen möchten. Mit dem Eintritt in diesen neuen Lebensabschnitt ändert sich auch meist die Form der Besteuerung der Einkünfte. Um den Neurentner*innen Sicherheit zu geben, was in steuerlicher Hinsicht zu beachten ist, werden insbesondere folgende Fragen behandelt:

- Wie werden die verschiedenen Renteneinkünfte in der Einkommensteuer versteuert?
- Warum müssen Rentner*in immer häufiger Einkommensteuervorauszahlungen leisten, und sollte hierzu vorab ein Antrag gestellt werden?
- Wie komme ich unkompliziert an die für die Steuererklärung notwendigen Unterlagen?
- Welche Aufwendungen kann ich als Rentner*in steuerlich geltend machen?
- Welche weiteren Einkünfte unterliegen der Einkommensteuer?

Außerdem erfolgt ein kurzer Blick auf die Erbschaft- und Schenkungsteuer. Allen Seminarteilnehmenden wird ein umfangreiches Handout zur Verfügung gestellt.
A-166044 | VHS-Studienhaus
13.5., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 12 € | **WE** |
Renate Krosse

Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

Im Jahr 2020 hat das Bundesverfassungsgericht das Verbot der Sterbehilfe aufgehoben. Begründet wird dies mit dem allgemeine Persönlichkeitsrecht, das auch die Freiheit des*der Einzelnen umfasst, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen und dafür professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Doch dies bringt eine Reihe gesellschaftlicher und ethischer Fragen mit sich: Wird die Zahl der Selbsttötungen in Zukunft zunehmen oder

sogar sinken? Wird durch das Urteil möglicherweise ein Druck auf ältere und kranke Menschen entstehen, der Gesellschaft nicht länger „zur Last“ zu fallen? Wie kann sichergestellt werden, dass es zu keinem Missbrauch kommt? In dem Vortrag wird ein Überblick über rechtliche Grundlagen, aktuelle Praxis und ethische Aspekte in verschiedenen europäischen Ländern, besonders in Deutschland, gegeben. Der Abend bietet Zeit und Raum, sich gemeinsam auszutauschen. Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen. Hinweis: Die Veranstaltung wird bei angespannter Pandemie-Situation online stattfinden. Wir informieren Sie rechtzeitig.

A-166055 | VHS-Studienhaus
16.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

Augen auf beim Immobilienkauf!

Exkursion

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Wie erhalten Sie ein Gefühl für die Bauqualität? Die Seminarreihe zum Immobilienkauf führt Sie anhand von zahlreichen Praxisbeispielen in die Thematik ein. Die Seminare sind einfach und unterhaltsam aufgebaut. Die Veranstaltungen finden draußen und bei jedem Wetter statt. Es gibt einen halbstündigen Einführungsvortrag mit praktischem Anschauungsmaterial. Hierzu kann eine eigene Sitzgelegenheit mitgebracht werden. Abhängig vom Seminarthema werden wir bei einer anschließenden Exkursion viele praktische Beispiele zum Thema Bauschäden bzw. Bauqualität sehen. Die Gehstrecke beträgt 2 – 3 km. Der Referent ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

Teil 1: Mängelerkennung – Bauschäden

- 12:00 – 12:30 Uhr: Einführungsvortrag, Materialbeispiele zum Thema Dach und Keller
- 12:30 – 14:15 Uhr: Exkursion, Außenbesichtigung von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- 14:15 – 14:30 Uhr: Materialbeispiele zum Thema Strom, Wasser- und Abwasserleitungen
- 14:30 – 15:00 Uhr: Klärung offener Fragen

Seminarziel:

- Ihre Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich Mängeln an Immobilien wird verbessert.

Seminarinhalte:

- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskaufende?

A-166066 | Unter Linden 180, 50859 Köln, Widdersdorf
11.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |
Armin Link

Teil 2: Bauqualität

- 12:00 – 12:20 Uhr: Einführungsvortrag, Materialbeispiele zu Steinen und zum Thema Dach
- 12:20 – 14:30 Uhr: Exkursion, Außenbesichtigung von Ein- und Mehrfamilienhäusern
- 14:30 – 15:00 Uhr: Klärung offener Fragen

Seminarziel:

- Sie kennen die Baumaterialien und die Baudetails, an denen Sie Bauqualität erkennen können.

Seminarinhalte:

- Sie lernen die am Bau verwendeten Materialien kennen.
- Sie erhalten eine Checkliste, mit deren Hilfe Sie Baukonstruktionen in geringen und hohen Qualitätsstandard einteilen können.

A-166078 | Unter Linden 180, 50859 Köln, Widdersdorf
18.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |
Armin Link

Leben in Europa

Die Volkshochschule lädt Sie ein, Europa und die Europäische Union zu entdecken. Gemeinsam mit Ihnen wollen wir diskutieren, wie europäische Politik funktioniert und was sich tut in der europäischen Klima-, Migrations-, Gesundheits- oder Digitalpolitik. Europa bedeutet aber nicht nur Politik, sondern auch kulturelle Inspiration und Austausch, der unser Leben bereichert. Daher entdecken Sie in unseren Vorträgen und Kursen auch die Schönheit Europas in Geschichte, Architektur, Musik und Tradition. Wir laden Sie ein – kommen Sie vorbei und diskutieren, kritisieren, verteidigen und bewundern Sie Europa mit uns. Erweitern Sie Ihr Wissen über das (Zusammen-)Leben in Europa!

Sizilien – Facetten einer Insel

Sizilien – ein Dreiklang aus Natur, Geschichte und Kultur. Zu den größten Reizen der Insel gehört der Ätna, der schlafende Riese, der immer wieder aufwacht. Bergketten umschließen fruchtbare Ebenen mit Zitrusbäumen, Weinreben und Gemüsegärten. Die zentrale Lage Siziliens im Mittelmeer hat seit jeher Eroberer aus Europa, Afrika und Asien angezogen. Sie alle hinterließen ihre Spuren auf der Insel und formten eine vielfältige Kulturlandschaft, die in Europa ihresgleichen sucht. Steinerne Zeitzeugen glorreicher Zeiten sind die großartigen Tempel und Theater der Griechen und Römer ebenso wie die Kathedralen der Normannen, in denen sich abendländische, byzantinische und arabische Kunst vereint. Das reiche kulturelle Erbe und die Natur weckten die Sehnsucht von Sizilienreisenden aller Jahrhunderte. Und Goethe bemerkte: „Italien ohne Sizilien macht kein Bild in der Seele. Hier ist der Schlüssel von allem“. In dem Powerpoint-Vortrag werden die Kultur- und Naturlandschaft, sowie die wirtschaftlichen Grundlagen Siziliens vorgestellt.

A-113005 | VHS-Studienhaus
9.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karin Horn**

EU-PubQuiz: Testen Sie Ihr Wissen über Europa!

Testen Sie Ihr Wissen rund um Europa bei unserem virtuellen Pubquiz: Schnappen Sie sich ein Getränk Ihrer Wahl, wählen Sie sich ein und raten Sie mit! Unsere Quizmaster Birgit Bujard & Andreas Christ nehmen Sie mit durch einen Vorabend, an dem Sie Ihr Wissen über Europa und allem, was damit zusammenhängt, unter Beweis stellen können. Von Allgemein-, über Geschichts- bis hin zu vermeintlich unnützem Wissen und jeder Menge interessanter und kurioser Fakten. Alles, was Sie noch nicht gewusst haben, erfahren Sie von unseren Quizmastern. Kooperationsveranstaltung der VHS Köln mit der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit. Kostenfrei, aber Anmeldung erforderlich. Den Link zur Videokonferenz bekommen Sie wenige Tage vor der Veranstaltung zugeschickt.

O-113025 | →● Online
24.3., Fr, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Birgit Bujard, Andreas Christ

Kaliningrad und sein deutsches kulturelles Erbe

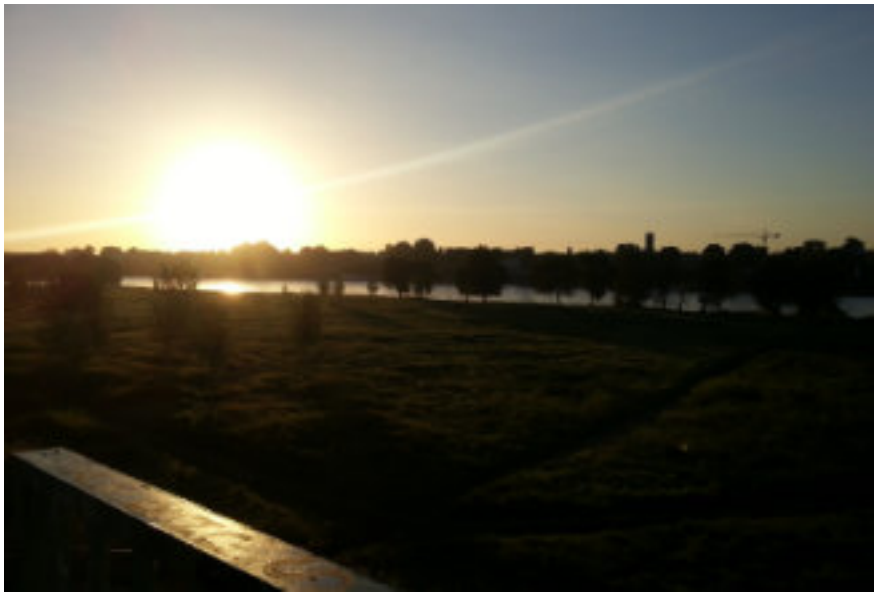
Die Vermarktung von Kant & Co.

Ostpreußen mit seiner Hauptstadt Königsberg war einst die östlichste Provinz des Deutschen Reiches. Mit der Kapitulation am 9. April 1945 gingen 700 Jahre deutsche Geschichte zu Ende. Aus Königsberg wurde das sowjetische Kaliningrad. Es folgten 45 Jahre der Isolation als militärisches Sperrgebiet. 1991 im Zuge der Perestroika öffnete sich das Gebiet für Besucher aus dem Ausland. Heute ist Kaliningrad eine russische Stadt mit einer deutschen Vergangenheit, die nicht mehr verschwiegen wird. Die 750-Jahr-Feier 2005 und die Umbenennung der Universität in „Staatliche Universität Immanuel Kant“ markieren diese veränderten Sichtweisen. Und so wird der 300. Geburtstag des in Königsberg geborenen Philosophen Immanuel Kant (1724-1804) ein Ereignis von weltweiter Bedeutung werden. Unbestritten ist Kant der größte Sohn der Stadt, aber Persönlichkeiten, wie die Künstlerin Käthe Kollwitz, der Dichter E.T.A. Hoffmann, der Architekt Friedrich Heitmann, der Astronom E.W. Bessel, um nur einige zu nennen, haben alle auf ihre Weise zur kulturellen Vielfalt der Stadt beigetragen. Die Dozentin ist freie Bild-/Journalistin (DJV), Reise und Kultur, mit Schwerpunkt Ost-Europa.

A-113030 | VHS-Studienhaus
24.3., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Janne Neuman

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.



Chinas Vision einer 'neuen Weltordnung' – Provokation und/oder Chance?

Unter der politischen Führung des chinesischen Staats- und Parteichefs Xi Jinping propagiert China bereits seit Jahren offen seine Vorstellungen einer neuen globalen Ordnung und der zukünftigen Führungsrolle des Landes auf der politischen Weltbühne. Doch die offiziellen chinesischen Reaktionen auf den Angriff Russlands gegenüber der Ukraine und die daraufhin gegen Russland verhängten Sanktionen vieler Staaten zeigen ein ums andere Mal, wie unentschieden und zurückhaltend sich die Volksrepublik auf internationalem Parkett bewegt. Zunächst wird auf die Neuausrichtung der chinesischen Außen- und Sicherheitspolitik eingegangen, dann anhand der aktuellen Politik Chinas in diversen Politikfeldern thematisiert, wo die Gefahren, aber auch die Chancen einer Kooperation hinsichtlich der 'neuen Weltmacht China' liegen. Mit Livestream.

A-114010 | FORUM Volkshochschule
9.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dietmar Ebert

Mein Israel und ich – entlang der Road 90: Mit ZDF-Korrespondentin Nicola Albrecht

Lesung zu 75 Jahren Staatsgründung Israels
Die Road 90 - mit ihren 480 Kilometern ist sie nicht nur die längste Nationalstraße Israels, sondern auch die Lebensader der Region. Wer hier unterwegs ist, kann im sogenannten Hinterhof des Heiligen Landes wohl am besten erfahren, was die Menschen mit ihrer Heimat verbindet. Die Landschaften entlang der Strecke sind atemberaubend und so vielfältig wie die Lebenswelten der Menschen. Eines haben alle gemeinsam: Sie lieben das Leben und kämpfen um ihr Dasein. Zwischen alten Konflikten und neuen Herausforderungen sind sie auf der Suche nach Zusammenhalt und Selbstbestimmung. Nicola Albrecht nimmt uns mit auf eine einzigartige, sehr persönliche Reise zu Menschen, die sie willkommen geheißen haben, mal mit "Shalom", mal mit "Salam". Mit Anmeldung.

A-114012 | FORUM Volkshochschule
22.3., Mi, 19 – 20:30 Uhr |
Dr. Nicola Albrecht

Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Die Frage, auf welchem Fleckchen Erde man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat – und was folgt daraus für die reichen Zielländer im globalen Norden? Der Soziologe Thomas Faist bringt Licht ins Dunkel – und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jahrhundert auf. Thomas Faist ist Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie an der Universität Bielefeld. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

O-114015 | →● Online
23.4., So, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **WE** | **Prof. Thomas Faist PhD**

Canciones en Lenguas Indigenas – Lieder in indigenen Sprachen

Ein seltenes Konzerterlebnis mit Tenor Rafael Montero
In der breiten Palette lateinamerikanischer Musik gibt es eine unerklärliche Lücke: die Verwendung indigener Sprachen in der Konzertliteratur der Vokalmusik. Rafael Montero ist ein herausragender argentinischer Tenor mit indigenen Wurzeln. Er hat sich zur Aufgabe gemacht, Komponisten mit Liedern in indigenen Sprachen wie Aymara, Quechua oder Guarani zu betrauen und sie selbst aufzuführen – als musikalischer Botschafter der amerikanischen Ureinwohnenden in Europa. Montero stellt an diesem besonderen Abend seine Cinco Cantos Vernaculares vor, die genau diese drei indigenen Sprachen aufgreifen. Wir wissen, dass es auf dem gesamten Kontinent viele indigene Sprachen gibt, die immer noch darauf warten, vom westlichen Publikum und der Welt gehört zu werden. Seien Sie dabei und genießen Sie das Konzert aus Gesang und Begleitung auf unserem Bösendorfer-Flügel. Mit Anmeldung.

A-114016 | FORUM Volkshochschule
26.4., Mi, 19 – 20:30 Uhr | 10 € |
Rafael Montero

Die religiöse Rechte in den USA – Themen, Entwicklungen und Gefahren

Die Wahl von Donald Trump zum Präsidenten der USA kam für viele Menschen überraschend. Analysen zeigten, dass er einen großen Teil seiner Wähler*innenschaft unter den Evangelikalen der Religiösen Rechten rekrutieren konnte. Diese Bewegung hat seitdem stark an Selbstbewusstsein, Lautstärke und Macht gewonnen. Dies wurde zuletzt im Wahlkampf für die Midterms 2022 deutlich. Wir zeigen die historischen Entwicklungen der Religiösen Rechten auf und machen deutlich, dass die Wahl Trumps kein „Unfall", sondern das Ergebnis geschickter Machtpolitik war. Zudem werden zentrale Inhalte, wie Abtreibungsgegnerschaft, Homophobie und „White Supremacy" betrachtet und wir fragen, wohin der Weg der Bewegung führen kann. Samuel Epp ist Doktorand an der University of Pretoria (Südafrika) und forscht zu Zusammenhängen zwischen Religion und Verschwörungsglauben. Kostenlos Mit Anmeldung.

A-114022 | VHS-Studienhaus
9.5., Di, 18:30 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Samuel Epp**

Syrien – ein Kulturland wird zerstört

Die kriegerische Auseinandersetzung zeigt neben menschlichem Leid noch eine ganz andere Dimension: Die Zerstörung von Kulturwerten ersten Ranges. Wir wollen in einem historischen Streifzug durch die Jahrhunderte wandern und werden gemeinsam feststellen:

Syrien ist die Wiege der Kultur – und seine besonderen Schätze der Menschheit sind bedroht oder bereits zerstört. Kostenlos mit Anmeldung.
A-114038 | VHS-Studienhaus
6.6., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

2023: Die Türkei wählt!
Aus der Reihe „Leyhe & Janssen"
Im Juni 2023 finden in der Türkei Wahlen statt. Wir stellen vor diesen wichtigen Parlamentswahlen die Frage, welchen Platz die Türkei in europäischen Zusammenhängen, aber auch innerhalb des westlichen Verteidigungsbündnisses einnehmen will. Dies diskutiert mit Ihnen der Politikwissenschaftler und Europa-Experte Siebo Janssen, und Jochen Leyhe wird wie immer moderieren und mit Ihnen gemeinsam kritische Fragen in die Runde stellen.
A-114045 | VHS-Studienhaus
16.6., Fr, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Siebo M. H. Janssen, Jochen Leyhe

Auseinandersetzung mit Geschichte

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland 1945 – 1990 – Livestream – vhs.wissen live
Online-Streaming
Im Stall von 1990 erinnerte wenig an das dortige Geschehen vierzig Jahre zuvor. Neue Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel der Konsumgesellschaft, Fleisch, Milch und Eier, so günstig wie noch nie. Gleichzeitig verschwanden sie hinter die Kulissen des gesellschaftlichen Lebens. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik, Tierzucht, Tiermedizin, Agrarwissenschaft und die Bauern und Bäuerinnen vor Ort in einer Rationalisierung der Tierhaltung die vielversprechendste Möglichkeit, Anschluss an die Entwicklungen der Wohlstandsgesellschaft zu halten. Veronika Settele untersucht die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und zeigt dabei zugleich, warum sie trotz ihrer enormen ökonomischen Erfolge seit den 1970er-Jahren Gegenstand einer kritischen Diskussion wurde. Veronika Settele ist Historikerin an der Universität Bremen. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-114302 | →● Online
8.2., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Veronika Settele

Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute – Livestream – vhs.wissen live
Was ist der Motor der Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Verhaltens gegenüber Krisen liegen. Mit den Hungersnöten ab 1840 über die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 1970er-Jahre, die Finanzkrise 2008/09 bis zur Coronakrise werden große wirtschaftliche Schockmomente identifiziert. Und mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste Schockmoment an. In dem Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert. Harold James ist Professor für Geschichte und internationale Politik an der Universität Princeton. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-114304 | →● Online
12.2., So, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **WE** | **Prof. Dr. Harold James**

Vom Hitler-Putsch (1923) zur „Machtergreifung" (1933)
Wie konnte aus einem mittellosen Postkartenmaler ein Diktator werden, der die ganze Welt in den Abgrund zog? Welche psychischen Prägungen und gesellschaftlichen Bedingungen schufen die Voraussetzung für eine derartige Karriere? Mit Hilfe zahlreicher historischer Filmdokumente und psychologischer Interpretationen wollen wir versuchen uns ein Bild vom "Menschen" Hitler und seiner Zeit zu machen, um seinen beispiellosen Aufstieg zu verstehen.
L-114308 | VHS Lindenthal
28.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Der sterbliche Gott. Staat und Revolution in Russland – Livestream – vhs.wissen live
Online-Streaming
Im Februar 1917 zerfiel in Russland in wenigen Wochen, was in Jahrhunderten kunstvoll errichtet worden war. Wie konnte es geschehen, dass der alte Staat nicht einmal mehr die Kraft aufbrachte, sich gegen seine Widersacher zu behaupten, obwohl er doch noch im Besitz des Gewaltmonopols war? Warum verhallte das Freiheitsversprechen der Revolution ungehört und warum ging mit der alten Ordnung das staatliche Gefüge überhaupt zugrunde? Niemand hätte 1914 für möglich gehalten, was 1917 geschah: dass die Selbstherrschaft und ihre scheinbar allmächtige Bürokratie in nur wenigen Tagen zu Staub zerfielen, das Vielvölkerreich zerbrach. Und wer hätte sich im Februar 1917 überhaupt vorstellen können, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden? Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen gar nicht davon ab, was die Mehrheit will, sondern vielmehr davon, was Machthaber und Herausforderer in einer Situation tatsächlich können. Jörg Baberowski ist seit 2002 Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität zu Berlin. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-114322 | →● Online
16.4., So, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **WE** |
Prof. Dr. Jörg Baberowski

Eine andere Jüdische Weltgeschichte – Livestream – vhs.wissen live
Anhand einzelner Beispiele wird in dem Vortrag beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei wird die Theologie ebenso wie die Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt. Prof. Dr. Michael Wolffsohn ist Historiker und Publizist, und einer der führenden Expert*innen für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Universität der Bundeswehr in München. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-114330 | →● Online
26.4., Mi, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Michael Wolffsohn**

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Onlineberatung – Onlinesupervision – Onlinecoaching
Online-Lust statt Online-Frust
Die Digitalisierung durchdringt alle Lebensbereiche, und so liegt es nahe, auch in der Beratung, Supervision und im Coaching, neue Wege zu gehen, um zukunftsfähig zu bleiben. Onlineberatung bietet vielfältige Chancen und Möglichkeiten: zeitliche und räumliche Flexibilität, Erschließung neuer Zielgruppen und barriereärmere Zugänge. Onlineberatung erfordert aber auch zusätzliches Know-how und folgende Fragen stellen sich:
- Wie stelle ich Nähe im Digitalen her ?
- Wie gelingt es mir, online positiv aufzutreten und zu wirken?
- Wie kann ich Online-Tools sinnvoll und gewinnbringend zum Einsatz bringen?
- Wie gehe ich souverän mit technischen Pannen um?

Über diese Fragen, angereichert mit ganz praktischen Erfahrungen, möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen. Referenden-

team: Thomas Boxberger, Fachbereichsleiter für berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation und Psychologie. Doris Dieckmann, Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, Supervisorin (DGSv) und Onlineberaterin (DGOB) Jasmina Feistl, allgemeine Koordination und Qualitätssicherung der Beratungsangebote an der VHS Köln, Systemische Beraterin (DGSW und DGFS).
A-111401 | VHS-Studienhaus
24.1., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Doris Dieckmann, Thomas Boxberger, Jasmina Feistl

Daten, Demokratie und der digitale Mensch

Mit jedem Schritt produzieren wir Daten, die unser Leben besser machen sollen. Aber wem gehören diese Daten überhaupt? Sollten Unternehmen mit unseren Daten Geld verdienen dürfen? Und was bedeutet es für unsere Demokratie, wenn wir alle ein zweites, digitales Ich besitzen? Eine breite, grundsätzliche Diskussion darüber findet kaum statt, obwohl uns diese Fragen alle etwas angehen. Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Individuum und Kultur im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Timo Kann beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bietet ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind. In der Veranstaltung wird interaktiv diskutiert, Sie sind zum Mitreden aufgefordert. Der Dozent moderiert das gemeinsame Gespräch aller und verteilt kleine Denkaufgaben. Kostenlos, aber Anmeldung erforderlich.
A-111405 | VHS-Studienhaus
14.2., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der Vortrag liefert eine Übersicht aktueller Robotik-Trends, angefangen bei der Leichtbauroboter-Technologie, bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Perzeption, Kognition, künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotische medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte unmittelbar profitieren. Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik im DLR (Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt). Zudem ist er Professor an der TU München. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“ in Kooperation mit der acatech. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-111430 | →● Online
7.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft: Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt? – Livestream – vhs.wissen live

Automatisiertes Fahren: Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Christoph v. Hugo wird in seinem Vortrag einen Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – geben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutern. Anhand von ausgewählten Beispielen im Unternehmen Mercedes-Benz, wird er darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie künftige Systeme geben. Christoph v. Hugo ist seit 2013 Leiter der Aktiven Sicherheit bei Mercedes-Benz Cars. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“ in Kooperation mit der acatech. Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-111432 | →● Online
21.3., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Christoph von Hugo**

Ab ins Fediverse: Digitale Netzwerke, die uns allen gehören!

Momentan sind viele von uns in digitalen Netzwerken verfangen, die stark monopolistisch strukturiert sind. Wir werden umfassend getrackt, ständig belauscht und dazu verführt, immer mehr Zeit auf diesen Plattformen zu verbringen. Wir hinterlassen Daten, die sehr profitabel weiter verkauft werden und wenige Menschen sehr vermögend machen. Das liegt auch an der zentralisierten, kommerziellen Netzwerkstruktur, die uns wie in einem eingemauerten Garten einsperrt. Bei Abkehr droht sozialer Ausschluss. Doch wie könnte das anders gehen? In diesem Workshop werden von Chris Burger die Möglichkeiten von dezentralen Netzwerken anhand des Fediverse vorgestellt und praktisch ausprobiert. Das Fediverse (Kofferwort von FEDeration + UnIVERSE) ist ein offenes und freies soziales Netzwerk, das sich aus vielen verschiedenen Open Source-Apps zusammensetzt. Ohne zentrale Serverstrukturen kann man so alles, was in den kommerziellen sozialen Netzwerken möglich ist, tun, ohne Nutzendendaten an IT-Konzerne preisgeben zu müssen. Unter anderem werden die Apps Mastodon, Pixelfed und Peertube vorgestellt. Es wird am Laptop gearbeitet – bringen Sie Ihr eigenes Gerät oder nutzen Sie eines der VHS – es sind genug Geräte vor Ort.
L-111438 | VHS Lindenthal
2.5., Di, 18 – 21 Uhr | 10 € | **Chris Burger**

Hubzilla: Digitale Netzwerke, die uns allen gehören!

Als eine Vertiefung zum Workshop „Ab ins Fediverse“ geht es diesmal um das praktische Ausprobieren der App Hubzilla. Blogging, Filesharing, Teilen von Wikis und Events – Hubzilla (https://hubzilla.org) ist der Alleskönner im dezentralen Fediverse. Mit einem feinen Zugriffsrechtesystem können Sie genau bestimmen, wer was sehen darf bzw. inwieweit Sie öffentlich oder privat agieren möchten. Mit einer „nomadischen Identität“ ist der Umzug eines Accounts von einem Server zum andern möglich, ohne dass Inhalte verloren gehen. Ein eigener Hubzilla-Server ist ähnlich einfach installiert wie eine WordPress-Webseite. Hubzilla ermöglicht es, sich wirklich mündig und souverän in einem sozialen Netzwerk zu bewegen. Der Workshop mit Chris Burger ermöglicht Ihnen erste Einblicke und praktische Erfahrungen. Hinweis: Vorerfahrungen mit dem „Fediverse“ werden benötigt – besuchen Sie bestenfalls den Einführungsworkshop „Ab ins Fediverse". Es wird am Laptop gearbeitet: Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit oder nutzen Sie ein Gerät der VHS – es sind genug Geräte vor Ort.
L-111442 | VHS Lindenthal
16.5., Di, 18 – 21 Uhr | 10 € |
Chris Burger

Ethik der Digitalisierung – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

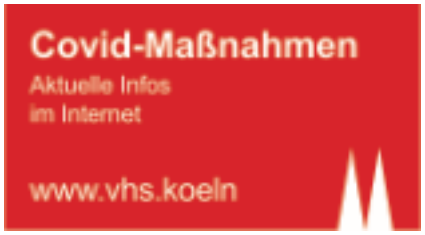
Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten die Schaffung eines neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere befürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Wolfgang Huber wirft in diesem Vortrag demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die „sozialen Medien“ wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto „autonom“ oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen, die durch Mustererkennung lernen, deshalb „intelligent"? Prof. Dr. Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evangelischen Kirche in Deutschland und Mitglied des Deutschen Ethikrats. Er wurde vielfach ausgezeichnet. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.
O-111445 | →● Online
22.5., Mo, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Wolfgang Huber**

Meinungsmache im Internet

Ein Vortrag, der die Welt der alternativen Fakten und Fakenews in den sozialen Netzwerken beleuchtet

Sicher haben Sie schon die Begriffe Fake News, Filterblasen, Bots oder alternative Fakten im Zusammenhang mit den sozialen Medien gehört. Im Rahmen dieses Vortrags wird auf diese und weitere Begriffe eingegangen und die technischen Grundlagen anhand praktischer Beispiele erklärt. Dadurch soll ein Verständnis für die Absichten hinter diesen Phänomenen geweckt werden. Im Anschluss an den Vortrag kann und soll gerne eine Diskussion erfolgen.

A-111450 | VHS-Studienhaus
13.6., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 6 € | ★ |
Thorsten Börsch



un:box cologne – Deine Stadt. Deine Ideen.

Infoveranstaltung

Die Veranstaltung informiert über das Bürger*innen-Beteiligungsprojekt „un:box cologne“ der Stadtverwaltung Köln. Die digitale Zukunft Kölns soll nicht nur für, sondern mit der Stadtgesellschaft nachhaltig entwickelt werden. Es werden umsetzungsstarke Ideen gefördert, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Deswegen sind Gespräche, gemeinsame Ideenentwicklungen, interdisziplinäre, kreative Lösungswege und digitale Umsetzungskompetenz Kernbausteine von un:box cologne. Die Ideengebenden werden, neben finanzieller Förderung, bis zur Marktreife ihrer Idee mit Fachleuten aus Verwaltung, Wirtschaft, Politik und Bildung vernetzt. Ein unabhängiges Gremium prüft die eingereichten Ideen. Ob digitale Verwaltung, gemeinwohlorientierte Stadtentwicklung, innovative Umwelt oder vernetzte Mobilität: Gemeinsam mit den Menschen in Köln machen wir unsere Stadt digitaler, lebenswerter und nachhaltiger.

A-111460 | VHS-Studienhaus
7.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Doris Dieckmann

Infoveranstaltung – Digitaltag
A-111461 | VHS-Studienhaus
16.6., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Doris Dieckmann

Philosophie

Vorträge

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

85 Prozent der Materie in unserem Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten: Die Dunkle Materie ist ein großes, vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen, die unser Kosmos bereithält: Von der Entwicklung und Dynamik der Galaxien über Galaxienhaufen bis zu den größten kosmischen Strukturen und schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums im Ganzen. Sibylle Anderl ist Redakteurin der FAZ und schreibt für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton. Sie hat in Astrophysik über Stoßwellen im interstellaren Medium promoviert und als Gastwissenschaftlerin zu den Themen Sternenentstehung und Astrochemie am Institut de Planétologie et d'Astrophysique de Grenoble geforscht. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live". Die Zugangsdaten erhalten Sie ca. 3 Tage vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

O-131801 | →● Online
15.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Dr. Sibylle Anderl**

Tödliche Schufterei – oder lebensbejahendes Wirtschaften?

Ein Plädoyer für einen wohltuenden Wandel

Nach wie vor befürchten einige Menschen, ohne Arbeit müssten sie verhungern. Nach wie vor glauben einige Menschen, ohne zivilisatorische Fortschritte wäre ein Leben und Überleben unmöglich. Nach wie vor träumen einige Menschen die Illusion vom Reichtum durch Geld. Ob nach wie vor einige Menschen deshalb ihre lebendige Dynamik opfern, weil sie die erwünschte Wohlerzogenheit zu erlangen hoffen? Die von jedem Menschen gehegten Bedürfnisse können zweifellos nicht die verführerischen Angebote rechtfertigen, die uns in unserer Freiheit und Würde beleidigen und uns in einem Zustand von dramatischer Verkindischung gefangen halten. Welche Chance birgt eine gewandelte Wirtschaft, welche statt auf Bedürftigkeit auf Erfüllung beruht? Die (Er-)Lösung könnte hingegen daran gebunden sein, dass jeder potenziell reife, autonome, kluge Mensch seinen Beitrag zum Wandel leistet. Dieser Vortrag will und kann keine Rezepte anbieten, sondern versteht sich als Einladung zur kritischen Nachdenklichkeit, ohne die ein Ausbruch aus der zivilisatorischen Sackgasse und aus ihren ideologischen Lügen und Mythen nicht gelingen kann.

A-131802 | VHS-Studienhaus
19.3., So, 11 – 13 Uhr | 6 € | **WE** |
Bertrand Stern

Beschleunigte Gesellschaft und Verschwörungsglaube – was können wir tun?

Nicht erst seit Beginn der Coronapandemie ist die öffentliche Wahrnehmung von Verschwörungserzählungen stark gestiegen. Diese Erzählungen stellen uns vor persönliche als auch vor gesellschaftliche Probleme. Diese Veranstaltung fragt danach, ob Verschwörungsglaube und eine sich immer stärker beschleunigende Gesellschaft miteinander zusammenhängen können. Dabei nimmt sie die Gedanken des Gesellschaftswissenschaftlers Hartmut Rosa auf und überlegt ob seine Idee der „Resonanz“ als Vorbeugung gegen Verschwörungsglauben wirksam sein kann. Samuel Epp ist Doktorand an der University of Pretoria (Südafrika) und forscht zur Verbindung zwischen Verschwörungsglauben und christlicher Religiosität. Als Mediator ist er zudem mit den Konflikten, die durch Verschwörungsglaube entstehen, vertraut.

A-131804 | VHS-Studienhaus
21.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Samuel Epp

„Was unsere Seelen in Ketten legt und was davon befreit“.

Mit Marx, Wagner und Schopenhauer gegen das Leiden in der Welt

Die Philosophen Marx und Schopenhauer beschäftigten sich – inmitten fortschreitender Industrialisierung – nicht nur mit der Frage, was die Welt antreibt und Not verursacht. Sie wollten wissen, was die Menschen von Leidensdruck „erlösen“ könne. Schopenhauer setzt, buddhistisch angehaucht, auf die spirituelle Wirkung der Kunst. Karl Marx entwickelt seine Utopien von einer besseren Gesellschaft in Abgrenzung zu seinem Lehrer Hegel. Der philosophierende Musiker Richard Wagner illustriert nach George B. Shaw im „Ring des Nibelungen“ den Mythos dazu. Die Ideen der Denker aus dem 19. Jahrhundert werden vorgestellt und auf ihre Aktualität hin geprüft.

L-131806 | VHS Lindenthal
18.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Der Anfang der Wissenschaft, oder: wie denkwürdig noch heute die Antike ist

Anaximander – Wegbereiter der Neuzeit

Was historisch weit weg ist, kann geistig nah wirken. „Es ist allen Menschen gegeben, sich selbst zu erkennen und vernünftig zu sein.“ „Einsicht zu haben ist etwas Allgemeines.“ Diese Sätze werden Heraklit (um 520 bis um 460 v. Chr.) zugeschrieben. Sie könnten auch

aus dem 18. Jhd. von Immanuel Kant stammen oder heute von Jürgen Habermas. Aus ihnen spricht das Ethos des auf Selbstbestimmung angelegten Menschen, wie es heute idealtypisch vom Westen repräsentiert wird. Noch ein Jahrhundert früher begann mit dem Studium der Natur durch Anaximander (um 610 bis um 550 v. Chr.) das wissenschaftliche Denken, ohne das mehr als zweitausend Jahre später unsere Zivilisation nicht hätte entstehen können. Reflexionen über die Bewegung der Gestirne im Raum, über das Verhältnis des Sichtbaren zum Unsichtbaren, über Gesetzmäßigkeiten in der Natur: hier haben sie ihren Anfang. Welche kulturellen Bedingungen haben dieses weltoffene, rationale Denken in der Antike ermöglicht? Was sind seine Grundzüge? Und was lässt sich daraus für die Zukunftsfähigkeit der westlichen Moderne lernen? Danach wird der Vortrag fragen.
A-131808 | VHS-Studienhaus
18.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Licht am Ende des Tunnels: Nahtoderlebnisse

Die Nahtodforschung weist eine Vielzahl übereinstimmender Erfahrungen auf. Berichtet werden die Erlebnisse von Menschen, die kurz als klinisch tot galten. Zunehmend beschäftigt sich auch die Medizin mit der Thematik. Zu den typischen Erfahrungen gehören: das Tunnelerlebnis, der Sekundenfilm zum eigenen Leben, das Out-of-body-Erlebnis, das nachträgliche Verstehen der Biografie. Das Erlebnis, dessen Deutung strittig ist, scheint jedenfalls die Angst vor dem Tod zu mildern. Fußend auf den Arbeiten der Medizinerin Dr. Kübler-Ross und den Medizinern Dr. Schröter-Kunhardt (Vorsitzender der deutschen Vereinigung zur Nahtodforschung) und Dr. Lommel (NL) erhalten Sie einen allgemeinen Überblick und die Möglichkeit zu kritischer Diskussion.
A-131809 | VHS-Studienhaus
25.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

Seminare

Was bedeutet es, ein Mensch zu sein?

Seit der Antike bis zur Renaissance und Aufklärung stand für Philosoph*innen und Theolog *inn en fest, dass der Mensch ein vernunftbegabtes, bzw. nach dem Bilde Gottes geschaffenes Wesen ist und deshalb jedes Individuum eine unveräußerliche Würde besitzt.
Entspricht dieses Bild angesichts der zivilisatorischen Zusammenbrüche der jüngeren Geschichte, der technologischen und technokratischen Züge moderner Gesellschaften (z. B. künstliche Intelligenz, Human Engineering) noch der Realität oder geht die Wette Michel Foucaults auf, dass „der Mensch verschwindet wie am Meeresufer ein Gesicht im Sand“? Anhand von Texten und audio-visuellen Materialien aus Vergangenheit und Gegenwart stellen wir uns der Frage, wie Humanität heute und in Zukunft zu leben und zu schützen ist.
A-180201 | VHS-Studienhaus
6x, 2.3. – 25.5., Do, 18:30 – 20 Uhr |
12 UStd | 36 € | **Ralf Combächer**

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

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns dieses Mal ins 17. Jahrhundert – eine Epoche, in der u.a. die geistigen Grundlagen des für unsere Zeit charakteristischen Umgangs mit der Natur entstanden. Wir beschäftigen uns mit dem Denken von René Descartes, Anne Conway, Blaise Pascal, Thomas Hobbes, John Locke und Gottfried Wilhelm Leibniz.
A-180204 | VHS-Studienhaus
6x, 8.3. – 26.4., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
12 UStd | 41 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

Hinduismus – Die Religion der Vielfalt

Der Hinduismus ist die älteste und die drittgrößte der Weltreligionen (nach Christentum und Islam). Die (Vor-)Geschichte des Hinduismus beginnt mit der Industal-Kultur um 3000 v. Chr. und zeichnet sich heute durch eine große Vielfalt an religiösen Richtungen aus: Vishnuismus, Shivaismus oder Shaktismus, aber auch Bewegungen wie zum Beispiel Sri Aurobindo und seine Lehre des integralen Yoga oder Bhagwan Shree Rajneesh und die Bhagwan-, Sanyassi- bzw. Osho-Bewegung. Angesichts dieser Vielfalt spricht man eher von „Hindu-Traditionen“. Entsprechend vielfältig sind auch Lehre und Praxis, von der Toleranz und mystischen Einheitserfahrung bis hin zu strenger gesellschaftlicher Reglementierung und Hindu-Nationalismus. Aus dem Hinduismus ging nicht nur der Buddhismus hervor, sondern er faszinierte auch die westliche Welt, wie z. B. Philosoph*innen und Theolog*innen, wie Arthur Schopenhauer oder Albert Schweitzer, die 1968er-Bewegung oder die moderne Esoterik.
A-131812 | VHS-Studienhaus
9.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Ulrike Peters

Engel – unsichtbare Helfer?

„Engel“ können verstanden werden als verschiedene Seiten Gottes, als tatsächliche eigenständige Wesenheiten oder auch als psychische Projektionen. In der Regel empfinden wir sie als konstruktiv und heilend. Sind wir von unsichtbaren geistigen Kräften umgeben? Der Vortrag gibt eine Annäherung an das Engelsphänomen, an die Engelsvorstellungen. Er behandelt verschiedene Namen, Kulturkreise und die Hierarchien der Angiologie. Mit Bezug zu dem Bestseller von Paola Giovetti: Engel (mehrere Auflagen).
A-131814 | VHS-Studienhaus
28.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

Was ist der Sinn des Lebens?

Die Antworten der Religion, Philosophie, Psychologie und Naturwissenschaft

Was ist der Sinn des Lebens und die Bestimmung des Menschen? In unserer pluralen, multikulturellen und medialen Welt gibt es eine Unzahl von Weltanschauungen und Heilslehren, die eine Antwort auf die Sinnfrage anbieten. Nicht zuletzt vom Christentum beeinflusst, entstand eine Reihe von nichtreligiösen beziehungsweise pseudoreligiösen Lebensan-

geboten, wie politische oder wissenschaftliche Ideologien. Die Frage nach dem Sinn und Zweck des Lebens und der Bestimmung des Menschen ist nach wie vor aktuell. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen Überblick über die Antworten der Religion, Philosophie, Psychologie und Naturwissenschaft auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.
A-131817 | VHS-Studienhaus
4.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Ulrike Peters

Exkursionen

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-181851 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
15.1., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € | **WE** |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181852 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
19.3., So, 12 – 13:30 Uhr | 9,90 €, Synagogengebühr: 2 € | **WE** |
Synagogen-Gemeinde Köln

Führung im „Garten der Religionen"
Ein frühlingshafter Rundgang zum Dialog der Religionen in Köln
Erleben Sie den „Garten der Religionen“ als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Bei der Führung durch den ehemaligen Klostergarten des Canisiushauses reden wir über das friedliche Miteinander der Religionen in unserer vielfältigen Gesellschaft. Genießen Sie einen Rundgang in der frühlingshaften Oase und lassen sich von den inspirierenden Plätzen und Symbolen begeistern. Das Angebot findet im Freien statt. Bitte achten Sie auf die Wettervorhersage und entsprechende Kleidung. Der Garten ist barrierefrei zugänglich. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V. Die Veranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.
A-181853 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
27.4., Do, 17:30 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

A-181855 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
9.5., Di, 17:30 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz
Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln
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.
Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181856 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln
14.5., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **WE** |
Synagogen-Gemeinde Köln

A-181857 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln
11.6., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € | **WE** |
Synagogen-Gemeinde Köln

Psychologie

Vorträge

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz“
Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen
Kennen Sie das? Aufstehen oder nochmal umdrehen? Marmelade oder Honig? Bus oder Fahrrad? Nichts als Entscheidungen, von früh morgens bis spät in die Nacht, Tag für Tag. Sie wissen nicht, was im entscheidenden Moment gut für Sie ist und so schieben Sie Entscheidungen auf. Denn wer garantiert mir, ob die getroffene Entscheidung zum gewünschten Erfolg führt? Wäre eine andere Entscheidung vielleicht viel besser? Verpasse ich etwas, wenn ich mich für das Eine und nicht für das Andere entscheide? Jeder Mensch hat ein natürliches Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu verwirklichen. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie Ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz „auf die Sprünge“ helfen können. Wenden Sie in Zukunft den einen oder anderen Kniff an, indem Sie die Fähigkeit des Verstandes als auch des Herzens für die Entscheidungsfindung nutzen, um glückliche Entscheidungen zu treffen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag, der Spaß macht!
A-138205 | VHS-Studienhaus
25.1., Mi, 19:45 – 21:15 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“
Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Was die Viren für Ihren Computer, ist der Ärger für Ihr Gehirn. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Darum: Installieren Sie ein Antiärger-Programm und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt für mehr Wohlbefinden und Erfolg. Verbessern Sie Ihre Lebensqualität im Beruf und privat. Kommen Sie zu diesem spannenden Vortrag und bringen Sie bitte Schreibutensilien mit.
A-138210 | VHS-Studienhaus
14.2., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

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.

A-138212 | VHS-Studienhaus
23.2., Do, 19 – 21 Uhr | 12 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Hochsensibilität verstehen

Sensibilität ist eine grundlegende Persönlichkeitseigenschaft, die bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt ist. Hochsensibilität ist das Resultat eines vielschichtigen Wechselspiels zwischen Genen, neurologischen Unterschieden im Gehirn und Erfahrungen, das im Mutterleib beginnt und sich im Laufe des Lebens fortsetzt. Anhand des aktuellen Stands der Wissenschaft und Forschung besprechen wir, was Hochsensibilität ist und was nicht. Wie erkennt man sie schon bei Kindern? Wie lässt sich Hochsensibilität abgrenzen von psychologischen Indikationen wie z. B. PTSD, AD(H)S, Autismus? Was brauchen hochsensible Menschen, um ein zufriedenstellendes Leben führen zu können? Antworten auf Ihre Fragen zum Thema Hochsensibilität finden Sie hier.

O-138213 | →● Online
28.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

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: das heißt, 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.

A-138215 | VHS-Studienhaus
28.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

„Happy Hours!“ – Eine humorvolle Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben

Das Zusammenspiel von Geld, Arbeit, Beziehung, Familie, Zeit und Spiritualität bestimmt unser Glück. Um zur Zufriedenheit zu gelangen, bedarf es nicht nur einer gelingenden Work-Life-Balance. Im Hamsterrad des Daseins müssen wir gelassen und lösungsorientiert denken und handeln. Wohl denjenigen, die diesbezüglich selbstbestimmt und humorvoll agieren können! Meditative Auszeiten sind nötig, um unsere Widerstandskraft zu stärken. Dazu gilt es, die spirituelle Seite unseres Selbst zu entwickeln, um Wege zu einem tieferen Lebenssinn zu finden.

L-138216 | VHS Lindenthal
28.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

„How to destruct yourself?“ – Eine humorvolle Einführung in die systemische Psychologie (nach Watzlawick) mit Tipps für den Alltag

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein! “ und „Vom Sinn des Unsinns“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Frustrationen. Heitere Video-Spots (z. B.„Mr. Bean“) und amüsante Watzlawick-Zitate zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf.

A-138216 | VHS-Studienhaus
7.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

„Wege und Irrwege der Selbsterfahrung!“ Erich Fromms „Anatomie menschlicher Destruktivität“ (1973) über die Ursachen von Gewalt, Krieg und Umweltzerstörung

Inmitten der Ölkrise und des Yom-Kippur-Krieges veröffentlicht Erich Fromm 1973 seine „Anatomie menschlicher Destruktivität“. Der Psychoanalytiker Erich Fromm glaubte, dass die Ursachen von Kriegen, Umweltzerstörung und Ressourcenverschwendung im Charakter der Menschen zu finden sein: Verliert der/die Einzelne seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Träume, sein Durchsetzungsvermögen, so schlägt die Liebe zum Leben in Hass, Gewaltbereitschaft und Zerstörungslust um. Psychologisch betrachtet sehen sich die Täter als Opfer, die zum Gegenangriff übergehen. Die Akte der Zerstörung bringen den Fantasielosen genau so viel Freude wie produktiven Menschen ihre schöpferischen Tätigkeiten. Die Bedingungen, die Destruktivität hervorbringen beziehungsweise verhindern, werden mit Videospots vorgestellt und diskutiert.

A-138217 | VHS-Studienhaus
7.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Vom Trennungsschmerz zu neuer Lebensfreude

Ein Beziehungsende ist eine komplexe Erfahrung, selbst für die stärksten und gefestigtsten Persönlichkeiten, denn von unserer Biologie her sind wir für das Ende einer wichtigen Bindung nicht angelegt. Diese Lebensphase ist oftmals eine emotionale Achterbahnfahrt, unsere Sorgen und Ängste scheinen größer, unser Selbstwertgefühl ist angeschlagen und der innere Kritiker meldet sich lauter denn je. Genauso ist es möglich, dass wir uns benommen oder taub fühlen und auf Autopilot durch den Alltag gehen. Der Vortrag zeigt auf, was sich in Körper und Nervensystem in Folge einer Trennung abspielt. Sie bekommen praktischen Input, wie Sie mit Trennungsschmerz konstruktiv umgehen und Ihre Emotionen regulieren können. Die Erkundung von bestehenden oder Entwicklung von neuen Kraftquellen unterstützt Sie dabei, zu Selbstsicherheit zurückzufinden. Sie bekommen knackige Impulse für den Entwurf einer inspirierenden Vision für Ihre nächste Lebensetappe. Der Vortrag ist ein abwechslungsreicher und empathischer Mix aus Wissen, Impulsen und praktischen Übungen, der Sie dabei unterstützt, gestärkt aus einer Trennung hervorzugehen.

O-138218 | →● Online
7.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

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.

A-138221 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Worauf gründen Beziehungen

Wann macht es „Click“?

Ein Vortrag über das Phänomen der Liebe, aber auch allgemein über Anziehung und Abstoßung. Was macht eine gute Beziehung aus? Es ist eine schwierige wissenschaftliche Frage: Was löst Sympathie und Antipathie aus? Angesprochen werden zuerst die philosophischen Grundlagen des Eros zum Beispiel bei Platon oder bei Schopenhauer oder in der Anthroposophie. Dann geht es um psychologische Themen: Unsere frühesten Erstprägungen, unbewusste Übertragungen, Verwechslungen und Wiederholungen, die wichtigen Muster der ersten Bindungserfahrung (Bin-

dungstheorie), unterschiedliche Familien- und Sozialerlebnisse. Das Körperliche mit Sex, Hormonen, Genetik und Geruch spielt natürlich auch eine große Rolle. Das Steinzeitverhalten bezüglich der Geschlechter ist auch zu registrieren. Daneben werden Themen, wie die Vernunftehe oder gleiche Interessen (Weltanschauungen, Hobbys) oder auch Fragen der verschiedenen Herkunft/Kultur, überhaupt moderne Aspekte, angesprochen. Mit Diskussionsmöglichkeit.

A-138222 | VHS-Studienhaus
21.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

Wie unsere Bindungsmuster unsere Beziehungen beeinflussen und unser Nervensystem unsere Bindungsmuster prägt

Die Art, wie wir mit anderen Menschen in Beziehung treten und uns binden, ist keine kognitive Erfahrung, nicht durch unser Denken und Wollen gesteuert. Sie wird implizit, auf verkörperte Weise erlebt, denn unser autonomes Nervensystem unterstützt uns bei diesem Prozess. Wenn unsere frühen Bezugspersonen nicht zu sicherer, konstanter, auf uns eingestimmter Bindung in der Lage waren, entwickelt unser Nervensystem zum Selbstschutz Kompensationsstrategien, wie vermeidende, ambivalente oder desorganisierte Bindungsmuster.
In unseren Beziehungen bekommen wir heute vielleicht Rückmeldungen wie „distanziert“, „bedürftig“ oder „unberechenbar“, werden unter Umständen als „ dysfunktional “ abgestempelt. In Wirklichkeit ist nichts dysfunktional daran, auf eine Bedrohung zu reagieren, von der unser System noch nicht weiß, dass sie vorbei ist oder die in Beziehungskonstellationen erneut getriggert wird. Unser Nervensystem war und ist immer für uns da, besonders, wenn wir uns von außen im Stich gelassen fühlen. Dieser spannende und praxisnahe Vortrag wird Ihren Blick auf sich selbst und andere Menschen nachhaltig positiv verändern. Wir besprechen die unterschiedlichen Bindungsmuster aus der Perspektive des Nervensystems, lernen sie bei uns und anderen erkennen und erfahren, wie wir zu sicherer Bindung mit uns selbst und in Beziehungen finden können. Die Referentin ist Life Coach, Körpertherapeutin und ausgebildet in Trauma-Arbeit. Sie ist seit 1998 in der Erwachsenenbildung tätig.

O-138223 | →● Online
21.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

„Starkes Selbstvertrauen“ – Der Weg zu mehr Erfolg

Ein Vortragserlebnis, das Ihr Selbstvertrauen stärkt!

Zweifeln Sie manchmal an sich selbst und trauen sich wenig zu? Bewundern Sie Menschen, die selbstbewusst ihren Weg gehen? Möchten Sie auch ein glückliches und erfolgreiches Leben? Das Fundament dafür ist ein starkes Selbstvertrauen! Der Vortrag zeigt auf, wie und warum ein starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild nachhaltig zum Erfolg führen. Er ist eine wertvolle Unterstützung bei der zielorientierten Selbstmotivation. Er liefert knackige Impulse, um negative Gedanken und Selbstzweifel in den Griff zu bekommen. Außerdem werden einfache, hilfreiche und anwendbare Methoden für den Alltag präsentiert, mit denen Sie nachhaltig in Zukunft ein gesundes Selbstvertrauen aufbauen können. Es werden Erkenntnisse geliefert, die unter die Haut gehen und Veränderungsprozesse in Gang setzen. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Denkimpulsen, Wissen und Übungen zum Mitmachen. Ein Vortrag, der Spaß macht!

L-138224 | VHS Lindenthal
29.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

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 selbst 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 theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 21./22.4. besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

O-138225 | →● Online
30.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | 6 € |
Ulla Mertens

Die Kunst, souverän mit Kritik umzugehen

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. In solchen Momenten kann uns einerseits bewusst werden, dass unser Gegenüber nicht dasselbe Bild von unserem Verhalten, unserer Arbeit oder Entscheidungen hat wie wir selbst. Andererseits ist es möglich, dass uns Kritik trifft, weil wir hohe Ansprüche an uns selbst haben und uns keine Fehler erlauben. Welche Kritik richtet sich tatsächlich an uns und welche sagt mehr über den Kritisierenden aus? Auf welcher Ebene wird kritisiert? Wann handelt es sich eher um „Gaslighting“ als um Kritik? Wie können wir selbst achtsam Kritik äußern? In diesem Vortrag werden hilfreiche, im Alltag einfach anwendbare Methoden präsentiert, mit denen Sie zukünftig souveräner mit Kritik umgehen und für Sie wichtige Kritikpunkte annehmen lernen. Sie bekommen Impulse und Selbstcoaching-Tools, mit denen Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken können, sodass Sie weniger verletzlich gegenüber emotionalen Verletzungen des Alltags sind. Die Dozentin präsentiert einen lebendigen Mix aus Wissen, Denkimpulsen, Werkzeugen und Übungen zum Mitmachen.

O-138226 | →● Online
18.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

„Mit Buddha zu Gelassenheit und Glück!“ – Eine humorvolle Einführung in die Philosophie des Buddhismus (mit psychologischen Tipps für den Alltag!)

Egozentrik und Handlungsdruck erzeugen – nach Buddha – unendliches Leiden. Doch der „Weg der Mitte“, der die Extreme meidet, kann zu mehr Gelassenheit führen: Dazu ist es nötig, das Bewusstsein zu reinigen, richtig zu handeln und sich der Meditation zu widmen. Schon der Philosoph Schopenhauer benutzte buddhistische Ideen, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse (E. Fromm) diskutiert.

L-138226 | VHS Lindenthal
18.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Die Macht der kleinen Schritte. Wie Sie dauerhaft Ihr Leben in die gewünschte Richtung lenken

- Besser geht immer! – Was muss passieren, damit mein „Lebensschiff“ Kurs hält? – Kleine Schritte – große Wirkung – Der „Schmetterlings-Effekt“ Bitte Schreibsachen mitbringen.

A-138227 | VHS-Studienhaus
19.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

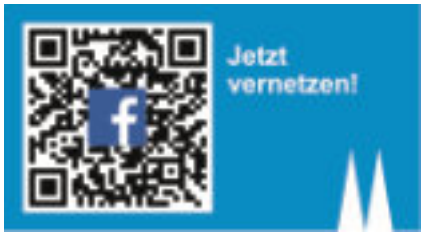
In Beziehung bleiben – John Bowlbys Bindungstheorie

Für uns Menschen sind Bindungen und Beziehungen lebenswichtig. Deshalb können Trennungen heftige Erfahrungen mit sich bringen und sehr belastend sein, wenn in uns Ängste aufkommen, dass unsere Wünsche nach Nähe, Halt und Unterstützung nicht mehr erfüllt werden. Der britische Psychoanalytiker John Bowlby hat erforscht, welche Formen von Bindung unterschiedliche Menschen haben. Diese bilden sich schon bei Kleinkindern. Im Erwachsenenalter können solche Muster hinderlich sein im Kontakt zu unseren Mitmenschen oder sogar zu Trennungen führen. Die Bindungsforschung kann uns einerseits helfen, unsere Muster zu erkennen und andererseits unser Verhalten oder das anderer Menschen besser zu verstehen. Bowlbys Theorie wird anhand von Beispielen dargestellt. Die Referentin ist Anästhesistin und

Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.
A-138228 | VHS-Studienhaus
27.4., Do, 18:15 – 19:45 Uhr | 6 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Die Kindheit – Schatten und Spuren

„Warum bin ich so wie ich bin?“ oder „Wer bin ich?“ Wer authentisch und identisch mit sich selbst leben will, muss die Kindheit wahr erkennen und annehmen und sie nicht beschönigen oder verfremden. Die Kindheit ist die Erstprägung, die „Wurzel des Baumes Mensch“ . Die ersten Erfahrungen mit Schuldgefühlen, Angst oder Vertrauen, sind außerordentlich schwer zu löschen. Umlernen ist nicht einfach – aber dann möglich, wenn etwas bewusst ist. Schwangerschaft und Geburt, die orale Phase, die Mutterbeziehung, frühe Freunde, Bindungserfahrungen oder Trennungen, sichere Heimat, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: Sie alle hinterlassen Muster, die – psychologisch und pädagogisch gesehen – unsere Verhaltensweisen und Emotionen und nicht zuletzt unsere späteren Beziehungen gestalten.
A-138235 | VHS-Studienhaus
9.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | ★ |
Willy Peter Müller



Konstruktiver Umgang mit Sorgen und Ängsten

Kennen Sie auch Sorgen und Ängste, die die Lebensfreude ein wenig trüben, uns weniger spontan und mutig sein lassen und unsere Selbstsicherheit beinträchtigen? Besonders in emotional bewegenden Zeiten können wir vermehrt damit konfrontiert sein – mit Konsequenzen für unsere Lebensqualität. In diesem interaktiven Vortrag gehen wir der Entstehung von Sorgen und Ängsten auf den Grund und lernen, wie wir auf konstruktive Weise mit diesen „Alltagsbegleitern“ umgehen können. Unser Gehirn ist aufgrund seiner Neuroplastizität zu enormen Veränderungen fähig und Reaktionsmuster können neu geordnet werden. Wir besprechen Strategien, wie man das Nervensystem regulieren, das Gehirn zu einem angenehmeren Ort machen und generell mehr positive Emotionen kultivieren kann. So können Sorgen und Ängste nach und nach anders erlebt und auf ein verträgliches Maß reduziert werden. Dieser interaktive Vortrag ist eine spannende Mischung aus Wissen und praktischen Übungen, die Veränderungsprozesse in Gang setzen.
O-138239 | →● Online
9.5., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

Warum tue ich nicht, was ich wirklich will? Wie man seine inneren Hürden überwindet.

Weiß ich, was ich will? – Ziele, Werte, Wünsche klären – Den inneren Kritiker ins Boot holen – Timeline erstellen – mutig vorangehen. Dieser Vortrag kann Ihnen „auf die Sprünge“ helfen und Ihre Willenskraft beflügeln.
O-138241 | →● Online
11.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Einführung in die Traumpsychologie

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“ (E.T.A. Hoffmann). Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud (Österreich) und Carl Gustav Jung (Schweiz). Mit ihnen beginnt auch der Vortragsabend. Es wird insgesamt eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole gegeben. Die unterschiedlichen Traumsorten werden angesprochen, zum Beispiel Alpträume, Verarbeitungsträume, Weisheitsträume (so die Ansicht der Indianer) und vieles mehr. Besonders geht es um das Thema: Wie gehe ich am besten und zuerst einmal nüchtern mit meinem Traum um? Es besteht die Möglichkeit, jede Frage zu den Traumerscheinungen, die einen vielleicht schon länger beschäftigen, zu stellen. „Der beste Traumdeuter ist, wer Ähnliches mit Ähnlichem vergleichen kann“, so spricht Aristoteles. Der Referent ist Sachbuchautor zur Traumdeutung.
A-138249 | VHS-Studienhaus
23.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie

Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!
Warum tun wir immer wieder Dinge, ohne es wirklich zu wollen? Glauben wir Aussagen wirklich mehr, je öfter wir diese hören? Reden wir uns manchmal das Leben schön? Erscheinen uns Ereignisse ganz logisch, selbst wenn es pure Zufälle sind? Egal, ob beim Einkaufen, während der Arbeit oder in der Liebe – überall im Alltag spielt die Psyche eine wichtige Rolle. Schließlich entscheidet diese darüber, wen Sie sympathisch finden, für welche Wahlmöglichkeiten Sie sich entscheiden oder welchen Gefühlszustand Sie einnehmen. Mit hohem Nutzwert und Augenzwinkern erklärt der Dozent anhand von Alltagssituationen, warum wir ticken, wie wir ticken. Wer sich selbst und andere Menschen besser versteht, kann einfach mehr aus seinem Leben machen. Erfahren Sie in diesem Vortrag Tipps und Tricks, welche Sie direkt im Alltag für sich anwenden und nutzen können. Der Dozent präsentiert einen spannenden Mix aus Wissen, Denkimpulsen, und Übungen zum Mitmachen. Es erwartet Sie ein Vortrag mit vielen AHA-Effekten.
A-138255 | VHS-Studienhaus
25.5., Do, 19:45 – 21:15 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

Der „Aufschieberitis“ (Prokrastination) begegnen und sich ihr stellen

Kennen Sie das: Aufgaben vor sich herzuschieben, bis Sie das schlechte Gewissen plagt? Das Lernen für Klausuren oder das Schreiben von Hausarbeiten verschieben und lieber die Wohnung putzen oder Netflix schauen? Als Selbstständige verzichten Sie vielleicht sogar auf offene Forderungen, aber die Buchhaltung bringt zu viel Unlust mit sich? Prokrastination oder „Aufschieberitis“ zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass wir Aufgaben nicht angehen, vor uns herschieben oder vermeiden und dabei häufig ein schlechtes Gewissen haben, dieses allein aber nicht zur Erledigung der Aufgabe verleitet. Ganz im Gegenteil: Oft schieben wir trotz bereits eingetretener Konsequenzen (zum Beispiel das schlechte Gewissen, gestiegener Zeitdruck oder Ärger mit Vorgesetzen oder Kollegen) Aufgaben unnötig weiter auf und erschweren uns unsere Arbeit, unser Studium oder unser Leben dadurch selbst. Dieser Vortrag thematisiert Gründe für das Aufschieben und erarbeitet mögliche Wege aus der Aufschiebe-Falle.
O-138256 | →● Online
25.5., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Stefan Roggenkamp

Zum Sinn des Lebens

Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion
Der Mensch sucht Antworten auf das „Wozu? Warum?“. Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, im Leid schon eher. Das Gegenteil von Sinn, die Absurdität nämlich, ist schwer auszuhalten. Der „Wille zum Sinn“ ist entscheidend, die Sinn-Antworten selbst sind relativ. Wir wollen uns hauptsächlich die „Logotherapie“ des Arztes und Psychologen Viktor Frankl ansehen. Er vertritt, neben Sigmund Freud und Alfred Adler, die sogenannte dritte Wiener Schule, welche die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise ausmacht und in der Sinn-Antworten zur Therapie genutzt werden. Daneben schauen wir uns auch sonst philosophisch um, zum Beispiel bei den Stoikern (das Leben „stoisch“ nehmen) und in den Sinnangeboten der Religionen: zum Beispiel die Gelassenheit und Nicht-Anhaftung im Buddhismus. Auch der Unterschied zwischen westlicher und östlicher Sinngebung wird angesprochen.
A-138279 | VHS-Studienhaus
6.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | ★ |
Willy Peter Müller

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 Fachreferendierenden 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 stattfindet (10. Oktober eines jeden Jahres).

Kino zeigt Seele: „Die Ruhelosen“

Thema: Bipolarität

Damien (Damien Bonnard) ist krank. Er hat manische Episoden, depressive Stimmungen, das volle Programm. Leïla (Leïla Bekhti) liebt ihn trotzdem mit ganzem Herzen und vollem Einsatz. Doch eines Tages kann sie nicht mehr. Sie schafft es nicht mehr, Geliebte, Ehefrau, Mutter und Krankenschwester für ihn zugleich zu sein. Seine Krankheit hat für sie jegliche Romantik zerstört. Leïla hat das Gefühl, viel mehr in die Beziehung investiert zu haben und nicht mehr mit dem Mann zusammen zu sein, in den sie sich verliebt hat. Doch kann und will sie die Beziehung beenden?
Gela Utzerath, Oberärztin LVR-Klinik, Köln

A-131700 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
26.1., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | ★

Kino zeigt Seele: „Auerhaus“

Thema: Suizidalität bei Jugendlichen

Im Auerhaus gründen die vier jungen Freunde Höppner (Damian Hardung), Frieder (Max von der Groeben), Vera (Luna Wendler) und Cäcilia (Devrim Lingnau) unter den skeptischen Augen der dörflichen Nachbarn eine Schüler-WG. Die Vier finden es nämlich furchtbar, dass ihr Leben so durchgeplant erscheint. Und sie wollen Frieder helfen, der an Selbstmord denkt. Dabei will er sich gar nicht umbringen, sondern einfach nicht mehr leben. Nach kurzer Zeit stößt Pauline (Ada Philine Stappenbeck) zu der Gruppe, sie ist eine Pyromanin, die wie Frieder vor Kurzem noch in einem Jugendheim war. So führen die fünf fortan ein selbstbestimmtes Leben, können tun und lassen, was sie wollen und damit sich gegenseitig und ihre Familien in ein gehöriges emotionales Chaos stürzen. Doch es ist nur eine Frage der Zeit, bis die Mauern des Auerhauses die Gruppe nicht mehr beschützen können...
Dr. Petra Walger, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, ärztliche Leitung MEZ an der Godesburg, Bonn

A-131701 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
23.2., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | ★

Kino zeigt Seele: „The Father“

Thema: Demenz

Der unabhängige Anthony (Anthony Hopkins) lehnt auch im Alter und zunehmend von Demenz geplagt, jegliche Hilfe von seiner Tochter Anne (Olivia Colman) ab. Diese Hilfe wird aber unabdingbar, als Anne beschließt, mit ihrem Mann Paul (Rufus Sewell) nach Paris zu ziehen und Anthony somit allein in der Wohnung zurückbleiben müsste, in der Anne und Paul mit ihm leben. Dass das nicht funktionieren wird, wird schon daran deutlich, dass Anthony immer wieder sehr durcheinanderkommt. Er wundert sich etwa über den unbekannten Mann (Mark Gatiss), der auf einmal im Wohnzimmer sitzt und behauptet, sein Schwiegersohn Paul zu sein. Und selbst die Frau (Olivia Williams), die kurz darauf nach Hause kommt und behauptet seine Tochter Anne zu sein, erkennt er nicht. Die Pflegerin Laura (Imogen Poots) soll Anthony helfen, doch auch wenn er sich anfangs charmant gibt: Er hat bereits zuvor andere Pflegerinnen mit seinen Stimmungsschwankungen vergrault...
Peter Häussermann, LVR Klinik, Köln

A-131702 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
16.3., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | ★

Kino zeigt Seele: „Das Zentrum des Universums“

Thema: Narzissmus

In den Filmen zeigen die Betroffenen einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung und ihre Partner*innen und ihre Kinder, wie sie den Umgang mit der narzisstischen Persönlichkeitsstörung erleben und welchen Herausforderungen sich hierbei stellen. Sie beschreiben aus den verschiedenen Perspektiven, wie belastend die narzisstische Persönlichkeitsstörung für sie war und wie zwischenmenschliche Beziehungen erschwert oder letztendlich zerstört wurden. Dr. Nahlah Saimeh, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Düsseldorf Dr. Gregor Müller, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Psychologische Praxis für Psychotherapie, Supervision und Begutachtung, Bochum

A-131703 | Filmhaus Köln im Mediapark, Maybachstr. 111, 50670 Köln
20.4., Do, 19:30 – 21:30 Uhr | 8 € | ★

Was uns gut tut, wenn es uns schlecht geht.

Über seelische Gesundheit sprechen

Seelische Gesundheit geht uns alle an. Es ist wichtig und hilfreich darüber ins Gespräch zu kommen: miteinander und auf Augenhöhe. Nicht immer geht es uns in dieser Hinsicht gut und wir kommen oftmals allein nicht weiter. Da kann es gut sein zu erfahren, was anderen hilft und vielleicht auch mir helfen kann. Diese Veranstaltungsreihe bietet Raum für respektvoll offenen Erfahrungsaustausch unter Ex-pert*innen in eigener Sache, aus jeweils persönlicher Perspektive: als unmittelbar Betroffene von Seelischem Leid, als mit-betroffene Angehörige, als Fachpersonen und als interessierte Bürger*innen. Verschiedene Aspekte von Seelischer Gesundheit werden in den Veranstaltungen als Schwerpunkt gesetzt. Im Zentrum stehen der gemeinsame Austausch und die Diskussion, eingeleitet durch inhaltliche Impulse.
Organisations-Team: – Thomas Boxberger, Fachbereichsleitung Psychologie und Seelische Gesundheit an der VHS Köln – Sabine Grode, EX-IN Genesungsbegleiterin, EX-IN Trainerin – Susanne Heim, psychiatrie-erfahrene Angehörige, Mitbegründerin der Kölner Angehörigen-Selbsthilfe, Co-Moderatorin des Kölner Psychose-Forums – Johannes Kirchhof und Christoph Müller, Pflegeexperte(n) der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Uniklinik Köln – Karin Koch, Lektorin beim Psychiatrie-Verlag.
Die nachfolgenden drei Veranstaltungen (A-131705 – A-131707) gehören zu dieser Reihe, die kontinuierlich fortgesetzt werden soll.

A-131704 | entgeltfrei

Humor – mehr als Unsinn!

Über Humor sprechen

Der Volksmund sagt: Lachen ist die beste Medizin. Deshalb setzen viele Menschen auf die heilende Wirkung von Humor. Er kann helfen, die eigene Situation aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Die positive Wirkung von Humor auf die Genesung von kranken Personen ist mittlerweile bekannt. Seit mehr als 20 Jahren sind in Deutschland Clowns in Krankenhäusern unterwegs und bringen körperlich kranke Menschen zum Lachen. Aber auch Psychiater*innen und Psychotherapeut*innen haben erkannt, dass sie Humor zur Behandlung von seelischen Erkrankungen einsetzen können. Auch im Alltag kann ein „humorvoller Blick“ auf die Dinge in herausfordernden Situationen hilfreich sein.

A-131705 | VHS-Studienhaus
28.3., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

Sich selbst annehmen und akzeptieren – mit Achtsamkeit

Über Achtsamkeit sprechen

Wie soll ich mich bloß akzeptieren? Normale Menschen leben einfach ihr Leben. Und ich? Ich stehe mir immer wieder selbst im Weg. Mit meinen Fehlern und Defiziten. Soll ich das akzeptieren? Vielleicht bleibt mir ja nichts anderes übrig. Achtsamkeit lädt uns ein, das bewusst und akzeptierend wahrzunehmen, was wir im jeweiligen Moment erleben. In dieser kurzen Definition stecken einige Perspektivwechsel, die unser Leben mit mehr Gelassenheit und Zufriedenheit bereichern können. Doch was bedeutet Akzeptanz in dieser achtsamen Sichtweise? Was hat Akzeptanz mit Zufriedenheit zu tun? Diesen Fragen gehen wir an diesem Abend auf den Grund. Impulse von: Christian Dreher entwickelt und leitet Seminare zum Thema psychische Gesundheit und Genesung mit den Schwerpunkten Achtsamkeit, Werteorientierung und (selbst)mitfühlendes Handeln.

A-131706 | VHS-Studienhaus
24.4., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

E-Mental-Health – unterstützende digitale Angebote zur seelischen Gesundheit

Über E-Mental-Health-Apps und weitere digitale Angebote sprechen

Fast jeder dritte Mensch leidet im Laufe seines Lebens an einer behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankung. Etwa zehn Prozent der Fehltage bei Berufstätigen gehen auf Erkrankungen der Psyche zurück. Internetgestützte Interventionen, auch E-Mental-Health-Produkte genannt, können (begleitend) dazu beitragen Symptome zu lindern und Belastungen zu reduzieren. Auch präventiv können diese Anwendungen eingesetzt werden. Welche Angebote gibt es und wie kann man diese bewerten? Dieser Abend soll dem Austausch über dieses aktuell wichtige Thema dienen. Impulse von: Thomas Boxberger

A-131707 | VHS-Studienhaus
16.5., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

Veranstaltungen zum Thema Borderline

In Kooperation mit dem Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA)

Der neu gegründete Verein Kölner Zentrum für Borderline-Angehörige e. V. (ZBA) startet mit drei VHS-Abenden rund um Borderline und Co. ins Jahr. Jeder Abend kann auch einzeln besucht werden. Das Störungsbild einer Emotionalen Instabilität vom Typ Borderline (F60. 31) kann zunächst schwer verstehbar erscheinen. Das ZBA will die komplexen und manchmal herausfordernden Beziehungswelten von Borderline und Co. entwirren und umsetzbare Handlungskompetenzen zur emotionalen Stabilisierung aufzeigen. Alle am Thema interessierten Menschen sind herzlich willkommen, mit uns gemeinsam in den Dialog zu treten. Hier geht es nicht um richtig oder falsch, krank oder gesund, sondern um die Frage: Was brauche ich, was brauche ich nicht, was brauchst du, was brauchst du nicht? Die 4 Veranstaltungen A-131751 bis A-131754 gehören zu dieser Reihe.

A-131750 | entgeltfrei

Borderline: Angehörige sein – Würdigung eines menschlichen Dilemmas

Wenn Krankheit, Trauer, Schmerz oder psychische Störungen einen geliebten Menschen umarmen, umklammern sie auch dich; weil du da bist, weil du diejenige Person bist, die dem betroffenen Menschen nahesteht. Du wirst zum/zur Mit-Betroffenen seines Leidens, ob du das willst oder nicht. Wenn du großes Glück hast, kannst du vielleicht eines Tages sagen, dass du einen wichtigen Beitrag zur Genesung geleistet hast. Welcher Angehörige wünscht sich das nicht?

Prof. Dr. med. Josef Bäuml sagte einmal zu seinen Mitarbeitenden in der Klinik: „Siehst du einen Angehörigen kommen, breite deinen roten Teppich aus“ und würdigte somit das nicht nur das Leid, sondern auch das Engagement der Angehörigen.

Im Zentrum dieses Abends steht die Frage: Wie kann ich einen betroffenen Menschen unterstützen und dabei meine eigenen Grenzen bewahren?

A-131751 | VHS-Studienhaus
14.3., Di 18 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Bärbel Jung

Vom Rettungsboot zum Leuchtturm – Vom Chaos zur Klarheit Borderline ist kein Einzelschicksal – Borderline ist Familiengeschichte

Wenn einer in der Familie ein Problem hat, dann hat die Familie das Problem. „Es kommt einzig und allein darauf an, bei sich selbst zu beginnen.“ Martin Buber. Eltern oder eine nahe Bezugsperson eines emotional instabilen jungen Menschen zu sein, ist eine Herkulesaufgabe, auf die uns niemand vorbereitet. Dieser Abend richtet sich an Menschen, die sich emotional instabilen Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nahe fühlen, sich dabei in einem Teufelskreis aus Stress, Krisen und Ohnmachtserleben als gefangen empfinden. Und an alle Menschen, die Familie lieben. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, raus aus dem Chaos, hin zur Klarheit, denn ohne Leuchttürme geht es nicht.

A-131752 | VHS-Studienhaus
18.4., Di, 18 – 21:15 Uhr | 4.33 UStd |
entgeltfrei | **Bärbel Jung**

Borderline und Co. „aus Mustern“ – Nicht mit dir und nicht ohne dich.

Ich hasse dich – verlass mich nicht. Emotional instabile Paarbeziehungen sind häufig schwer belastet durch stark wechselnde, sich widersprechende Kommunikationsmuster. Das Erkennen und Benennen typischer, belastender Verhaltensmuster und zwischenmenschlicher Dynamiken in einer emotional instabilen Beziehung ist der erste Schritt raus aus dem Chaos, hin zur Klarheit. Dieses Angebot bietet greifbare Anregungen zur gewünschten Veränderung durch Übungen zur Selbstreflexion. Er richtet sich an Menschen, die sich eine Paarbeziehung in Gleichwürdigkeit wünschen.

A-131753 | VHS-Studienhaus
2.5., Di, 18 – 21:15 Uhr | 4.33 UStd |
entgeltfrei | **Bärbel Jung**

Borderline & Co.: instabile Verhaltensmuster erkennen – verstehen – verändern

Wanderausstellung zu Borderline & Co. macht erste Station in der VHS-Köln

Die Wanderausstellung „Borderline & Co.: instabile Verhaltensmuster erkennen – verstehen – verändern“ des Borderline Trialog macht nach ihrer durch die AOK Hessen geförderte Premiere in Kassel ihre erste Station in der VHS in Köln. Anlass ist eine Veranstaltungsreihe der VHS Köln zum Thema Borderline, die vom Zentrum für Borderline-Angehörige getragen wird. Die Kunstausstellung fußt auf drei Überzeugungen: – Kunst ist ein Instrument, mit dem wir Erkenntnis gewinnen und unser Leben besser verstehen, sodass wir es bewusst verändern können. – Alle Menschen können Kunst schaffen.

Kunst und Leben sind unmittelbar verbunden. Für den Borderline Trialog Kassel war es daher folgerichtig, alle Interessierten dazu einzuladen, sich künstlerisch dem Thema Borderline & Co. zu nähern. Um sich nicht in den vielen Facetten des Themas zu verlieren, wurde es spezifiziert: instabile Verhaltensmuster erkennen – verstehen – verändern. So entstanden im Sommer 2020 die unterschiedlichsten Werke: Skulpturen, Videos, Gemälde, Assemblagen … Daraus wurden ausgewählte Arbeiten 2020/21 in einer analogen Ausstellung im AOK-Gebäude in Kassel sowie in einer digitalen Präsentation im Internet gezeigt. Die überwiegend als großformatige Fotos inszenierten Werke werden von Texten begleitet, die einen ersten Impuls geben, wie die Arbeiten erkennen, verstehen und verändern auslösen können. Dabei sollen die Texte nicht eigene Zugänge zu den Arbeiten ersetzen, sondern diese zu entwickeln helfen. So dienen die Kunstwerke wie die Begleittexte zur Inspiration für die jeweils eigene künstlerische Forschung und Praxis.

Ausstellungseröffnung:
Freitag, 24.5.2023, 19.45 Uhr,
Ausstellungsdauer:
24.5. – 21.6.2023,
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag, 9 – 21.30 Uhr,
an Wochenenden von 10 – 17.30 Uhr.
Bitte beachten Sie die aktuellen Hinweise zum Corona-Hygiene-Schutzkonzept auf unserer Internetseite.

A-131754 | entgeltfrei

Begegnung mit dem inneren Kritiker – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken

Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken

Es ist nie genug? Es ginge immer noch besser? Ich mache alles falsch? Ich bin nicht erfolgreich, nicht klug, schön oder originell genug? Die meisten von uns kennen solche abwertenden Gedanken, die uns herunterziehen und unser Selbstwertgefühl belasten. Aber wer spricht da mit uns, woher kommen solche inneren Sätze und wie können wir uns von ihnen abgrenzen und ihnen etwas entgegensetzen? Im gemeinsamen Austausch widmen wir uns in diesem interaktiven Workshop dem konstruktiven Umgang mit solchen Gedanken, um unsere psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Wir fokussieren uns dabei besonders auf einen wohlwollenden Umgang mit uns selbst, eine wertschätzende Perspektive auf eigene Fehler und Unvollkommenheiten und stärken unseren Fokus auf unsere ganz individuellen Besonderheiten.

O-131759 | Schulungsunterlagen: 5 € | **Nora Wangelin**

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 einfache Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131760 | VHS-Studienhaus
16.3., Do, 18 – 21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurzseminar)

Narzisst*innen sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirt*innen, 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 Narzisst*innen anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung!

A-131762 | VHS-Studienhaus
22.3., Mi, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Ich bin nicht dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoist*innen

Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurz-Seminar)

Echoist*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzissten und Narzisstinnen co-abhängig sind. Echoist*innen sind Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Gegenüber 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 zu 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 Narzisst*innen auf und gibt Ihnen Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz zu Narzisst*innen möglich ist, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Kopf weit über Wasser zu halten, um Ihr Land sehen zu können. Schlagfertigkeit im Umgang mit Narzisst*innen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.

A-131765 | VHS-Studienhaus
20.4., Do, 18 – 21:30 Uhr |
4.67 UStd | 25 € | ★ | **Regina Schrott**

Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm

Welche zentrale Rolle unser Darm bei Ängsten und Selbstzweifeln spielt

Sind Selbstbewusstsein und Erfolg nicht reine Kopfsache? Was also haben unser Darm, Darmbakterien und die Darm-Hirn-Achse mit unserer Psyche zu tun? Warum ist für unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg eine gute Kommunikation zwischen Hirn und Darm, sprich eine gut funktionierende Darm-Hirn-Achse so entscheidend? Wie jüngste wissenschaftliche Studien belegen, haben Darm, Darmbakterien und die Darm-Hirn-Achse einen entscheidenden Einfluss auf unsere Psyche, Selbstzweifel und Ängste. Tatsächlich ist eine gut funktionierende Darm-Hirn-Kommunikation die Grundlage für Selbstbewusstsein und Erfolg. Allerdings sind Ängste und Stress wahre Erfolgskiller, weil sie unsere Darm-Hirn-Kommunikation massiv beeinträchtigen und lahmlegen. Erfahren Sie mehr über die spannenden und faszinierenden Hintergründe und wie leicht Selbstbewusstsein und Erfolg sein können, wenn Sie auf Ihren Darm „hören“.

A-131768 | VHS-Studienhaus
11.5., Do, 18 – 21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Niemand soll davon erfahren!? Doch! Wir sprechen darüber – und das nun schon seit über 25 Jahren, offen und öffentlich: im Psychose-Forum. Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Der Erfahrungsaustausch fördert das Verständnis füreinander, indem sich zeigt, wie unterschiedlich Psychiatrie-Erfahrene, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige psychische Krisen und Erkrankungen erleben – und was Gesundung fördern kann.

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind kostenlos und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten. Geplante Termine: 2.2., 23.2., 9.3., 23.3., 27.4., 11.5. und 25.5.2023

Donnerstags jeweils von 17 – 19 Uhr. Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2023 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 15 Uhr Telefon: 0221 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim.

M-131772 | VHS Mülheim
2.2., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131773 | VHS Mülheim
23.2., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

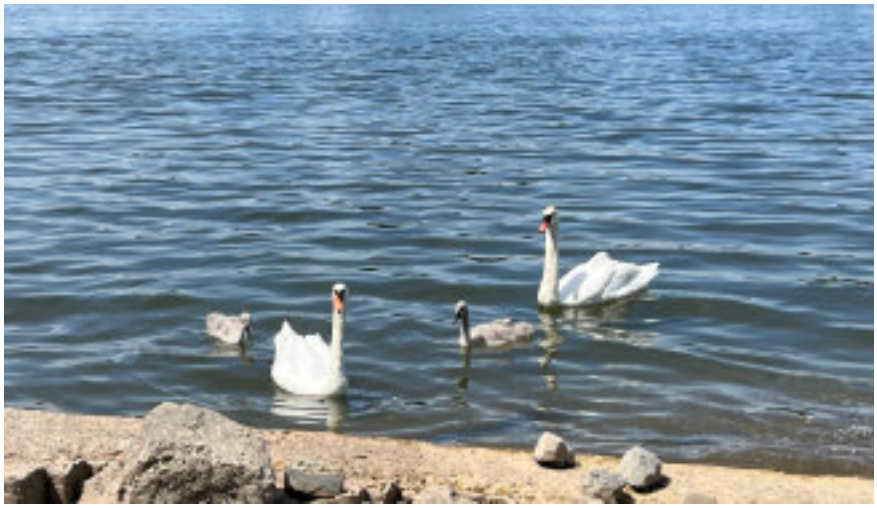
M-131774 | VHS Mülheim
9.3., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131775 | VHS Mülheim
23.3., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131776 | VHS Mülheim
27.4., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131777 | VHS Mülheim
11.5., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

M-131778 | VHS Mülheim
25.5., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer



Kommunikation und Begegnung

Seminare

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-182331 | VHS im KOMED
28.1., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182332 | VHS-Studienhaus
10.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

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-182335 | VHS im KOMED
15.1., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182336 | VHS-Studienhaus
4.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **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
12.2., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

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-182339 | VHS-Studienhaus
24.2., 25.2., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17:30 Uhr | 13 UStd | 70 € |
WE | **Wolfgang Uhle**

Letzte Hilfe – Vorsorge, Begleitung und Abschied am Lebensende

Wie bereiten wir uns auf unser Lebensende vor? Welche Vorsorge sollten wir treffen? Wie können wir andere Menschen beim Sterben unterstützen? Wie schaffen wir es, von einem lieben Menschen Abschied zu nehmen? Dieser Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen, zeigt Handlungshilfen und gibt praktische Tipps. Er ist in vier Module gegliedert:

1. Sterben als Teil des Leben
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen.

Der Kurs basiert auf dem Konzept der „Letzten Hilfe“ (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182340 | VHS-Studienhaus
25.2., Sa, 14 – 18 Uhr | 5.33 UStd |
25 € | **WE** |
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

A-182341 | VHS-Studienhaus
15.6., Do, 17:30 – 21:30 Uhr |
5.33 UStd | 25 € |
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

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 selbst 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-182346 | VHS-Studienhaus
21.4., 22.4., Fr, 18:30 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 16 Uhr | 10.67 UStd |
58 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE** |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

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.

L-182408-BU | Treffpunkt wird mitgeteilt
4x, 30.1. – 2.2., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** |
Wolfgang Uhle

A-182409-BU | VHS-Studienhaus
4x, 8.5. – 11.5., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** |
Wolfgang Uhle

L-182410-BU | VHS Lindenthal
4x, 21.8. – 24.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** |
Wolfgang Uhle

L-182411-BU | VHS Lindenthal
4x, 20.11. – 23.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **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-182415-BU | VHS-Studienhaus
4x, 3.4. – 6.4., Mo – Do, 9 – 17 Uhr |
37.33 UStd | 284 € | **BU** |
Wolfgang Uhle

Mit Widerstandsfähigkeit zur Schlagfertigkeit

Bildungsurlaub

Schlagfertigkeit bedeutet nur vordergründig die Kenntnis irgendwelcher Techniken. Es geht erst einmal um die individuellen Glaubenssätze, die mit der eigenen Schlagfertigkeit verbunden sind. Und es geht um eine gewisse Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt. Um Basics der Resilienz, um sich in Situationen, in denen man sich angegriffen oder vorgeführt fühlt, besser behaupten oder bewähren zu können. Und last but not least wird in diesem BU natürlich eine große Auswahl an Techniken vorgestellt. Mit Übungen und das besonders auf der rhetorischen und körpersprachlichen Ebene.

L-182417-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.9. – 13.9., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
26 UStd | 198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182418-BU | VHS-Studienhaus
3x, 11.12. – 13.12., Mo – Mi, 9 – 16:30 Uhr |
26 UStd | 198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

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 Ihrem Weg förderlich oder möglicherweise hinderlich ist und starten Sie mit voller Motivation neu durch.

L-182421 | VHS Lindenthal
22.1., So, 9:30 – 17:45 Uhr | 10 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
64,26 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Tschüss Autopilot – Willkommen Achtsamkeit

Einführung in die Achtsamkeitslehre

Einfache Übungen wie Meditation, Bodyscan oder achtsame Gespräche sollen dabei helfen, den Alltagsstress zu senken und die Welt bewusster wahrzunehmen. Achtsamkeit zielt darauf ab, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Es geht darum, dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dazu ist es wichtig, den inneren Autopiloten abzuschalten und das Gedankenkarussell zu stoppen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Menschen sind willkommen.

M-182426 | VHS Mülheim
25.1., Mi, 17 – 20 Uhr | 10 € | **WE S** |
Isabel Sippel

Ich bin mein eigener Coach Basic – Methodenkoffer für Ihre Entwicklung

Haben Sie das Gefühl, in Ihrem Leben nicht richtig voran zu kommen? Nehmen Sie sich immer wieder etwas vor, aber nach einiger Zeit lässt die Motivation nach? Wer seine Ziele erreichen und sich in seiner Persönlichkeit entwickeln möchte, unterstützt dieses Vorhaben heutzutage häufig durch ein Coaching. Coaching hat mittlerweile eine weitverbreitete Bedeutung. Viele Coaching-Übungen können unabhängig von einem externen Coaching in Eigenregie durchgeführt werden. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre Persönlichkeit besser kennen zu lernen. Sie ermitteln Ihre Wünsche und Ziele in unterschiedlichen Lebensbereichen und erhalten aufbauend darauf einen praxisorientieren Überblick über verschiedene Methoden und Werkzeuge für das Selbstcoaching. Dabei lernen Sie sich selbst zu motivieren, Ihre Ziele und Wünsche besser zu erreichen und sich emotional in einen guten und ressourcenreichen Zustand zu bringen. Sie stärken dabei ihre innere Balance und Resilienz und können in Zukunft Ihre Vorhaben leicht und zielsicher umsetzen.

A-182432 | VHS-Studienhaus
5.2., So, 9:30 – 17:45 Uhr | 10 UStd |
54 € zzgl. Schulungsunterlagen: 2 € |
WE S | **Jürgen Strauß**

Coaching Circle – Connect & Empower

Virtueller Treffpunkt für Persönlichkeitsentwicklung

Kennen Sie das? Unsere Herausforderungen im Alltag scheinen immer dann besonders groß und überwältigend zu sein, wenn wir von anderen, die uns in unseren Vorhaben unterstützen könnten, getrennt sind. Was hat

der Coaching Circle zu bieten? Als Teilnehmende des Coaching Circles erhöhen Sie Ihre Handlungsfähigkeit und Erfolgsaussichten auf eine Zielerreichung durch den regelmäßigen Austausch mit Menschen, welche sich in ähnlichen Situationen wie Sie befinden. Der Dozent beleuchtet, je nach Interessen und Anliegen der Teilnehmenden, unterschiedliche Themen der Persönlichkeitsentwicklung und verknüpft diese mit Selbstcoaching-Tools und Übungen für die Anwendung im Alltag. Der Coaching Circle versteht sich dabei als „virtuelle Plattform für mehr Lebensqualität“ . Durch die Teilnahme wird die Motivation und das Momentum zur Umsetzung von Zielen aufrecht erhalten, die innere Ausgeglichenheit gesteigert und die Entwicklung zum eigenen Lebenscoach gefördert. Die Teilnahme am Basis-Seminar „Ich bin mein eigener Coach“ ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung. Einstieg jederzeit möglich! „Die Termine“ sind Live-Veranstaltungen, die online stattfinden.

O-182434 | →● Online
4x, 22.2. – 24.5., Mi,
18:30 – 21:30 Uhr | 16 UStd | 56 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **Jürgen Strauß**

Das Herz nähren – Achtsamer Umgang mit dem Essen

Warum essen wir? Aus körperlichem oder aus emotionalem Hunger? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung, Trost oder Reflex? Oder um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? Wenn wir überwältigt sind von Stress und anderen unangenehmen Gefühlen des Menschseins, suchen wir einen sicheren Ort – oft finden wir diesen im Essen. Essen nährt uns – auch emotional – gibt Sicherheit, beruhigt, spendet Trost und lässt uns entspannen. Essen kann ein Weg sein, Gedanken und Gefühle auszudrücken, die nicht direkt artikuliert werden können. Es kann Ersatz sein für einen Mangel an Erfüllung oder Verbindungen. In diesem Seminar gehen wir unseren Essenmustern 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 lernen, Bewältigungsstrategien durch regulierende Ressourcen zu ersetzen. Darüber hinaus bekommen Sie zielgerichtete Impulse, wie Sie mit mehr Achtsamkeit Ihr Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps & Selbstcoaching-Tools, praktischen Übungen zum Mitmachen, Gruppencoaching und Austausch sowie Coaching-Fragen zur Eigenreflexion.

A-182436 | VHS-Studienhaus
19.3., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
58,31 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Ich bin mein eigener Coach Advanced – Erweiterter Methodenkoffer

Haben Sie bereits erste Erfahrungen mit Coachingmethoden gesammelt oder ein Seminar zu diesem Thema besucht? Prima, dann bringen Sie Ihr Wissen auf einen neuen Level! Lernen Sie aufbauend auf Ihren Vorerfahrungen und Kenntnissen weitere Erfolgsgesetze kennen. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit mit ausgewählten Übungen und erweiterten Coachingtools in die Selbstreflexion zu gehen und Ihre Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Entdecken Sie Ihre ungenutzten Potenziale und betrachten Sie Ihre Verhaltensmuster einmal aus einer anderen Perspektive. So wird Veränderung möglich und das eigene Wohlbefinden gesteigert. Die Übungen helfen Ihnen, mentale und emotionale Blockaden aufzulösen und Schritt für Schritt in die Umsetzung Ihrer Wünsche und Ziele zu kommen. Dieses Seminar wird Sie daran erinnern, dass Sie selbst der Schöpfer Ihres Erfolges sind, und Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie Ihre eigene Definition von Erfolg leben können.

L-182437 | VHS Lindenthal
26.3., So, 9:30 – 17:45 Uhr |
10.33 UStd | 70 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Hochsensibilität – Ich lebe gut damit!

Ca. 20 – 30 Prozent der Menschen sind hochsensibel, d.h. besonders empfindsam für Sinneseindrücke und Stimmungen, gleichzeitig oft sehr einfühlsam, tiefgründig, gewissenhaft und verantwortungsbewusst. Informationen werden in der Tiefe verarbeitet, dadurch ist die persönliche Reizschwelle schneller erreicht. Sie haben eine emotionale Berührbarkeit, die sich in einer hohen Ansprechbarkeit auf positiv und negativ empfundene Reize äußert. Durch die Wahrnehmung und Verarbeitung von Feinheiten, einer intrinsischen Fehlersensibilität, einer erhöhten Emotionalität und der Neigung zu Gedankenschleifen ist das hoch erregbare autonome Nervensystem oft überlastet. Erlebnisse, die normal sensible Menschen einfach abschütteln, nehmen sich hochsensible Menschen oft sehr zu Herzen. Es ist möglich, als hochsensibler Mensch ganz in seiner Kraft zu stehen und zufrieden zu leben. Hierzu bedarf es, dass wir uns mit den Geschenken und Grenzen der Hochsensibilität annehmen, uns bedingungslos wertschätzen und unsere Stärken bewusst leben. Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen, uns vor bzw. in negativ erlebten Situationen schützen, ressourcenschonend mit unserem Energiehaushalt umgehen und unser feinfühliges Nervensystem kontinuierlich regulieren und stärken. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps & Selbstcoaching-Tools, Übungen zum Mitmachen, Gruppencoaching und Austausch, Coaching-Fragen zur Eigenreflexion und geführten Visualisierungen.

A-182440 | VHS-Studienhaus
1.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
53,55 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Das autonome Nervensystem – Mein Fühlen, Denken, Handeln verstehen & regulieren

Eines der wichtigsten Geschenke, das wir uns und unserem sozialen Umfeld machen können, ist ein reguliertes Nervensystem = in Balance sein. Der Zustand unseres autonomen Nervensystems beeinflusst, wie wir Informationen verarbeiten, unsere guten Vorsätze in die Tat umsetzen und unsere Ziele erreichen, unseren inneren und äußeren Dialog, unsere Stimmung & Wohlbefinden und unser gesamtes Sozialverhalten. Es hängt nicht nur von unserem „Wollen“ ab, wie wir denken, fühlen, handeln und welche Fähigkeiten wir einsetzen, sondern oftmals „können“ wir aufgrund unseres vegetativen Zustands und unserer neuronalen Muster nicht anders. In diesem spannenden & lebendigen Workshop entdecken Sie die Brillanz Ihres autonomen Nervensystems. Sie lernen erkennen, in welchem Zustand sich Ihr Nervensystem jeweils befindet und wie Sie sich aus dysregulierten Zuständen lösen, zu innerem Gleichgewicht finden und dadurch zu aktiven, positiven Gestaltenden Ihres Lebens werden können. Sie lernen den Unterschied zwischen Bewältigungsstrategien und regulierenden Ressourcen verstehen. Sie probieren einfache somatische Tools zur Selbstregulierung und Co-Regulierung aus, die Stresserfahrungen lindern, Sie ins Gleichgewicht bringen, gewünschte Veränderungsprozesse in Gang setzen und zu mehr Lebensqualität führen. Ein Seminar, das den Blick auf sowie den Umgang mit sich selbst und Mitmenschen nachhaltig positiv verändern wird.

A-182441 | VHS-Studienhaus
22.4., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
53,55 €, 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.
A-182442 | VHS-Studienhaus
22.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 43 € |
WE | **Ute Akbar**

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-182443 | VHS-Studienhaus
22.4., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
58,31 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

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? Wünschen Sie sich mehr Selbstbewusstsein, um im Leben glücklicher und erfolgreicher zu sein? In diesem Seminar bekommen Sie die Möglichkeit, durch Feedback ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Sie werden zum einen Ihre Körpersprache, Sprechweise und Ihr Verhalten bewusster wahrnehmen, zum anderen die Reaktionen der anderen feinfühliger deuten, einschätzen und zum eigenen Vorteil nutzen lernen. Sie erhalten anhand vieler unterschiedlicher Übungen individuelles Feedback zu Ihrem Verhalten, zu Ihrer Ausstrahlung und zu dem, was Sie über sich sonst noch wissen möchten. Ziel des Seminars ist es, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre Authentizität und Ausstrahlung zu fördern. Mit den erworbenen Erkenntnissen können Sie anschließend selbstbewusster und somit erfolgreicher im Leben durchstarten!
A-182444 | VHS-Studienhaus
30.4., So, 9:30 – 17:45 Uhr |
9.67 UStd | 52 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Auf dem Weg zu mir
Eine der wichtigsten Reisen, die ein Mensch unternehmen kann, ist die Reise zu sich selbst. Etappen auf dieser Reise sind die Bereitschaft, sich besser kennenzulernen, Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen, eigene Grenzen zu respektieren und nach außen zu vertreten sowie freundlich zu sich selbst zu sein. Auf dem Weg zu mir kann ich verborgen liegendes Potenzial aufspüren, meine Einzigartigkeit wahrnehmen und Selbstliebe entdecken. Aber was ist eigentlich Selbstliebe – und was ist es nicht? Wo stehe ich mir selbst manchmal im Weg? Der Weg zu mir ist eine Spurensuche und Entdeckungsreise, auf der wir uns in freundschaftlicher und stärkender Weise uns selbst widmen. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung Gruppen-, Partner*innen- und Einzelarbeit, kreativen Schreibimpulsen und geführten Visualisierungen / Fantasiereisen. Bitte bringen Sie Schreibsachen mit.
A-182449 | VHS-Studienhaus
13.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
53,55 €, Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

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, sondern kann entwickelt werden. Die Grundlage dafür trägt jeder Mensch in sich – sie beruht zum großen Teil auf gelebter Authentizität. In diesem Seminar erhalten Sie Antworten zu den Fragen: Lebe ich eigentlich meinem Wesen entsprechend? Was macht mich wirklich aus? Was sind meine Stärken, Bedürfnisse und Lebensmotive? Was ist mein Lebensziel? Sie entdecken Ihren inneren Wesenskern und Ihre ungenutzten Potenziale. Basierend auf Ihrer individuellen Persönlichkeit lernen Sie die charismatischen Grundpfeiler kennen und befassen sich mit Ihrer persönlichen positiven Ausstrahlung. Aufbauend darauf lernen Sie Techniken, wie Sie Ihr natürliches Charisma unverwechselbar zur Geltung bringen und dabei glaubwürdig und authentisch agieren. Wer authentisch lebt und sein Charisma im Alltag für sich nutzen kann, hat den Schlüssel zu mehr Lebensfreude, Anerkennung und Erfolg in der Hand. Es erwartet Sie ein Tag mit vielen AHA-Effekten.
A-182458 | VHS-Studienhaus
14.5., So, 9:30 – 17:45 Uhr |
9.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 61,88 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Achtsamkeit und Meditation – Der perfekte Weg zur inneren Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung
Achtsamkeit und Meditation haben sowohl eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade da ist. Nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein, mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selber zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich. Bitte zwei Decken, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
A-182475 | VHS-Studienhaus
18.6., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd | 45 €,
Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

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 Teilnehmenden erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spaß machen kann. Im zweiten Seminar am 17.6.2023 geht es um den Umgang mit Kritik und Konflikten. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.
A-182523 | VHS-Studienhaus
13.5., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 8.67 UStd |
Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer:
55,93 € | **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 13.5.2023 geht es um Grenzen-Setzen und „Nein“-Sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182524 | VHS-Studienhaus
17.6., Sa, 10 – 17:30 Uhr |
8.67 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 55,93 € | **WE** |
Sonja Waszerka

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining
Sicher durch den Alltag
Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Frauen ab 16 Jahren aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke mitbringen. Kleingruppe.

A-182526 | VHS-Studienhaus
20.5., 21.5., Sa, 11 – 17 Uhr, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 102,34 € | **WE** |
Frau Schmitzz e. V.

A-182527 | VHS-Studienhaus
10.6., 11.6., Sa, 11 – 17 Uhr, So, 11 – 17 Uhr | 16 UStd | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 102,34 € | **WE** |
Frau Schmitzz e. V.

Selbstbestimmt Leben

Selbstbestimmtes Leben ist ein 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, 3.2. – 23.6., Fr, 17 – 19:15 Uhr |
30 UStd | 33 € | **Elisabeth Gramatzki**

Vernetzungstreffen „Inklusion und Bildung"
"Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"
"Inklusion und Bildung“ 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 „Selbstbestimmt leben".
A-131635 | VHS-Studienhaus
14.6., Mi, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Boxberger

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

Queeres Leben in Köln: Mehr Vielfalt im Alter
Die Erfahrungen von gesellschaftlicher Ausgrenzung und strafrechtlicher Verfolgung nach Paragraph 175 waren für heute lebende alte sowie hochaltrige bi- und homosexuelle, intersexuelle und transidente Menschen prägend. Viele LGBTIQ-Senior*innen leiden noch immer unter Angst vor Diskriminierung und befürchten auch im Alter Ablehnungen bei Outing oder Sichtbarkeit ihrer sexuellen Identität. Am Gedenktag der Opfer des Holocaust soll die Bedeutung von LGBTIQ-Senior*innen für das queere Leben in Köln veranschaulicht und Beispiele der queer-freundlichen Quartiersarbeit des Vereins „Zu Huss e. V.“ vorgestellt werden. Ziel des Buchforster Quartiersprojektes ist es, LGBTIQ-Menschen in die offene Senior*innenarbeit zu integrieren, um Begegnung zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben.
M-131651 | VHS Mülheim
27.1., Fr, 12 – 13:30 Uhr | entgeltfrei

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".

A-131653 | VHS-Studienhaus
1.3., Mi, 16 – 18 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

A-131654 | VHS-Studienhaus
31.5., Mi, 16 – 18 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

Soziale Robotik – die Zukunft der Pflege?

Infoveranstaltung mit Pepper, dem sozialen Roboter

Wie wollen wir in Zukunft gesund altern? Welche Rolle sollen dabei Digitalisierung und Robotik spielen? Die TH Köln und die Diakonie Michaelshoven laden zu einem Austausch über Perspektiven im Bereich der Pflege ein. Zum Mitmachen und Ausprobieren ist der soziale Roboter Pepper vor Ort, dessen Anwendungen gemeinsam mit Senior*innen entwickelt wurden.

M-131655 | VHS Mülheim
8.3., Mi, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei

Sicher unterwegs

Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining für Senior*innen

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf? Viele Menschen fragen sich, wie man sich in unsicheren Situationen auf der Straße, in der Bahn oder beim Einkauf am besten verhält. Besonders, wenn man aufgrund des Alters in der Mobilität und anderen Bereichen eingeschränkt ist. Deswegen wurde speziell für ältere Menschen ein Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining entwickelt. Hier lernen Sie in humorvoller Atmosphäre Verhaltensweisen zur Verbesserung der eigenen Sicherheit kennen. Sie sind herzlich zu diesem Vortrag eingeladen – Wir freuen uns auf Sie! Die Informationsveranstaltung ist eine Kooperation mit dem Demenznetz Mülheim, dem Runden Tisch Seniorenarbeit und der Volkshochschule Köln. Leitung: Catrin Wagner, millimetertraining, Dipl.-Sportlehrerin, Supervisorin DGSv/SG, Trainerin für Gewaltprävention.

M-131657 | VHS Mülheim
1.6., Do, 14:30 – 16:30 Uhr |
entgeltfrei | **Catrin Wagner**

Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn

Ein Angebot zur bewussten LebensGestaltung ab 60

Im Laufe unseres Lebens tauchen immer wieder ganz grundsätzliche Lebensfragen auf, teils überfallartig, teils aus einem klar erkennbaren Kontext heraus, oft vor einem leicht verschwommenen Hintergrund. Wenn sich das Lebensalter „60“ nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, dann ist der Anlass eindeutiger: Es stehen Veränderungen an oder sie haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die anstehende Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden und auf diese Art und Weise den enormen Schatz von Ressourcen zu heben, den wir im Laufe der Jahre angesammelt haben. Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung dieses Raums jenseits der 60 zu beginnen.

A-131680 | VHS-Studienhaus
24.6., 25.6., Sa, So, 9:30 – 17:30 Uhr |
18.67 UStd | 100 €, Schulungsunterlagen: 2 € | **WE S** | **Max Dorando**

Lernen und Gedächtnis

Im diesem Bereich bieten speziell ausgebildete Dozierende ein klar strukturiertes Lern- und Gedächtnistraining an. Die Kurse sind so konzipiert, dass man auch über mehere Semester an den Kursen teilnehmen kann. Die Kurse richten sich an Menschen aller Altersstufen.

Gedächtnistraining

Geistig fit? Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist 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, mit viel Spaß können Sie die 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.

P-183204 | VHS Porz
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 10 – 11:30 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

P-183205 | VHS Porz
12x, 30.1. – 15.5., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

Gedächtnistraining – Muntermacher fürs 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 BVGT e. V.

A-183206 | VHS-Studienhaus
10x, 3.2. – 28.4., Fr, 10 – 11:30 Uhr |
20 UStd | 75 € | **Elisabeth Sternberg**

M-183210 | VHS Mülheim
10x, 7.2. – 2.5., Di, 10:30 – 12 Uhr |
20 UStd | 75 € | **Elisabeth Sternberg**

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 richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre. Christiane Matern ist Dipl.-Pädagogin, Dipl.-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin, sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).

A-183211 | VHS-Studienhaus
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 10 – 11:30 Uhr |
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € |
Christiane Matern

A-183212 | VHS-Studienhaus
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € |
Christiane Matern

L-183213 | VHS Lindenthal
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 14:30 – 16 Uhr |
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

L-183214 | VHS Lindenthal
8x, 17.4. – 19.6., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr |
16 UStd | 60 €, Materialkosten: 3 € |
Christiane Matern

Denk-Spaziergang in der Flora

Flanieren und Gedächtnistraining im Park

Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen um ca. 20 Prozent! Wie das geht? Man nehme: einen Spaziergang um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u. v. m. Sie erleben eine etwas andere Art, den wunderschönen Park zu erkunden! Die Veranstaltung findet nur bei trockenem Wetter statt. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT.e. V.

A-183220 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
11.5., Do, 11 – 12:30 Uhr | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 10,71 € |
Elisabeth Sternberg

A-183221 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
18.6., So, 11 – 12:30 Uhr | Entgelt enthält 19 % Mehrwertsteuer: 10,71 € | **WE** |
Elisabeth Sternberg

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

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. Bei weiteren Fragen beraten wir 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.

Basisausbildung GFK

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 140 U.-Std. an 15 Tagen (5 dreitägige Blöcke: Do. – Sa. oder Fr. – So.* | **Entgelt:** 1880 € | **Abschluss:** VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

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

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen 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 – 17 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*r Mediator*in (ZMediatAusbV)

Für diese Zertifizierung müssen das Grundmodul und zwei Aufbaumodule absolviert werden. Darüber hinaus bedarf es einer Falldokumentation und einer Einzelfallsupervison (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: 5 Tage als Bildungsurlaub | **Umfang:** 48 U.-Std. | **Entgelt:** 495 € (inkl. 20 € Material und Siegelgebühr des DVNLP) | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)

Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)

Dauer: ca. 7 Monate | **Umfang:** 128 U.-Std. an 7 Wochenenden (Sa/So), jeweils von 10 – 17:15 Uhr | **Entgelt:** 1550 € (inkl. 30 € Material und 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: 180 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)*
Entgelt: 2500 €
(inkl. 30 € Material)
Abschluss: VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

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

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

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 Anmeldung 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 selbst direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Thomas Boxberger Tel.: 0221 221-22616
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen finden Sie auch auf 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 Trainer*innenteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.
A-184506 | VHS-Studienhaus
9.3., Do, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | ★ | **Anja Ufermann**

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) Basisausbildung 2023
März – Oktober 2023
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 privaten 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 (grundsätzlich 9.30 bis 17.30 Uhr, Abweichungen möglich), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainer*innenteam
Anja Ufermann ist Dipl.-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahre 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.
Imke Trainer ist Mediatorin BM® und Trainerin für wertschätzende Kommunikation mit dem Schwerpunkt Erziehung und Bildung. Ihr liegt am Herzen, dass wir alle lernen, unsere Konflikte selbständig und konstruktiv zu lösen. Dabei geht es um Empathie für andere, vor allem aber auch um Selbstempathie. Ihre Leidenschaft für das Vermitteln und Übersetzen von Gefühlen und Bedürfnissen gibt sie immer mit dem Ziel weiter, dass dabei ein Perspektivwechsel entstehen darf.
Termine 2023:
- 30.3. – 1.4.
- 25.5. – 27.5.
- 3.8. – 5.8.
- 14.9. – 16.9.
- 19.10. – 21.10.

Entgelt: 1.850 Euro plus 30 Euro Skripte.
A-184527 | VHS-Studienhaus
15x, 30.3. – 21.10., Do – Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
140 UStd | 1.850 €, Materialkosten: 30 € |
B S | **Anja Ufermann, Imke Trainer**

Bildungsurlaube

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 vertiefen 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.
L-184664-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.3. – 24.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
40 UStd | 276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184666-BU | VHS-Studienhaus
3x, 22.5. – 24.5., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |
24 UStd | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Info & Anmeldung
im VHS-Kundenzentrum
am Neumarkt
Infos auf Seite 14

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

Wochenendseminar

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? Konflikte partnerschaftlich lösen?

Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist.

Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie: Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen, Ihr Anliegen klar zu formulieren und auf Einwände konstruktiv einzugehen.

A-184682 | Treffpunkt wird noch mitgeteilt
14.1., 15.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

A-184683 | VHS-Studienhaus
17.6., 18.6., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2023

Trainer*innen präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“

Am 17. September 2023 laden Trainer*innen zum 10. 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 tiefergehende 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 17.9. registrieren lassen.

Die Übersicht über die Trainer*innen 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-184687 | FORUM Volkshochschule
17.9., So, 9:30 – 18 Uhr | 11.33 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 ressourcen- und lösungsorientiert gemeistert werden. NLP lässt sich in unterschiedlichsten Bereichen anwenden, unter anderem in:

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 Anmeldung 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. Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter dem Suchbegriff „NLP".

A-184110 | VHS Studienhaus
1.2., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr |
Günter Brück, Renata Kern

A-184111 | VHS Studienhaus
26.4., Mi, 18:15 – 19:45 Uhr |
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

Kommunikationstraining mit NLP (NLP-Basic-Ausbildung)

Jeder kennt Situationen im beruflichen oder privaten Umfeld, 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.

NLP 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. Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit und Integration der vermittelnden Inhalte nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e. V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.

Inhalte der NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP-Qualifizierung:

Grundlagen der Kommunikation mit NLP

- Techniken der Gesprächsführung, Konfliktvermeidung und -lösung
- Zielerreichung mit NLP, Fragetechnik
- Ressourcenmanagement
- Grundlagen des Ankerns
- Einführung in die Logischen Ebenen
- Arbeit an der inneren Landkarte
- Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback
- Wahrnehmungstraining, Wahrnehmungstypen
- Einsatz von Metaphern und Metaphergeschichten
- Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge

Informationen zu möglicher finanzieller Förderung der Fortbildung finden Sie hier:
https://vhs-koeln.de/Artikel/cmx61f7d-d0c72624.html

Aktuelle Termine finden Sie auf unserer Internetseite unter dem Suchbegriff „NLP".

A-184123-BU | VHS Studienhaus
5 Tage, 13.3. – 17.3., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr |
475 €, Kopierpauschale: 2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

L-184124-BU | VHS Lindenthal
5 Tage, 22.5. – 26.5., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr | 475 €, Kopierpauschale: 2 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

A-184125-BU | VHS Studienhaus
5 Tage, 18.9. – 22.9., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr | 475 €, Kopierpauschale: 2 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

Practitioner-Ausbildung

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 Teilnehmenden 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 2023:
- 04./05.11.
- 02./03.12.

Entgelt 2023: 435 €
Termine 2024:
- 20./21.01.
- 17./18.02.
- 16./17.03.
- 13./14.04.
- 04./05.05.

Entgelt 2024: 1.085 €
Jeweils von 10 – 17:15 Uhr.
Insgesamt umfasst der Practitioner 128 UE an 14 Tagen.
Das Entgelt von 1.520 € bezieht sich auf den gesamten Kurs.

Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Gabriele 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
Inhaltliche Informationen zur Ausbildung:
Herr Boxberger. Tel: (0221) 221-22616
oder unter www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184140 | VHS Studienhaus
14 Tage, 4.11. – 5.5., Sa, u. So, 10 – 17:15 Uhr |
435,00 € für 2023, + 1.085 € für 2024,
1.520 €, Materialkosten: 30 € | **WE** |
Renata Kern, Günter Brück

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 finden. Beratende 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 Anmeldung 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 selbst 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

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung"
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht über
Frau Siegmund,
Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
oder www.vhs.koeln
A-184203 | VHS-Studienhaus
25.1., Mi, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2023/2024
Nr. 30 / April 2023 bis März 2024
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 systemische Beratende, Beratende-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 Trainer*innen 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 – 17.30 Uhr,
sonntags 9 – 15 Uhr.
Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.

Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 21. April 2023 und endet am 9. März 2024. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2023:
- 21. – 23.4., 5. – 7.6. (Bildungsurlaub),
- 24.8. (Supervision),
- 1. – 3.9., 23. – 26.10. (Bildungsurlaub),
- 14.12. (Supervision)

Entgelt für 2023:
1.910 Euro zzgl. 30 Euro. Skripte

Termine 2024:
- 12. – 14.1.,
- 8. – 9.3.

Entgelt für 2024: 560 Euro.

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2500 Euro inkl. Skripte.

Trainerinnen

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

A-184220 | VHS Lindenthal
20x, 21.4. – 9.3. | 180 UStd |
1.910 € Entgelt für die Termine in 2023 + 560€ für die Termine in 2024 / Gesamt: 2470€, Materialkosten: 30 € |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so unter anderem 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 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.
Gabriele 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:
Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Info-Abend Mediations-Ausbildung

Im Rahmen der berufsbegleitenden Zertifikatsausbildung zum Mediator*in (A-184323) wird eine Infoveranstaltung angeboten, deren Ziel es ist, Mediation als Methode, die Inhalte der Grundausbildung und der weiterführenden Module und die Anwendungsbereiche von Mediation in der Praxis darzustellen. Zu Beginn wird ein kurzer Vortrag alle Interessierten auf das Thema einstimmen und die Struktur der Ausbildung darstellen. Danach gibt es ausreichend Möglichkeit, individuelle Fragen an die Dozentin zu stellen.

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.

Bei Bedarf kann dieser Info-Abend auch online angeboten werden.

A-184305 | VHS-Studienhaus
9.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Andrea Wegner-Katzenstein

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

März bis September 2023

Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommuni-

kation 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 UStunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS-Zertifikat, das Sie als Mediator*in ausweist.
Seminartage jeweils Samstag und Sonntag
Zweimal dreitägige Bildungswoche unter der Woche Kurszeiten der gesamten Ausbildung: 10.00 Uhr bis 17.00 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 UStd. (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 2.440 €.
AUFBAUMODULE:
- 21./22.10.2023
  Familienmediation (A-184363)
- 4./5.11.2023
  Mediation im Arbeitsleben (A-184364)
- 25./26.11.2023
  Transaktionsanalyse und Mediation (A-1843565)
- 2./3.12.2023
  Mediation im interkulturellen Kontext (A-184366)

Leitung:
Andrea Wegner-Katzenstein, Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichterin 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-184323 | VHS-Studienhaus
16x, 11.3. – 24.9., Mi–So, 10 – 17 Uhr |
128 UStd | 1.792 €, Arbeitsmaterialien:
20 € | **B** | **Andrea Wegner-Katzenstein**

Aufbau-Seminare

Mediation Vertiefungswochenende „Familie"

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*der Mediator*in. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmenden 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
A-184355 | VHS-Studienhaus
21.10., 22.10., Mi – So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Arbeitsleben"

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
A-184357 | VHS-Studienhaus
4.11., 5.11., Sa, u. So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € |
B WE | **Andrea Wegner-Katzenstein**

Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse"

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, Schlichterin 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-184359 | VHS-Studienhaus
25.11., 26.11., Sa, u. So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Vertiefungswochenende „Mediation im interkulturellen Kontext“ – 2022

Themen: – Kultur und Wertesysteme – Umgang mit Stereotypen – Reflexion der eigenen „inneren Landkarte“ – Kommunikation und Konfliktverhalten – mediativer Umgang mit unterschiedlichen Rollen und Werten – Empathie und Perspektivwechsel – praktische Übungen
A-184366 | VHS-Studienhaus
2.12., 3.12., Sa, u. So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, Schulungsunterlagen: 10 € | **B WE** |
Andrea Wegner-Katzenstein

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 sowie Förderung sozialer Kompetenzen und vermitteln Fachkompetenzen für die Arbeit an gesellschaftlichen Aufgaben.

Bildungsurlaube

Die Rente steht vor der Tür.
Wie gestalte ich meine neue Freiheit?
Wie gehe ich meinen Weg weiter?

Die meisten Menschen schließen aktuell ihre berufliche Lebensphase zwischen dem 65. und 66. Lebensjahr ab. Dann beginnt eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen. Jetzt kann das Leben frei gestaltet werden. Der Bildungsurlaub unterstützt Sie bei der Vorbereitung auf den Übergang in die Zeit nach dem Beruf. Sie erhalten vielfältige Informationen rund um die Themen „Job in der Rente“ und „Ehrenamtliches Engagement“. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird mit verschiedenen Kreativitäts- und Entwicklungsmethoden unterstützt. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.

A-184926-BU | VHS-Studienhaus
3x, 14.6. – 16.6., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 159 €, Materialkosten: 2 € |
BU | **Hanswalter Bohlander**

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

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-184930-BU | VHS Lindenthal
5x, 12.6. – 16.6., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
40 UStd | 264 €, Materialkosten: 2 € |
BU S | **Karl-Heinz Schwieren**

L-184931-BU | VHS Lindenthal
5x, 20.11. – 24.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |