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 9)

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

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

B. Jäger
Tel. (0221) 221-27083
Gesellschaftspolitische Bildung, FORUM Volkshochschule, Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

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

Nicht abgebildet:

H. Bicici
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:

D. Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Programmbereichsleiterin Politische und Kulturelle Bildung, Bürgerschaftliches Engagement

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

M. Eggers
Tel. (0221) 221-97002
Politische Bildung im Stadtbezirk Porz

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

D. Michels
Tel. (0221) 221-95353
Europapolitik, Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit, Digitalisierung, Geschichte, Philosophie, Religion

I. Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Dozent*innenfortbildungen

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

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung **23**

Demokratie, Engagement, Gesellschaft 23

Bundestagswahl 2021 32

Köln konkret 33

Leben in Europa 36

Internationale Verantwortung 38

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 41

Philosophie **49**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **51**

Psychologie **52**

Vorträge 52

Seelische Gesundheit 55

Kommunikation und Begegnung 59

Persönlichkeitsbildung 60

Selbstbestimmt Leben **64**

Kompetenzzentrum 60plus **65**

Lernen und Gedächtnis **66**

Berufsbegleitende Fortbildungen **67**

Gewaltfreie Kommunikation 67

NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 70

Systemische Beratung 71

Mediation 72

Online-Beratung 74

Arbeit und Leben **74**

Qualifikation der Dozent*innen

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

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 Website: www.vhs.koeln. Nutzen Sie uns als idealen Ort des Diskurses im Herzen der Stadtgesellschaft!

Wer sind die Beginen?

Auftakt des Kölner BeginenSalons

Beginen waren seit dem Mittelalter mit selbstbestimmten Frauenwohngemeinschaften europaweit beheimatet und haben jahrhundertelang mit ihrer Arbeit in Heilkunde, Handwerk und Bildung Wesentliches für die Gesellschaft geleistet. Dank der neuzeitlichen Frauengeschichtsforschung wurde die Beginenbewegung wiederentdeckt und mit neuen Inhalten belebt. Zur Auftakt-Veranstaltung stehen die Geschichte der Beginen, ihre Bedeutung für Köln sowie die zwei hier tätigen Beginen-Wohnprojekte im Mittelpunkt. Sie sind herzlich eingeladen zu dieser Kooperationsveranstaltung der Beginen Köln und der VHS Köln.

A-111001 | FORUM Volkshochschule
20.8., Fr, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei, wir bitten um Ihre Anmeldung.

Pride, Pain & Pose

Ausstellung vom 27. August bis 8. Oktober 2021

Wir sind hier! 16 Lesben, Schwule, Trans*, Queers und Non-Binarys aus 13 verschiedenen Herkunftsländern zeigen sich in großformatigen Bildcollagen der Schwarzen Fotografin Nora Hase und in eigenen Texten. Eine Ausstellung über Aufbrüche, großen Mut, Diskriminierungen, Aufbegehren, Individualität und den Kampf für Respekt und das Recht auf einen Platz mitten in der Gesellschaft. Ein Projekt des Offenen Treffs baraka – a place for international queers im rubicon e.V. und ADB rubicon, gemeinsam ausgestellt mit der Volkshochschule Köln. Förderer: Fonds Soziokultur, Kulturamt der Stadt Köln, Hannchen Mehrzweck Stiftung

A-111005 | VHS-Studienhaus
Fr, 27.8.21 – Fr, 8.10.21, 9 – 18:30 Uhr | Eintritt frei

Anderer Welten Kind

Lesung von Wolfgang Ehmer zum ColognePride 2021

Lübeck, 1957. Im Klima des Aufbruchs in die neue Wirtschaftswunderwelt wächst der 16jährige Christian auf. Er ist auf der Suche nach einem Platz in der Welt, der ihm trotz der Alltagszwänge und Widrigkeiten seines Elternhauses Luft zum eigenen Leben lässt. Die neuen Strömungen aus den USA wie Rock'n'Roll und Bluejeans sind daheim Tabu. Christian lernt den Maler Ricky kennen und betritt damit eine ihm bisher unbekannte und äußerst attraktive Welt. Als Ricky wegen des Verstoßes gegen den §175 verhaftet wird, findet die Polizei Fotos von den beiden und Christian gerät immer tiefer in eine ausweglose Situation, die in der damaligen Zeit allein der Verdacht auf Homosexualität auslöste. Wir freuen uns sehr, dass der Kölner Autor Wolfgang Ehmer anlässlich des ColognePride 2021 aus seinem Buch liest und damit ein Stück queere Geschichte spiegelt.

A-111008 | 30.8., Mo, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an. | **Wolfgang Ehmer**

Kölner Förderpreis für Literatur 2021

Eröffnungsveranstaltung der 7. Kölner Literaturtage des Verbandes deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Köln

In Kooperation mit dem Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller VS-NRW vergibt die Kölner Literaturinitiative Land in Sicht einen Förderpreis in neuem Gewand: Er wurde er für alle Textformen geöffnet: Die Einsender*innen können fortan Lyrik, Prosa und Szenisches einreichen. Nach einer Vorauswahl der Einsendungen lesen am Abend der Preisverleihung die Erstplatzierten im Rahmen eines Wettlesens ihre Texte. Die Zuschauer*innen bekommen auch in diesem Jahr die Möglichkeit über einen Publikumspreis abzustimmen. Unterstützt durch die Volkshochschule Köln.

A-111010 | FORUM Volkshochschule
11.9., Sa, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Hörschädigung und Beruf – wie kann das gelingen?

Zwei von hundert Berufstätigen leiden unter einem gravierenden Hörverlust. Viele von ihnen versuchen ihre Beeinträchtigung im beruflichen Alltag zu verstecken. Das führt zu Missverständnissen, fehlenden Informationen, Versäumnissen und Rückzug von informellen Treffen und Gesprächen. Weil die anderen über deren Ursachen nicht Bescheid wissen, ergeben sich daraus Fehlbewertungen von Leistung und Verhalten, Frustrationen und Aggressionen, nicht selten sogar Mobbing. Wie aber soll man umgehen mit einer Hörschädigung im Beruf? Der Vortrag greift die heißen Eisen auf, mit denen sich Hörgeschädigte – und auch viele andere Menschen mit Beeinträchtigungen – auseinandersetzen müssen, wollen sie im Beruf erfolgreich bestehen.
Frank Karstens ist Fachberater in der Psychologischen Beratung für Menschen mit Hörschädigung beim Integrationsfachdienst Köln. Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit dem Deutschen Schwerhörigenbund Köln e.V.

A-111012 | FORUM Volkshochschule
11.9., Sa, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei

Deutschland wählt 2021 – was wir uns von der Politik wünschen

Offene Diskussion zur Bundestagswahl

Die Bundestagswahl 2021 findet in bewegten Zeiten statt. Weniger als zwei Wochen vor der Wahl wollen wir Sie deshalb fragen: Welche Veränderungen wünschen Sie sich für Deutschland? Was meinen Sie? Reden wir darüber! Alle sind willkommen. Der Abend findet statt in Kooperation mit streitgut. **Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink mit der Buchungsbestätigung.**

A-111014 | →● Online
13.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei | **Daniel Privitera**

Atomdämmerung: Die Schriftstellerin und Malerin Hilde Rubinstein (1904 – 1997)

Die gebürtige Augsburgerin Hilde Rubinstein hatte in Köln ihr Abitur gemacht und an der hiesigen Werkschule studiert. Als Jüdin und KPD-Mitglied 1934 verhaftet, floh sie nach Moskau, wo sie erneut in Haft kam. Nach ihrer Entlassung (1937) machte sie Schweden zu ihrer Wahlheimat und schrieb dort u.a. den Roman "Atomdämmerung", in dem sie schon 1960 vor der Gefahr einer Atomkatastrophe warnte. Die Kölner Autorinnen Angelika Hensgen und Eva Weissweiler erinnern an Hilde Rubinstein und stellen Ausschnitte aus ihrem heute noch hochaktuellen Werk vor.

A-111017 | FORUM Volkshochschule
18.9., Sa, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Nichtstun, Muße – bin ich in der Gesellschaft nur etwas wert, wenn ich was leiste?

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

Ist Nichts-Tun effizient? Haben wir ein Recht auf Nichts-Tun? Sind wir etwas wert, wenn wir nichts tun? Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, die uns früh lehrt, dass wir effizient sein sollen. Im Beruf – aber auch in unserer Freizeit. Der Urlaub ist durchgetaktet, der Alltag schon längst. Wo bleibt da Zeit für die sogenannte Muße? Wir wollen uns die Zeit nehmen und darüber sprechen: Wie kann es in einer Gesellschaft, die von Effizienz angetrieben ist, gelingen, einfach nur ZU SEIN? Und dürfen wir das überhaupt? Wir sind überzeugt: jede*r ist wertvoll, ohne etwas "leisten" zu müssen. Kommen Sie vorbei auf ein offenes Gespräch in lockerer Runde! Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemischer Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativdirektorin). OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen, wie man es besser machen kann.

A-111020 | VHS-Studienhaus
21.9., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Fairer Handel in Schule und Bildung

Ideen für Unterricht, Schulleben und außerschulische Bildungseinrichtungen

Diese Veranstaltung informiert über den fairen Handel im Kontext von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Dabei werden konkrete Umsetzungsmöglichkeiten des fairen Handels im Unterricht, Schulleben und außerschulischen Bildungseinrichten aufgezeigt. Lehrkräfte, Lehramtsanwärter*innen, Pädagog*innen von Kinder- und Jugendeinrichtungen sowie Studierende und Schüler*innen sind herzlich eingeladen, an der Veranstaltung teilzunehmen und sich über eigene Ideen auszutauschen. In Kooperation mit der Kampagne Fair Trade Schools von FairTrade Deutschland sowie dem Weltladen Köln / Forum Eine Welt e.V.

A-111021 | VHS-Studienhaus
22.9., Mi, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei

Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig – nicht nur in westlichen Gesellschaften – ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf jene Bereiche der Kultur, die auf Ambiguitätstoleranz angewiesen sind, ja dazu beitragen könnten, Ambiguitätstoleranz in der Gesellschaft zu stärken wie Theater, Kunst und Musik. Auch ein auf möglichst schnelle und effiziente Ausbildung gerichtetes Bildungssystem lässt immer weniger Raum für spielerische Kreativität. Thomas Bauer ist Professor für Arabistik und herausragender Islamwissenschaftler.

O-111022 | →● Online
22.9., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt. | **Prof. Dr. Thomas Bauer**

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

Ein Abend mit Sarah Borowik-Frank

"Wie willst Du denn Empathie haben für ein Volk oder einen einzelnen Menschen, wenn Du gar nichts über ihn weißt?“ Als Vermittlerin der jüdischen Kultur und Künstlerin kämpft die junge Sarah Borowik-Frank online aktiv gegen Antisemitismus. Der Anschlag in Halle an Jom Kippur 2019 war für sie der Wendepunkt, an dem sie beschloss, sich aktiv gegen Antisemitismus einzusetzen. Ihre Mittel sind Aufklärung und Empathie. Für sie ist diese fehlende Empathie der Grund, wie durch Unwissen Hass entsteht, aus dem Gewalt erwachsen kann. „Wenn die Holocaust-Überlebenden bis zu ihrem letzten Atemzug sagen, wir bringen unsere Geschichte weiter, weil wir verhindern wollen, dass so etwas je wieder passiert, dann muss ich stärker sein, als ich es je war. Und ich glaube, dass wir alle stärker sind als unsere Vergangenheit.“ So vermittelt Sarah Borowik-Frank zwischen Vergangenheit und Gegenwart, baut Grenzen ab und macht sich für eine friedliche Zukunft stark. Sarah setzt sich auch für Gleichberechtigung ein und macht sich stark für die Anerkennung der queeren jüdischen Community: "Das jüdische Leben in Deutschland ist bunt und vielfältig."

A-111025 | FORUM Volkshochschule
23.9., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei.

Sukkot XXL – mit dabei im Herzen Kölns!

Ein Beitrag zum jüdischen Laubhüttenfest

Haben Sie schon einmal eine Sukka (Laubhütte) zum jüdischen Fest Sukkot gesehen, erlebt, sie geschmückt? Die Volkshochschule Köln, das Rauchenstrauch-Joest-Museum und das Museum Schnütgen bieten Ihnen in Kooperation mit dem Verein „321-2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ eine wunderbare Gelegenheit, jüdische Tradition mitzuerleben. Im Museumsfoyer wird eine Sukka aufgebaut, zu deren Schmücken Sie herzlich eingeladen sind! Hinweis: Zur Zeit des Shabbat wird die Sukka nicht zugänglich sein.

A-111027 |
Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Foyer
3x, Do, 10 – 21 Uhr, Fr, 10 – 17 Uhr, So, 10 – 18 Uhr | 34.67 UStd | Eintritt frei

Diskriminierungen in der Literatur und im realen Leben

Der Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller (VS) NRW präsentiert eine neue Reihe über verschiedene Formen von Diskriminierungen und ihre Vorgeschichte. Wer hat darüber geschrieben vom Altertum bis zu unserer Zeit? Was schreiben wir, Autor*innen des 21. Jahrhunderts? Wer fühlt sich überhaupt diskriminiert und aus welchen Gründen? Der thematische Leitfaden ist nicht nur die von den Betroffenen erlittene Diskriminierung, sondern auch die Position derjenigen, die für andere gegen ungerechte Handlungen gekämpft haben, der Helfenden und mit den Opfern Verbündeten, wie zum Beispiel Oskar Schindler, der das Leben vieler Juden rettete. Es gibt auch Gruppen und Individuen, die wegen ihrer Behinderung, ihres Alters oder ihres sozialen Hintergrunds benachteiligt werden. Man spricht auch von einer Mehrfachdiskriminierung, wenn ein Mensch nicht nur aufgrund einer Dimension ungerecht behandelt wird, zum Beispiel als gleichzeitig Frau, Schwarze und Behinderte. Durch diese einführende Veranstaltung werden Werke der Weltliteratur, die das Thema behandeln, in Kurzlesungen und einer Podiumsdiskussion von einer Moderation und zwei Autor*innen präsentiert. Veranstaltet durch den Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller NRW, in Kooperation mit der Volkshochschule Köln.

A-111030 | FORUM Volkshochschule
24.9., Fr, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Selbst.verständlich Vielfalt

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden. Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten? Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit

und für die Stärkung des Miteinanders. In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD). Unterstützt mit Mitteln von NRWeltoffen.

A-111034 | FORUM Volkshochschule
28.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

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

Ein Abend mit Lale Akgün und Serap Güler zu "60 Jahren Anwerbeabkommen"

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

A-111036 | FORUM Volkshochschule
29.9., Mi, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei, mit Anmeldung.

Geschwister Singer – Theaterabend nach Texten von Isaac B. Singer und Esther Singer Kreitman

Junges Theater Köln zu 1700 Jahre jüdischem Leben in Deutschland

In diesem dreiteiligen Theaterabend werden Texte von Isaac B. Singer denen seiner Schwester Esther Singer Kreitman gegenübergestellt. Ein vielfältiges Bezugssystem aus Texten, Spiel, Musik und Tanz entsteht, das das Gestern der Erzählungen mit Fragen an unser Zusammenleben heute verbindet. Den Abschluss des Abends bildet eine Komposition, die Fragmente aus den Erzählungen um Deborah und Jascha vereint und Menschen auf ihrer immerwährenden Suche nach Antworten und nach dem Kontakt mit Gott und Jenseits zeigt. Das Svetlana Fourer Ensemble im Rahmen des Jungen Theaters Köln kooperiert mit der Volkshochschule Köln.

A-111044 | FORUM Volkshochschule
21.10., Do, 19 – 21:30 Uhr | 16 € Erw. / 12 € Jugendliche, Studierende / 8 € Kölnpass-Inhaber*innen (Abendkasse)

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Bildner*innen methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismuskritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus sowie Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung, als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden, die praktisch geprüft wurden und regelmäßig erneut evaluiert und ergänzt werden. Die Methodensammlung richtet sich in erster Linie an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine. Mit MALMAD möchten wir Lehrende unterstützen, die Leerstellen zu Themen wie dem gegenwärtigen, vielfältigen Judentum oder dem Staat Israel mit qualifiziertem Material zu füllen. Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

M-111050 | VHS Mülheim
28.10., Do, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Die Wiedererfindung der Nation – Warum wir sie fürchten und warum wir sie brauchen – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Bei Intellektuellen steht der Begriff der Nation unter Generalverdacht. Doch wer sagt denn, dass Nation automatisch ethnische Homogenität und eine „Volksgemeinschaft“ bedeutet, die andere ausschließt? Das ist die Sicht von Rechtsextremen, die den aufgegebenen Nationsbegriff inzwischen für sich erobert haben. Doch lässt sich nicht auch eine Form von Nation (wieder)finden, die sich als demokratisch, zivil und divers versteht und sich solidarisch auf die gewaltigen Zukunftsaufgaben einstellen kann? Diese und viele weiteren Fragen diskutieren Aleida Assmann, Professorin em. für Anglistik und Allgemeine Literaturwissenschaft an der Universität Konstanz und Herfried Münkler, Professor für Politikwissenschaft mit dem Schwerpunkt Politische Theorie und Ideengeschichte an der Humboldt-Universität zu Berlin.

O-111052 | →● Online
29.10., Fr, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt. |
Prof. (em.) Dr. Dr. h.c. Aleida Assmann, Prof. Dr. Herfried Münkler

Ursprung des Antisemitismus: Stereotype und Vorurteile

Vortrag der Integrationsagentur der Synagogen-Gemeinde Köln

In der Veranstaltung erfahren Sie mehr über den Ursprung des Antisemitismus und tauschen sich mit den Teilnehmenden über Stereotype und Vorurteile im Alltag aus. Dies ist eine Kooperation mit der Integrationsagentur der Synagogen-Gemeinde Köln. Je nach aktueller Corona-Lage kann die Veranstaltung auch online durchgeführt werden. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-111053 | VHS Mülheim
29.10., Fr, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Polina Kochelaieva**

Ego – Recht haben wollen, unterschiedliche Meinungen, Demokratie?

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

Wir wagen eine steile These: Es gibt einen Schuldigen für die Probleme unserer Welt – und zwar das Ego! Das Ego kann uns das Leben so richtig schwer machen. Es fühlt sich ständig bedroht, angegriffen und kann sich nie entspannen. Darüber hinaus ist das Ego auch noch rechthaberisch und ein großartiger Geschichtenerzähler... diese Stimme im Kopf, die nie still sein will! Wie können wir unser Ego überwinden und

einander offen begegnen? Brauchen wir ein kollektives Ego-Training? Wie erkennen wir unser Ego und wie bringen wir es zum Schweigen? Oder geht das gar nicht? Wir sind überzeugt: Darüber zu sprechen und das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass uns das Ego im Weg steht, hilft schon! Wetten, jede*r von uns hat diese Stimme im Kopf, die sich ständig einmischt und ihr Unwesen treibt... Kommen Sie vorbei auf ein offenes Gespräch in lockerer Runde! Ein Abend gemeinsam mit Alexandra Matzke (Systemischer Coach) und Patrizia Widritzki (Kreativdirektorin). OPEN SPACE FOR OPEN MINDS ist eine Reihe, deren Ziel es ist, Herausforderungen unserer Gesellschaft zu thematisieren, scheinbar verhärtete Fronten auf der Basis von Gesprächen aufzulösen und gemeinsam zu überlegen, wie man es besser machen kann.

A-111056 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

Rosa Luxemburg: Der Preis der Freiheit

Film und Gespräch mit Regisseurin Inga Wolfram

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

A-111058 | FORUM Volkshochschule
3.11., Mi, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

Die Grundrechte und ihre Einschränkung: Eine juristische Sichtweise

Im Rahmen der Corona-Pandemie haben die Grundrechte, die im öffentlichen Bewusstsein nach hinten gerückt waren, eine Renaissance erfahren. Das erneute Interesse verdanken sie jedoch ihrer Einschränkung. Der Vortrag soll aufzeigen, an welche im Grundgesetz selbst vorgesehenen Grenzen Grundrechte stoßen, welche Möglichkeiten der Einschränkung bestehen. Eine besondere Rolle spielt dabei der Grundsatz der Verhältnismäßigkeit.

A-111065 | VHS-Studienhaus
12.11., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € | **Oliver Meißner**

Argumente und Methoden gegen Antisemitismus

Vorstellung des virtuellen Methodenkoffers gegen Antisemitismus durch MALMAD

MALMAD unterstützt schulische wie außerschulische Bildner*innen methodisch in ihrer Arbeit zur antisemitismuskritischen Bildung. Dafür stellt MALMAD sowohl Hintergrundinformationen zu den Bereichen Judentum, Israel, Antisemitismus sowie Demokratie und Menschenrechte zur Verfügung, als auch gesammelte und eigens entwickelte Methoden, die praktisch geprüft wurden und regelmäßig erneut evaluiert und ergänzt werden. Die Methodensammlung richtet sich in erster Linie an Bildungsinstitutionen, Schulen und Vereine. Mit MALMAD möchten wir Lehrende unterstützen, die Leerstellen zu Themen wie dem gegenwärtigen, vielfältigen Judentum oder dem Staat Israel mit qualifiziertem Material zu füllen. Das Projekt wird gefördert durch das Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

M-111070 | VHS Mülheim
17.11., Mi, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Nach der Bundestagswahl – wie geht es weiter in Berlin?

Aus der Reihe "Leyhe & Janssen"

Deutschland wird am 26. September gewählt haben. Wie die Wahl auch ausgeht, eines ist gewiss: Die Ära Merkel endet nach 16 Jahren. Berlin, aber auch Europa wird sich neu orientieren müssen. Wie wird Deutschland künftig in der EU auftreten? Welche Auswirkungen auf die Beziehungen zu den USA, zu Russland, aber immer mehr auch zu China wird der Regierungswechsel in Berlin haben? Siebo Janssen als unser Politik-Experte, wie immer moderiert von Jochen Leyhe , geht auf diese Fragestellungen ein. Das Duo wird in bewährter Manier die Lage analysieren und mit Ihnen diskutieren. Die VHS Köln kooperiert mit der Europa Union Köln.

A-111073 | VHS-Studienhaus
18.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen**

Gedächtnisprotokolle der Sprachlosigkeit

Ein Zeitzeug*innen-Theaterprojekt.

„Haben Sie manchmal Angst, dass sich der Holocaust wiederholt?“ – diese Frage brennt unter den Nägeln. Einmal ausgesprochen, halten die Fragenden die Luft an. Fragen, das sind die Fundamente des Zeitzeug*innentheaters: Was hat der Holocaust mit mir und meiner Familie zu tun? Mit meinem Leben heute? Im Projekt „Gedächtnisprotokolle der Sprachlosigkeit“ haben vier Generationen von Zeitzeug*innen, Überlebende und ihre Nachkommen, versucht, gemeinsam mit jungen Darsteller*innen Antworten zu finden. Aus dem Fragenstellen sind Interviews mit den Betroffenen entstanden, sind Reflexionen, Improvisationen geworden, sind Fragen und Antworten in die Performance eingeflossen. Das Projekt wird vom Bundesverband Information & Beratung für NS-Verfolgte e.V. in Kooperation mit dem Schauspielhaus Köln, IGIS –Schule Köln und Gesamtschule Bergheim durchgeführt, unterstützt durch die Volkshochschule Köln.

A-111075 | FORUM Volkshochschule
21.11., So, 17 – 19 Uhr | Eintritt frei

Sharon Ryba-Kahn: Displaced

Film und Gespräch mit der Regisseurin

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

A-111077 | FORUM Volkshochschule
23.11., Di, 19 – 21:30 Uhr | Eintritt frei

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?

Eine Veranstaltung der Reihe "Smart Democracy" des DVV

Die jüdische Gemeinschaft begeht 2021 ein besonderes Jubiläum: In diesem Jahr leben Jüdinnen und Juden nachweislich seit 1.700 Jahren auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Im Rahmen des Festjahres wurde das lebendige, vielfältige jüdische Leben in Deutschland gefeiert und sein Beitrag zur Kultur präsentiert. Wir ziehen Bilanz und blicken nach vorn: Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein? Wieso bleibt die Lebenswirklichkeit von Jüdinnen und Juden in Deutschland abseits von Holocaustgedenken im öffentlichen Diskurs oftmals auf der Strecke? Welche Möglichkeiten gibt es, dem wachsenden Antisemitismus zu begegnen? Hat das Festjahr dazu beigetragen, jüdisches Leben in Deutschland dauerhaft sichtbarer zu machen? Mit unseren Gästen aus Gesellschaft, Kultur und Wissenschaft kommen wir zu diesen Fragen ins Gespräch und blicken auf das Jubiläumsjahr zurück. Die Veranstaltung ist Teil der Reihe "Smart Democracy" des Deutschen Volkshochschul-Verbands und wird von Köln aus per Livestream an zahlreiche Volkshochschulen bundesweit übertragen.

M-111078 | VHS Mülheim
24.11., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei | **DVV**

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

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann. Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.

A-111080 | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 18 – 21:30 Uhr | 4.67 UStd | Kostenfrei, mit Anmeldung

Femizide. Warum Männer Frauen töten und was wir dagegen tun müssen – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Jeden Tag versucht in Deutschland ein Mann, seine Frau umzubringen. Alle 3 Tage wird eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. Hinzu kommen die Morde an Frauen durch ihnen unbekannte Täter. Diese Verbrechen sind keine Ehrenmorde oder Beziehungstaten, sondern Femizide: Morde, die an Frauen verübt werden, weil sie Frauen sind. Margherita Bettoni zeigt in dem Vortrag, dass die Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts auch bei uns ein ernsthaftes gesamtgesellschaftliches Problem ist. Als Familientragödien verharmlost, bleiben viele Frauenmorde verborgen und verdecken die patriarchalen Macht- und Gewaltmuster, die sich tief durch unsere Gesellschaft ziehen. Margherita Bettoni ist Investigativjournalistin mit den Schwerpunkten Organisierte Kriminalität und sexualisierte Gewalt.

O-111082 | →● Online
25.11., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Margherita Bettoni**

Frugalismus – bewusstes Konsumverhalten und Kapitalismus pur?

Ein Gesellschafts-Trend, der Widersprüche verbindet

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

A-111087 | VHS-Studienhaus
6.12., Mo, 18 – 19:30 Uhr | Eintritt frei | **Anja Seibert**

Flügges Jahresrückblick 2021

2021 ist ein bewegendes und bewegtes Jahr gewesen. Was ist in Deutschland passiert in der Gesellschaft, in der Politik, im Zusammenleben? Erik Flügge ist Autor, Politikberater und Beteiligungsexperte aus Köln. Er macht sich viele Gedanken über unser Deutschland, sieht und erklärt die Dinge, wie sie sind, regt zum Nachdenken an – und auch zur Auseinandersetzung! Lassen Sie uns das Jahr 2021 gemeinsam mit Flügge und VHS resümieren – und auf 2022 schauen!

A-111089 | FORUM Volkshochschule
7.12., Di, 18:30 – 20 Uhr | 5 € | **Erik Flügge**

Die Resiliente Gesellschaft – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

In diesem Vortrag wird das Konzept der Resilienz als Leitprinzip für unsere Gesellschaft nach der Corona-Pandemie vorgestellt. Anstatt uns auf Kostenminimierung und enge Effizienzgewinne zu konzentrieren, sollten wir unser Denken auf eine widerstandsfähige Gesellschaft verlagern, die in der Lage ist, sich von Schocks zu erholen. Resilienz, bei der es darum geht, Fallen und Wendepunkte zu vermeiden, unterscheidet sich damit vom klassischen Risikomanagement. Im Vortrag wird skizziert, wie sich das Konzept der Resilienz auf die öffentliche Gesundheit und die Makroökonomie anwenden lässt und wie es sich auf Innovation, Verschuldung oder ökonomischer Ungleichheit auswirken kann. Markus Brunnermeier ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Princeton University und dort Direktor des Bendheim Center for Finance.

O-111092 | →● Online
9.12., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Markus Brunnermeier

Schule in Zeiten von Corona – was kosten die Schulschließungen? – Livestream – vhs.wissen live

Die Corona-Pandemie hat Deutschland seit dem Frühjahr 2020 fest im Griff. Eine zentrale Maßnahme zur Verlangsamung der Ausbreitung des Coronavirus war von Beginn an die Schließung von Schulen. Studien zeigen, dass sich die Lernzeit der Schüler*innen durch Schulschließungen drastisch verringert, besonders für leistungsschwächere Schüler*innen. Welche kurz- und langfristigen Konsequenzen haben die Schulschließungen für die betroffenen Schüler*innen und das deutsche Bildungssystem insgesamt? Rund um diese Fragen diskutiert der Vortrag die aktuelle Forschung zu den ökonomischen Folgen der Corona-bedingten Schulschließungen. Dr. Katharina Werner ist promovierte Ökonomin und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Mitarbeiterin am ifo Zentrum für Bildungsökonomik in München.

O-111098 | →● Online
20.12., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Dr. Katharina Werner**

Bürgerschaftliches Engagement

Themenwochen zum Ehrenamt

Im August organisiert die Stadt Köln Themenwochen zum Ehrenamt und bietet damit allen Menschen in unserer Stadt die Möglichkeit, sich auf verschiedenste Weise über ehrenamtliches Engagement in Köln zu informieren. Bereits jetzt engagieren sich über 200.000 Menschen in Köln ehrenamtlich. Dieses Engagement ist unverzichtbar für unsere Stadt, trägt es doch dazu bei, das Leben in Köln freundlicher, gemeinschaftlicher und lebenswerter zu gestalten. Sind auch Sie auf der Suche nach einer geeigneten ehrenamtlichen Tätigkeit oder sind Sie bereits in einer Organisation ehrenamtlich tätig, so finden Sie in den nachfolgenden kostenlosen Veranstaltungen geeignete Anregungen und Unterstützungen. Weitere Informationen zum Ehrenamt finden Sie auf www.ehrenamt.koeln.

Erfolgreich Freiwillige gewinnen und begleiten

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Es gibt keine einfachen Rezepte für die Gewinnung von engagierten Freiwilligen. Jedes Essen braucht verschiedene Zutaten. Ein schönes Bild macht „Appetit“ auf den Einsatz. Es ist eine Kunst, die freiwillige Aufgabe so zu beschreiben und zu „portionieren“, dass sich jemand angesprochen fühlt und „anbeißt“. In Ihrer Organisation haben Sie eigene Schwerpunkte und Anforderungen. Wir arbeiten am „Angebot“, das Ihre Organisation Freiwilligen bietet, um deren Fähigkeiten, Zeit und Engagement einzusetzen. Wir planen die Mittel und Wege („Kanäle“), auf denen Ihr Angebot zu den Freiwilligen kommt. Wir stellen die Frage „Warum kommt jemand zu uns“ und warum bleibt jemand?“

aus dem Blickwinkel der Engagementwilligen. Monika Brunst, Engagementberaterin im Caritas Freiwilligenzentum Mensch zu Mensch ist bei dieser Fortbildung für Einsteiger*innen Ihre Gesprächspartnerin.

A-111101 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln
1 Abend, 12.8. | entgeltfrei | *

Freiwilligendienst in Köln – ein Erfolgsmodell

Im Freiwilligendienst aller Generationen engagieren sich Menschen ab 16 Jahren bis ins hohe Alter in Einrichtungen in Köln und Umgebung. Mit ihrem Engagement unterstützen die Freiwilligen soziale Einrichtungen, z. B. die Arbeit in Kinder- und Jugendeinrichtungen, im Sportbereich, bei der Nachmittagsbetreuung an Grundschulen oder im ökologischen Bereich. Sie engagieren sich für eine begrenzte Dauer und investieren unterschiedlich viel Zeit: im Umfang von 10 bis 40 Stunden in der Woche und für die Dauer von sechs bis zwölf Monaten. Eingeladen zum Online-Infonachmittag am 10. August von 16–18 Uhr sind alle, die sich über die zahlreichen Möglichkeiten der Freiwilligendienste in Köln informieren möchten. Im Rahmen der Veranstaltung bieten wir die Möglichkeit, Erfahrungen Freiwilliger aus erster Hand zu hören und Fragen dazu zu stellen. Um vorherige Anmeldung wird gebeten. Den Zugangslink versenden wir nach der Anmeldung! Veranstalter sind die Kölner Freiwilligen Agentur e.V. und Ceno e.V. Mene. broecker@ceno-koeln.de
info@koeln-freiwillig.de

A-111102 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln, Raum 118
10.8., Di, 16 – 18 Uhr | entgeltfrei | *

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Im Rahmen der Themenwochen zum 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-111103 | →● Online
16.8., Mo, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei |
* | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

Wie funktioniert Social Media im Ehrenamt?

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Die Digitalisierung und die sozialen Medien haben einen großen Einfluss auf unseren Alltag und sind auch aus dem beruflichen Leben nicht mehr wegzudenken. Auch für die Arbeit in Vereinen ergeben sich daraus viele Chancen. Daher ist der Wunsch, über Social Media eine breite Plattform aufzubauen, oft groß. Doch wie kann das überhaupt gelingen und wo fängt man an? Der Workshop bietet einen praktischen Einstieg in die Social-Media-Arbeit für Vereine im Ehrenamt und zeigt, wie man an die Sache herangeht und was beachtet werden sollte. Dabei werden ganz konkrete Fragen angegangen: Welche Tools können helfen, um den Aufwand geringer zu halten? Welche Hashtags wählt man aus? Wie bediene ich die unterschiedlichen Kanäle und wo fängt man an? Im Workshop wird einen Überblick über den aktuellen Stand gegeben und eine Einschätzung über den Aufwand gegeben, der in die Social-Media-Arbeit fließen kann. Dabei werden ganz konkrete Fragen beantwortet und praktische Hilfsmittel aufgezeigt.
Sollten die aktuellen Entwicklungen eine Präsenzveranstaltung nicht ermöglichen, wird der Workshop digital durchgeführt.
Referentin Vanessa Skowronek arbeitet als Online-Redakteurin und Beraterin bei der Lesting Media & Consulting und ist Fachfrau für den Themenkomplex Social Media. Sie berät Kunden verschiedener Branchen in diesem Bereich und unterstützt sie beim Aufbau ihrer Strukturen. Darüber hinaus ist sie in der praktischen Social-Media-Arbeit zu Hause: Als Content Creator, Redakteurin und Community Managerin betreut sie Accounts verschiedener Kunden auf Facebook, Instagram, GoogleMyBusiness und Co. Dadurch hat sie die aktuellen Trends im Blick und kennt hilfreiche Tools für die alltägliche Praxis.

A-111104 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln, Raum 118
19.8., Do, 14 – 17 Uhr | entgeltfrei | *

Digitaler Wandel – eine Chance für Vereine

Im Rahmen der Themenwochen zum Ehrenamt

Der digitale Wandel ist für Vereine und Organisationen oft eine Herausforderung. Dabei ist die Fähigkeit, dem digitalen Zeitalter mitzuhalten, oft ausschlaggebend dafür, wie relevant diese Vereine auch zukünftig sein können. Nicht selten wird die Digitalisierungsfrage zum Streitpunkt, da das Denken im Analogen verhaftet ist. Im Workshop wird aufgezeigt, dass der digitale Wandel mehr ist als die Digitalisierung alter Prozesse. Wer es schafft, das Denken vom Analogen zu lösen und neue Mittel richtig einsetzt, ist auch für die Zukunft gerüstet. Wie können Vereine die Digitalisierung für sich nutzen und wie sieht eine moderne Vereinsverwaltung aus? Während des Workshops wird ein Blick auf die Vereinsverwaltung und die digitalen Prozesse der Vereine gelegt, um dort nach konkreten Ansatzpunkten zu suchen. Dabei wird außerdem geklärt, welches technische Knowhow notwendig ist und welche spezifischen Schritte nötig sind, um den digitalen Wandel erfolgreich mitzugehen. Sollten die aktuellen Entwicklungen eine Präsenzveranstaltung nicht ermöglichen, wird der Workshop digital durchgeführt.
Referent: Stefan Lesting ist von Haus aus Experte in den Themenfeldern Marketing und Strategieentwicklung. Als Berater bietet er mit seiner Firma „Lesting Media & Consulting“ Unterstützung bei verschiedensten Fragestellungen im Bereich des digitalen Wandels in der Unternehmenskultur, der Digitalisierung von Prozessen sowie bei Themen der Reichweitensteigerung. Privat trägt Lesting Mandate in mehreren Vereinen und engagiert sich in verschiedenen Gremien, wie zum Beispiel der Steuerungsgruppe des Kölner Netzwerks Bürgerengagement der Stadt Köln. Durch seine jahrelangen Erfahrungen in diesem Bereich kennt er die Schwierigkeiten, aber auch Potentiale von Vereinsstrukturen und ist in der Lage, diese weiterzuentwickeln.

A-111105 | Historisches Rathaus der Stadt Köln, Rathausplatz 2, 50667 Köln, Raum 118 | 8.9., Mi, 14 – 17 Uhr |
entgeltfrei

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug

Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer*innen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.

N-111121 | VHS Nippes
8x, 23.9. – 25.11., Do, 17 – 18:30 Uhr |
16 UStd | entgeltfrei |
Ricarda Schumacher

Werkstatt: Einmischen ist erwünscht und möglich!

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

- Was ist damit gemeint? Was verbinden wir damit? Welche Erfahrungen gibt es bei den Teilnehmenden?

- Öffentlichkeitsbeteiligung in Köln – Leitlinien, Qualitätskriterien, Infrastrukturen, Zugänge, Verfahren bis hin zur Eigeninitiative (Bürgerinitiative, Bürgerengagement9

Teil II: Mitmachen. Mein Anliegen auf den Weg bringen. Systematisierung, Bündelung der Vorhaben oder Anliegen gemeinsam mit der Gruppe.
Referententeam: Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
Die VHS-Köln kooperiert mit der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
A-111122 | VHS-Studienhaus
4.11., 25.11., Do, 19 – 21 Uhr | 5.33 UStd |
entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

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

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte

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 in der Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden.
Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
O-111125 | →● Online
7.10., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Susanne Freisberg-Houy**

A-111126 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
* | **Susanne Freisberg-Houy**

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte
O-111127 | →● Online
7.12., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
* | **Susanne Freisberg-Houy**

Raus in die Welt!

Internationale Freiwillige berichten

Ein Internationaler Freiwilligendienst bringt unvergessliche Erlebnisse und Erfahrungen. Unsere Freiwilligen sind zurückgekehrt und haben viel zu erzählen! Die Veranstaltung bietet die Gelegenheit, sich über den Internationalen Freiwilligendienst zu informieren, Erfahrungen aus erster Hand zu hören und Fragen dazu zu stellen. Bei einem Internationalen Freiwilligendienst werden junge Menschen in Einrichtungen in die Partnerstädte Kölns in Europa, China und Israel vermittelt. Wir bieten Freiwilligendienste in verschiedenen Projekten in kulturellen, sozialen und ökologischen Einrichtungen an. Bewerben können sich alle jungen Menschen zwischen 17 und 30 Jahren, die ihren Wohnsitz in Köln oder der direkten Umgebung haben. In Kooperation mit der Volkshochschule Köln.
A-111135 | 13.11., Sa, 15 – 18 Uhr |
entgeltfrei

Patenschaftsprojekte in Köln: Ceno & die Paten e.V.

Infovormittag mit Erfahrungsberichten von Pat*innen

Ceno & die Paten e.V. ist Experte, wenn es um die Vermittlung und Begleitung ehrenamtlicher Patenschaften geht. Mit einer Ausbildungs- oder Perspektivpatenschaft kümmern Sie sich gezielt mit einem jungen Menschen um die Zukunftsplanung. Beim Infovormittag erfahren Sie mehr über die vielfältigen Patenschaftsprojekte von Ceno. Aktive Pat*innen berichten aus erster Hand über ihre Erfahrungen. Eingeladen sind Menschen jeden Alters aus Köln und Umgebung, die sich engagieren möchten. Anmeldung erforderlich unter petersen@ceno-koeln.de.
A-111136 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 11 – 13:30 Uhr | Eintritt frei

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.
M-111182 | VHS Mülheim
25.8., Mi, 10 – 12:15 Uhr | entgeltfrei |
* | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

O-111183 | →● Online
22.9., Mi, 10 – 12:15 Uhr | entgeltfrei |
* | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

Engagement on Tour Porz

Stadtteil-Fahrradtour zu verschieden Engagement-Möglichkeiten in Porz. Für interessierte Porzer Bürger*innen

Wo kann ich mich in Porz ehrenamtlich engagieren? Bei welchen Organisationen kann man was machen? Wo kann man sich mit eigenen Ideen einbringen? Dieser Frage radeln wir nach! Bei einer gemeinsamen Fahrradtour fahren wir verschiedene Einrichtungen in Porz ab. Dabei werden wir vielfältige Einsatzmöglichleiten kennenlernen und uns unterschiedliche Formen des Engagements anschauen. Von Themen wie Flucht/Migration, Armut, Senior*innen, Unterstützung für Familien bis hin zu Ökologie. An jeder Station informiert uns ein*e Mitarbeiter*in über Möglichkeiten des freiwilligen Engagements. So kann man in netter Atmosphäre einen Einblick bekommen und ein bisschen schnuppern. Die Teilnahme ist unverbindlich und verpflichtet nicht zu einem Engagement.
Treffpunkt ist im Innenhof des Bürgeramtes in Porz Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln
Kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich. Wir freuen uns auf Sie.
Eine Kooperation zwischen dem AWO-Büro für Bürgerengagement und der VHS Köln
P-111191 | →● VHS Porz
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich. |
Lina Larsson

Politische Jugendbildung

Music – Language – Soul. Ein Empowerment-Rap-Projekt

FutureKids-Musikprojekt 2021 mit der Rap-Künstlerin Brixx

Musik kennt keine Grenzen. Reiße Mauern ein zwischen Kulturen, trennenden Vorstellungen oder Werten und Lebensweisen! Lerne Rappen für Respekt! Schreibe Deinen eigenen Text über das, was Dich bewegt, über Deine Wünsche, Gefühle und Werte in der Gesellschaft, über Klima, Zusammenhalt, Schule und Freizeit. Das führen wir gemeinsam mit einer einstudierten Choreographie zu Deiner Performance auf die Bühne. Du wirst in Deiner Kreativität professionell von der international bekannten DJane und Rapperin Brixx (Berlin) begleitet. Wenn Du also Spaß an Teamwork, Musik und coolen Rhymes hast – speak'em out loud!
Das Rap-Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.
Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten! Wir bitten um verbindliche Anmeldung.
A-111315 | VHS-Studienhaus
10x, 11.10. – 22.10., Mo–Fr, 10 – 16 Uhr |
66.67 UStd | Die Teilnahme ist frei. |
Ildiko BaSa, Jessica Trommenschläger, Nadja Hussein, Skandar Yussof

Human Gardening – Wachse über Dich hinaus!

Das Coaching / Empowerment-Projekt für Jugendliche in den Ferien

Wir leben in einer Zeit unendlicher Möglichkeiten. Das kann Freiheit bedeuten – aber auch zu Überforderung und Orientierungslosigkeit führen. Wie wir uns am besten durch herausfordernde Zustände manövrieren

oder sie gar umschiffen können, schauen wir uns gemeinsam in der zweiten Ferienwoche an. Dabei bearbeiten wir kreativ Themen wie Selbstwirksamkeit, Teilhabe an der Gesellschaft, in der wir leben, Medienkompetenz usw. – entdecke, was in Dir steckt! Das Angebot richtet sich an junge Menschen zwischen 11 und 15 Jahren. Das Projekt wird finanziert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums. Bei Interesse lassen Sie sich bitte gern beraten unter homaira.mansury@stadt-koeln.de.
A-111320 | VHS-Studienhaus
4x, 19.10.–22.10., Di–Fr, 10–16 Uhr |
32 UStd | Eintritt frei | **Alexandra Matzke, Patrizia Widritzki**

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Mittagspause mit Kollegin KI? Wie Mensch und Maschine zusammenarbeiten – Stadt | Land | DatenFluss

Ein großer Teil industrieller Produktion läuft heute automatisiert in scheinbar menschenleeren Fabrikhallen, die von Fachkräften überwacht werden. Auch hochqualifizierte Tätigkeiten werden mehr und mehr durch Künstliche Intelligenz unterstützt. Dies eröffnet Potentiale für sicheres Arbeiten, beispielsweise wenn KI-basierte Assistenzsysteme von anstrengenden oder gefährlichen Tätigkeiten entlasten und bei komplexen Prozessen unterstützen. Gleichzeitig stellen sich Fragen der psychosozialen Bedeutung der Interaktion zwischen Mensch und Maschine. Wie kann die zunehmende Zusammenarbeit von Mensch und Maschine gerecht und menschenzentriert gestaltet werden? Wie wird die Aufgabenverteilung zukünftig aussehen? Welche Kompetenzen benötigen Menschen in der Zusammenarbeit mit „Kollegin KI"? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Die Veranstaltung ist Teil der kostenlosen Online-Veranstaltungsreihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbands.
O-111401 | →● Online
14.9., Di, 19–20:15 Uhr | 1.67 UStd |
entgeltfrei

IT-Sicherheit: Herausforderungen für Wissenschaft und Gesellschaft – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der technologische Wandel war und ist ein stetiger Begleiter des Menschen. Doch noch nie war der Wandel so rasant, so absolut und so durchdringend wie heute durch die Digitalisierung. Die zunehmende Bedeutung digitaler Dienste und Anwendungen wirft Fragen über deren Vertrauenswürdigkeit und Sicherheit auf. Gleichzeitig fordert der technische Fortschritt, beispielsweise in Form von Künstlicher Intelligenz oder Quantencomputern, etablierte Methoden der Cybersicherheit immer wieder aufs Neue heraus. Zudem werden Cyberangriffe immer mehr zur Herausforderung für Wirtschaft und Gesellschaft. Prof. Dr. Claudia Eckert forscht und lehrt seit über 20 Jahren im Bereich der IT-Sicherheit.
O-111402 | →● Online
21.9., Di, 19:30–21 Uhr |
entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Claudia Eckert

Kann mein Auto mit der Ampel sprechen? Grünes Licht für die Mobilität der Zukunft – Stadt | Land | DatenFluss

Der Weg zur Arbeit: Verstopfte Straßen, überlastete Busse und Bahnen, schlecht ausgebaute Radwege. Nicht selten sorgt alleine der Weg von A nach B für Frustration. Doch wie sieht die Zukunft aus? Können Daten und künstliche Intelligenz für einen dynamisch optimierten Verkehrsfluss, „Smart Traffic" und „Smart Streets" sorgen? Wie verantwortungsbewusst ist dabei der Umgang mit personenbezogenen Mobilitätsdaten? Und kann KI-gestützte Mobilität Kosten und Emissionen reduzieren? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Die Veranstaltung ist Teil der kostenlosen Online-Veranstaltungsreihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbands.
O-111403 | →● Online
7.10., Do, 19–20:15 Uhr | 1.67 UStd |
entgeltfrei

Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Spätestens wenn man bemerkt, wie sehr die sozialen Medien sich zu Paradiesen oder Höllen des Geschmacks entwickelt haben, in denen täglich tausendfach "Followers" ihre "Likes" vergeben oder verweigern, zerstreut sich der Verdacht, die Geschichte des Geschmacks sei beendet oder ein Gegenstand bloß antiquarischen Interesses. Tatsächlich folgen wir, wenn wir uns vom Gefallen oder Missfallen leiten lassen, einer schnellen, instinktartig funktionierenden Steuerung, die alle Operationen der Vernunft unterläuft. Den Sinnen nah, dem Verstand fern, ist der Geschmack ein Schwererziehbarer, um den sich nach den Philosophen des 18. und den Formerziehern des 19. Jahrhunderts zunehmend Marktinstanzen gekümmert haben, deren Wirken neuerdings von Algorithmen und KI unterstützt wird.
O-111404 | →● Online
21.10., Do, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Ulrich Raulff**

Soziale Medien: Chancen und Herausforderungen neuer Kommunikation

Was heißt es für unser Zusammenleben, wenn wir uns digital vernetzen und uns vermehrt über Facebook, Twitter oder Instagram austauschen? Auf der einen Seite bieten soziale Netze einen Zugang zu fast unbegrenzter Kommunikation. Auf der anderen Seite ringen zahlreiche Apps und Algorithmen um unsere Aufmerksamkeit. Sind soziale Medien eine Chance für neue Kooperation, Austausch und Demokratie? Oder schüren sie Hass,

Hetze, Vereinzelung und Unzufriedenheit? 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 Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111405 | VHS Lindenthal
26.10., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Digitalisierung leicht erklärt

Informationsveranstaltung in einfacher Sprache

Digitalisierung ist ein schweres Wort. Es geht um das Internet. Und darum, wie es unser Leben verändert. Zum Beispiel: Wie wir arbeiten. Wie wir leben. Wie wir mit Anderen reden.
Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Digitalisierung.
Zum Beispiel: Über die Gefahren im Internet. Wir helfen Ihnen bei Fragen.
Alle Menschen können mitmachen. Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-22199884.

M-111406 | VHS Mülheim
28.10., Do, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann**

Digitales Design: Über Smart Watches, Cookie-Banner und den Aufbau des Computers als Büro

Warum organisieren wir auch in unserer Freizeit unsere digitalen Inhalte auf einem Schreibtisch und in Ordnern? Warum ist es einfacher, Cookies zu akzeptieren als sie abzulehnen? Bin ich selbstbestimmt, wenn ich auf meine Smartwatch höre und am Ende des Tages noch ein paar Treppenstufe laufe? Das Design der digitalen Welt bestimmt auch unser Handeln, oft ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Welchen Einfluss hat digitales Design auf unsere Entscheidungen im Netz? 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 Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111407 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann, Dennis Michels

Kann meine Heizung die Wetter-App lesen? Das Internet der Dinge im smarten Zuhause – Stadt | Land | DatenFluss

Komfortabler Wohnen und dabei Energie einsparen: Die Vorteile des „Smart Homes“ liegen auf der Hand. Mit Saugrobotern, intelligenten Heizungsanlagen und sprachgesteuerten Assistenzsystemen hielt in den letzten Jahren in vielen Haushalten das Internet der Dinge Einzug – Alltagsgegenstände werden über das Internet miteinander vernetzt und kommunizieren mit der Außenwelt. 2020 waren in mehr als 9 Millionen deutschen Haushalten Smart Home Geräte im Einsatz, schon in drei Jahren wird mehr als ein Drittel aller Haushalte vernetzt sein. Wie trägt das Internet der Dinge dazu bei, unseren Alltag sicherer, nachhaltiger und bequemer zu gestalten? Wie steht es um den Datenschutz im intelligenten Zuhause? Wer hat Zugriff auf die Datenspuren, die wir im Smart Home hinterlassen? Darüber diskutieren wir mit unseren Expert*innen. Die Veranstaltung ist Teil der kostenlosen Online-Veranstaltungsreihe Stadt | Land | DatenFluss des Deutschen Volkshochschul-Verbands.

O-111408 | →● Online
9.11., Di, 19 – 20:15 Uhr | 1.67 UStd |
entgeltfrei

Digitale Demokratie: Politik im Internet, nah bei den Menschen?

Parteitage und Wahlkämpfe finden jetzt online statt, Politiker*innen und Parteien setzen auf direkte Kommunikation in sozialen Medien. Und nicht nur Parteien, auch Regierungen und Verwaltungen setzen auf digitale politische Beteiligung. Aber bedeutet das, dass Politik jetzt transparenter wird, näher an den Menschen rückt und wir digital mehr mitbestimmen können? Demokratische Teilhabe wird im Digitalen zwar theoretisch immer besser, aber der Zugang zum Netz ist noch immer ungleich verteilt. Zudem treten technische Hürden auf. Wird deswegen politischer Einfluss auch immer ungleicher, wenn er zunehmend digital vermittelt wird? Fördert oder beeinträchtigt die Digitalisierung demokratische Politik? 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 Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111409 | VHS Lindenthal
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Timo Kann, Dennis Michels**

Was ist Technik – und was ist der Mensch? Der Mensch im Spiegel der Technik – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Technik war in der Kulturgeschichte der Menschheit stets ein entscheidendes Medium für Erfolg und Wohlstand. Dabei ist die Technik nicht bloß Objekt, sondern kann Menschen verändern, individuell wie kollektiv: Handlungsweisen, Lebensstile und Gewohnheiten, Freizeitverhalten und Arbeitswelt, aber auch Werte und Wertschätzungen. Technik wirkt auf ihre Erzeuger*innen und Nutzer*innen zurück. Diese Rückwirkungen tragen zu den Vorstellungen bei, die Menschen von sich machen, aber auch von Natur und Umwelt. Die Frage nach der Technik führt daher auf die Frage nach dem Menschen zurück, beide Fragen sind untrennbar verbunden. Der Vortrag geht diesen Verbindungen nach, beginnend historisch, jedoch mit Schwerpunkt auf gegenwärtigen Herausforderungen menschlicher Selbstverständnisse angesichts von Digitalisierung und Biotechnologie. Prof. Dr. Armin Grunwald leitet das Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) und hält dort auch eine Professur für Technikethik und Technikphilosophie.

O-111410 | →● Online
16.11., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei,
der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Armin Grunwald

Der digitale Mensch: Wem gehören unsere Daten?

Mit jedem Schritt im Internet produzieren wir Daten mit denen wir unser digitales Leben immer angenehmer gestalten können: Beim Online-Shoppen, beim Gucken von Filmen und Serien, beim Joggen mit der Smart Watch. Aber was passiert mit diesen Daten, sobald sie im Netz sind? Wer hat Zugriff auf diese Daten und wem gehören die Daten überhaupt? Und – vielleicht noch wichtiger – wem sollten sie gehören? Dazu kommt, dass Unternehmen mit unseren Daten Geld verdienen können – teilweise sogar ohne unser

Wissen oder unsere bewusste Zustimmung. Ist das legal? Ist das ethisch vertretbar und im Rahmen unserer Marktwirtschaft legitim? 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 Gesellschaft und Demokratie im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Die Dozenten, Timo Kann und Dennis Michels, beschäftigen sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bieten ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.

L-111411 | VHS Lindenthal
7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann, Dennis Michels

ColognePride

Der bundesweit größte Christopher Street Day findet in Köln statt! Der ColognePride ist die gemeinsame Demonstration von queeren Menschen und ihren Freund*innen – mit dem Ziel, uneingeschränkte gesellschaftliche Gleichstellung und Anerkennung zu erlangen. Das wird gefeiert, aber auch gesellschaftspolitisch und diskursiv begleitet. Wir tragen jährlich zu diesen zwei Festival-Wochen bei und freuen uns, als Unterstützerin des ColognePride ein klares Zeichen für die Gesellschaft der Vielfalt zu setzen.

Pride, Pain & Pose

Ausstellung vom 27. August bis 8. Oktober 2021

Wir sind hier! 16 Lesben, Schwule, Trans*, Queers und Non-Binarys aus 13 verschiedenen Herkunftsländern zeigen sich in großformatigen Bildcollagen der Schwarzen Fotografin Nora Hase und in eigenen Texten. Eine Ausstellung über Aufbrüche, großen Mut, Diskriminierungen, Aufbegehren, Individualität und den Kampf für Respekt und das Recht auf einen Platz mitten in der Gesellschaft. Ein Projekt des Offenen Treffs baraka – a place for international queers im rubicon e.V. und ADB rubicon, gemeinsam ausgestellt mit der Volkshochschule Köln. Förderer: Fonds Soziokultur, Kulturamt der Stadt Köln, Hannchen Mehrzweck Stiftung

A-111005 | VHS-Studienhaus
Fr, 27.8.21 – Fr, 8.10.21, 9 – 18:30 Uhr |
Eintritt frei

Selbst.verständlich Vielfalt

Viele Vereine stehen für eine demokratische, offene und vielfältige Gesellschaft ein. Alle Menschen sollen gleichberechtigt teilhaben und Respekt erfahren. Unabhängig von Hautfarbe, Geschlecht, Herkunft, Alter, sexueller Identität, materieller Situation oder Beeinträchtigung sollen Menschen als gleichwertig anerkannt und akzeptiert werden. Was kann getan werden, wenn demgegenüber in Diskussionen rechtspopulistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben sowohl Organisationen als auch alle Einzelnen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten? Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD). Unterstützt mit Mitteln von NRWeltoffen.

A-111034 | FORUM Volkshochschule
28.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

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

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, positionieren sich gegen die Vielfalt in unserer Gesellschaft und diffamieren Menschen und ihre Rechte und Würde. Diese (und andere) Themen werden auch in der LGBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann. Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.

A-111080 | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 18 – 21:30 Uhr | 4.67 UStd |
Kostenfrei, mit Anmeldung

CSD-Empfang 2021 der Aidshilfe NRW und des Queeren Netzwerks NRW

Mit Verleihung der Kompassnadel 2021

Anlässlich des ColognePride laden die Aidshilfe NRW und das Queere Netzwerk NRW zum jährlichen CSD-Empfang. Die Veranstaltung ist Informations-, Aufklärungs- und Vernetzungsveranstaltung für alle, die sich für die Themen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und Antidiskriminierung interessieren und stark machen. Organisationen von und für Lesben und Schwule, Bisexuelle, trans* und inter* Personen, asexuelle und queere Menschen sind genauso vertreten wie die breitere Zivilgesellschaft, Politik und Prominenz. Im Rahmen des Empfangs vergibt das Queere Netzwerk NRW außerdem die Auszeichnung „Die Kompassnadel“, mit der 2021 die Coming Out- und Sichtbarkeitskampagne #ActOut ausgezeichnet wird. Pandemiebedingt findet der Empfang 2021 als Live-Übertragung aus dem FORUM Volkshochschule über den YouTube-Kanal der Volkshochschule Köln statt auf https://t1p.de/pjz4. Die VHS Köln ist stolze Unterstützerin des diesjährigen Empfangs.

A-112010 | FORUM Volkshochschule
28.8., Sa, 12 – 14 Uhr | Eintritt frei,
bitte melden Sie sich an.

Bundestagswahl 2021

Am 26. September wählt Deutschland den 20. Deutschen Bundestag – und läutet Veränderungen ein. Besonders ist die Wahl aus mehreren Gründen: Wer wird neue*r Bundeskanzler*in? Wie wirken sich die Erfahrungen aus dem Corona-Krisenmanagement auf die Wahl und das Vertrauen in das bewährte parteipolitische System aus? Wird es einen neuen Politikstil und eine Belebung der Demokratie geben? Wir beleuchten (auch in leichter Sprache) das Wahlsystem für mehr Wahlbereitschaft in unserer vielfältigen Gesellschaft und diskutieren mit Ihnen über Politik, Personen und Koalitionen – vor und nach der Wahl.

Deutschland wählt 2021 – was wir uns von der Politik wünschen

Offene Diskussion zur Bundestagswahl

Die Bundestagswahl 2021 findet in bewegten Zeiten statt. Weniger als zwei Wochen vor der Wahl wollen wir Sie deshalb fragen: Welche Veränderungen wünschen Sie sich für Deutschland? Was meinen Sie? Reden wir darüber! Alle sind willkommen. Der Abend findet statt in Kooperation mit streitgut. Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink mit der Buchungsbestätigung.

A-111014 | →● Online
13.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt
frei | **Daniel Privitera**

Bundestagswahl leicht erklärt

Info-Veranstaltung in leichter Sprache

Bundes-Tag ist der Name für ein großes Haus in Berlin.
Und es ist der Name für eine Gruppe von Menschen, die dort arbeiten.
Die Menschen in dieser Gruppe heißen: Abgeordnete. Die Abgeordneten dürfen für alle anderen Menschen in Deutschland Entscheidungen treffen. Sie bestimmen die Gesetze in Deutschland. Die Abgeordneten werden alle 4 Jahre direkt vom Volk gewählt. Das nennt man: Bundes-Tags-Wahl. Der Bundes-Tag soll die Wünsche und Anliegen von den Bürgern und Bürgerinnen vertreten. Er hat viele Aufgaben. Zum Beispiel:

- Er macht Gesetze.
- Er plant den Haus-Halt von Deutschland.
- Er wählt den Bundes-Kanzler oder die Kanzlerin.
- Er kontrolliert die Regierung.
- Er macht Verträge mit anderen Ländern.

Wir erklären die Wahl in Leichter Sprache. Wir beantworten Fragen zur Wahl. Rufen Sie uns an,wenn Sie Fragen zur Veranstaltung haben. Telefon: 0221-22199884.

M-111250 | VHS Mülheim
9.9., Do, 19–20:30 Uhr | entgeltfrei |
Dennis Michels, Anna Lena Schattenhofer

Bundestagswahl 2021 – (nicht nur) für Erstwähler*innen: Welche Partei passt zu mir?

Es ist Bundestagswahl: Wer wird nach 16 Jahren im Herbst neue*r Kanzler*in? Die Wahl ist sehr wichtig, aber für viele Menschen ist es nicht leicht zu überblicken, welche Partei eigentlich wofür steht. Wen wähle ich, wenn mir Klima, Digitalisierung, Wirtschaft oder soziale Gerechtigkeit wichtig sind? Wer will in Zukunftsprojekte investieren, aber dafür Steuern erhöhen – wer will sparen oder Unternehmen entlasten? In der Veranstaltung werden die politischen Positionen und Schwerpunkte der Parteien im Bundestagswahlkampf beschrieben. Außerdem werden Tipps gegeben, wo weitere Informationen zu den Wahlprogrammen und den Parteien allgemein zu finden sind, damit die Teilnehmenden eine informierte und selbstbestimmte Wahl treffen können. Falls gewünscht, wird auch das Wahlsystem rund um Erst- und Zweitstimme noch einmal einfach erläutert. Die Dozent*innen, Anne Goldmann und Dennis Michels, sind Politikwissenschaftler*innen mit Erfahrung in Forschung und Lehre rund um Parteien und Wahlen.

M-111260 | VHS Mülheim
23.9., Do, 19:15–20:30 Uhr |
1.67 UStd | entgeltfrei | **Anne Goldmann, Dennis Michels**

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 Website: www.vhs.koeln. Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

Lesbisch l(i)eben in Köln!?

Beitrag zum ColognePride 2021 aus der Reihe des BeginenSalons

Sind lesbische Frauen sichtbar in Beruf und Öffentlichkeit? Wie lebt es sich in Regenbogen-Köln? Fach- und Szenefrauen aus Kultur, Wirtschaft und Stadtleben berichten im Rahmen des ColognePride 2021 und diskutieren das Kölner Leben mit Ihnen. Mit dabei ist Bettina Böttinger. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln.

A-112005 | FORUM Volkshochschule
25.8., Mi, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

CSD-Empfang 2021 der Aidshilfe NRW und des Queeren Netzwerks NRW

Mit Verleihung der Kompassnadel 2021

Anlässlich des ColognePride laden die Aidshilfe NRW und das Queere Netzwerk NRW zum jährlichen CSD-Empfang. Die Veranstaltung ist Informations-, Aufklärungs- und Vernetzungsveranstaltung für alle, die sich für die Themen sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und Antidiskriminierung interessieren und stark machen. Organisationen von und für Lesben und Schwule, Bisexuelle, trans* und inter* Personen, asexuelle und queere Menschen sind genauso vertreten wie die breitere Zivilgesellschaft, Politik und Prominenz. Im Rahmen des Empfangs vergibt das Queere Netzwerk NRW außerdem die Auszeichnung „Die Kompassnadel“, mit der 2021 die Coming Out- und Sichtbarkeitskampagne #ActOut ausgezeichnet wird. Pandemiebedingt findet der Empfang 2021 als Live-Übertragung aus dem FORUM Volkshochschule über den YouTube-Kanal der Volkshochschule Köln statt auf https://t1p.de/pjz4.Die VHS Köln ist stolze Unterstützerin des diesjährigen Empfangs.

A-112010 | FORUM Volkshochschule
28.8., Sa, 12–14 Uhr | Eintritt frei, bitte melden Sie sich an.

Kölner FAIR TRADE NIGHT 2021 – Day1

Die 7. FAIR TRADE NIGHT widmet sich wieder den vielfältigen Facetten der Welt des Fairen Handels. Auch in diesem Jahr ist pandemiebedingt alles etwas anders – aber nicht mit weniger Inhalt und Angebot! Wir haben uns dazu entschieden, die Fair Trade Night 2021 in zwei Tage (1. und 2. September) aufzuteilen, um Ihnen mit gebotener Sicherheit und viel Platz ein vielfältiges Angebot präsentieren zu können. Fühlen Sie sich an einem oder an beiden Tagen herzlich eingeladen! Das Programm werden Sie im Sommer online vorfinden! Die diesjährige FAIR TRADE NIGHT ist ein Projekt von Fair Trade Town Köln, ökoRAUSCH Festival, VHS Köln, KölnAgenda e.V., Allerweltshaus e.V., TransFair e.V., ConAction e.V. und Rautenstrauch-Joest-Museum.

A-112012 | FORUM Volkshochschule
1.9., Mi, 17–21:30 Uhr | 6 UStd | Eintritt frei.

Kölner FAIR TRADE NIGHT 2021 – Day2

A-112013 | 2.9., Do, 17–21:30 Uhr |
6 UStd | Eintritt frei.

Kölner Handwerk in den Straßen des Spätmittelalters

Es gibt im heutigen Köln zahlreiche Straßennamen, die an die Handwerke erinnern, die dort im Mittelalter ausgeübt wurden. Der Vortrag stellt an drei Beispielen das jeweilige Handwerk, seine Technik und die Organisation in Zünften dar. Es wird um den „Waidmarkt“, um das „Seidmacherinnengäßchen“ und die Straße „Unter Goldschmied“ gehen. Beim Thema „Färben mit Waid“ geht es darum zu zeigen, wie sich eine Technik entwickelte, wie eine Blüte im Handwerk entstand, aber auch wie Umweltbelastungen entstanden. Beim Seidenhandwerk steht die Besonderheit der Frauenzünfte im Vordergrund, die im spätmittelalterlichen Köln eine besondere Bedeutung hatten und die einzigartig in dieser Zeit sind. Die Goldhandwerke sind in einer reichen Stadt wie Köln von besonderer Bedeutung, weil sie besonders im Fernhandel eine Rolle spielen und durch ihre Erzeugnisse die Stadt in vielen Teilen Europas repräsentieren. Der Vortrag basiert auf einer Videoreihe des Referenten im Gasthörerstudium an der Universität zu Köln.

A-112017 | VHS-Studienhaus
9.9., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Wilfried Hüsch

Jüdisches Leben in Kalk

Historische Führung mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

An acht Stationen wird jüdisches Leben in Kalk gezeigt, an mehrere jüdische Geschäfte auf der Kalker Hauptstraße erinnert. Die Integration der jüdischen Menschen in Kalk wird aufgezeigt, ihr Engagement in Vereinen und Politik. Der Vorläufer des Kalker Kaufhofs, das Kaufhaus von Leonard Tietz ist eine Haltestation. Aber auch das Schicksal verfolgter und ermordeter Jüdinnen und Juden wird an mehreren Stolpersteinen dargestellt.

K-112018 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
9.9., Do, 17:30 – 20 Uhr | 9 € | **Fritz Bilz**

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. Dabei ist hier eine äußerst spannende Ecke Kölns zu finden, 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 unter anderen Baron Hüpsch mit seiner Kunstsammlung. Heute stehen große Hotels neben Mietshäusern mit schönen Höfen. Das Kunibertsviertel lebte und lebt noch heute von und mit seinen Gegensätzen.

A-112020 | →● St. Kunibert, Eingangsportal, Kunibertsklostergasse, 50668 Köln
12.9., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Die jüdische Gemeinde in Köln-Mülheim und ihr Friedhof

Vortrag von Dietrich Grütjen und Helmut Goldau

Mindestens seit 1424 lebten in Mülheim am Rhein jüdische Menschen. Es war das Jahr, in dem die Kölner Bürger*innen sie aus der spätmittelalterlichen Reichsstadt vertrieben hatten. Eine Synagoge ist bereits ab circa 1750 nachgewiesen. Jüdische Familien haben die Stadt über Generationen geprägt. Wer waren sie und wo findet man ihre Spuren? Auf dem jüdischen Friedhof in Mülheim erzählen Grabsteine von ihrem Leben und Wirken. Aber auch Stolpersteine, „die anderen Grabsteine“, erhalten die Erinnerung an sie im Stadtteil. Eine Gruppe um die Geschichtswerkstatt hat dazu eine Broschüre erstellt und präsentiert die Ergebnisse ihrer Spurensuche.

M-112023 | VHS Mülheim
16.9., Do, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

Radtour auf den Grenzen Köln-Mülheims

Unterwegs mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

Das Stadtgebiet der Kreisstadt Mülheim am Rhein war bis 1882 mit 8,8 qkm mehr als doppelt so groß wie das der Kreisstadt Köln innerhalb seiner mittelalterlichen Stadtmauer.
Seit 1914 ist Mülheim ein Kölner Stadtteil und umfasst inzwischen nur noch 1,7% des Kölner Stadtgebietes. Wir folgen den alten und neuen Grenzen Mülheims, um einen Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dieses spannenden Stadtteils zu werfen.
Länge der Tour: ca. 20 Kilometer, verkehrssicheres Rad ist mitzubringen Treffpunkt vor dem Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Mülheim Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Eine Kooperation mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

M-112024 | →● VHS Mülheim
18.9., Sa, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

Feministische Stadtplanung – wo sind die Frauen?

Aus der Reihe des BeginenSalons

Warum sollte der zentrale Prozess der Stadt- und Verkehrsentwicklung feministisch, also auch für Frauen, angelegt sein? Und was beinhaltet ein solches Konzept eigentlich genau? Welche Städte sind hier fitte Vorbilder – und wie steht es um Köln? Wir diskutieren gemeinsam mit Expertinnen aus Politik, Gleichstellung und Wohnungsgesellschaft.
Es referiert Dr. Stephanie Bock vom Deutschen Institut für Urbanistik, Berlin. Die VHS Köln kooperiert mit den Beginen Köln.

A-112026 | VHS-Studienhaus
22.9., Mi, 18 – 20 Uhr | Eintritt frei

Klettenberg – Wandlung vom Barockschloss zum genossenschaftlichen Wohnungsbau

Klettenberg ist aus baulicher Perspektive ein spannender Stadtteil: Die Anfang des 20. Jahrhunderts angelegte Siebengebirgsallee mit ihrer weichen Linienführung und den vom Jugendstil geprägten Schmuckfassaden trägt romantische Züge. Im Gegensatz dazu sind für den genossenschaftlichen Wohnungsbau der 1920er Jahre die klaren Gliederungen charakteristisch. Zum Abschluss betrachten wir den einzigartig angelegten Klettenbergpark.

A-112030 | →● KVB Linie 18, Hst. Arnulfstr., 50937 Köln
24.9., Fr, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

321 KÖLN – 1700 Jahre jüdische Geschichte und Gegenwart

Unser Stadtspaziergang beleuchtet im Rahmen der Reihe "1700 Jahre Jüdisches Leben in Köln" die Lebenswelten und die wechselvolle Geschichte der jüdischen Kölner*innen von der Spätantike bis heute und zeigt, welch großen Beitrag sie zur Entwicklung der Stadtgeschichte geleistet haben. Am heutigen Wegesrand der Geschichte finden wir vielfältige Zeug*innen der Erinnerung: das mittelalterliche jüdische Viertel am Rathausplatz, die Bezüge des Kölner Domes zum Judentum, die Phase von Anerkennung und stetem Wachstum im 19. Jahrhundert bis hin zur Zeit des Nationalsozialismus mit Verfolgung und Deportation. Die Fortschritte des Museumsneubaus MiQua sind auch Thema dieser Führung.

A-112035 | Haupteingang Museum Ludwig, Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln
25.9., Sa, 11 – 13 Uhr | 11 € | **Anja Broich**

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

Lichtspieltheater, British Council, Amerikahaus – existieren so typische Kultureinrichtungen und Kulturbauten der Nachkriegszeit noch, oder wie werden sie heute genutzt? Ausgehend vom aktuellen Stadtbild beleuchten wir den Wandlungsprozess von prägenden Gebäuden und Straßenzügen seit dem Wiederaufbau. Oder war es vielmehr ein Neuaufbau – welche Situation haben die Planer damals vorgefunden? Auch die Häuser für Oper und Schauspiel mit ihrem Umfeld sind im Blickpunkt – und damit die Schwierigkeiten und Chancen, die sich für das (nachhaltige) Bauen heute stellen und bieten.

A-112037 | Kölnischer Kunstverein/Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
26.9., So, 16 – 18:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

Der Lindenthaler Kanal

Der Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer beauftragte 1919 den Hamburger Städtebaumeister Fritz Schumacher mit der Planung der zweiten neuzeitlichen Stadterweiterung. Dabei wurde dem Lindenthaler Kanal eine bedeutende Rolle zugewiesen. Hier sollte ein moderner, weitläufiger und repräsentativer städtischer Akzent gesetzt werden. Die Anlage wurde durchaus in Konkurrenz zur Düsseldorfer Königsallee gesehen. Ihre klare repräsentative Ausstrahlung konnte sie bis heute bewahren. Einen architektonischen Höhepunkt bildet die nach Plänen von Gottfried Böhm errichtete Kirche Christi Auferstehung.

A-112039 | →● Museum für Ostasiatische Kunst, Universitätsstr. 100, 50674 Köln
1.10., Fr, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Maren Wohlenberg**

Die Franzosenzeit in Köln

Wenn man es richtig bedenkt, war die Franzosenzeit eine kurze Episode in der Geschichte Kölns. Knapp zwei Jahrzehnte lang war Köln französisch. Bald wurden die Franzosen von den Preußen abgelöst. Trotzdem verdanken wir ihnen einiges, nicht nur die Hausnummern: Glaubensfreiheit, neue Straßennamen, einen Friedhof vor der Stadt. Ihre Sprache hat "abgefärbt" und auch die ein oder andere Lebensgewohnheit. Die Führung begibt sich auf die Spuren dieser Zeitepoche.

A-112042 | →● 4711-Haus, Glockengasse 68, 50667 Köln
2.10., Sa, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Hafenstadt Köln – vom Römerhafen zum Rheinauhafen

Kölns jüngstes Stadtviertel begeistert durch die Vergangenheit als Hafengelände, das sich in ein hochwertiges und modernes Geschäfts- und Wohnquartier verwandelt hat. Neben dem Hafenbecken, dem ehemaligen Hafenamt und historischen Bauten beherrschen die Kranhäuser und weitere Neubauten das Bild. Der Charakter des 86. Kölner Stadtteils wird wesentlich durch Bürogebäude, Wohnbauten und Gastronomie geprägt.

A-112043 | Maria-Clementine-Martin-Platz, KAP am Südkai, Agrippinawerft 18, 50678 Köln
2.10., Sa, 11 – 13:15 Uhr | 11 € |
Dorothea Lautwein

Hexenwahn und Hexenwirklichkeit

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

A-112048 | →● St. Andreas, Eingangsportal, Komödienstr. 4-8, 50667 Köln
16.10., Sa, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Spaziergang durch das jüdische Mülheim

Rundgang mit Dietrich Grütjen und Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.

Im Anschluss an die Vorstellung der Broschüre zur jüdischen Gemeinde Mülheims am 16. September 2021 an der VHS Köln-Mülheim bietet die Geschichtswerkstatt am 24. September einen kostenfreien Rundgang durch das Veedel an: Woher kamen die Jüdinnen und Juden, wo lebten sie in Mülheim, welche Gewerbe betrieben sie? Wie war das Ende der jüdischen Gemeinde? In der Mülheimer Altstadt begeben wir uns auf die Suche nach Antworten.

M-112050 | →● VHS Mülheim
24.10., So, 14 – 16 Uhr |
entgeltfrei | **Helmut Goldau**

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

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

A-112052 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
29.10., Fr, 10 – 11:30 Uhr | Eintritt frei

Das Mahnmal in der Keupstraße kommt: einmalig, spektakulär, analog und digital

Vortrag in Kooperation mit Peter Bach

Die Realisierung des Mahnmals in der Keupstraße zum Nagelbombenanschlag 2004 ist entscheidende Schritte voran gekommen. Die Eigentümer, Politik und Verwaltung der Stadt Köln, die Betroffenen und Bewohner*innen aus der Keupstraße, der Künstler und die unterstützenden IGs und Initiativen arbeiten gemeinsam an einem Konzept. Es ist kein gewöhnliches Mahnmal, das dort hingestellt wird und alt wird. Ulf Aminde, der Künstler, hat ein Objekt entwickelt, das die Ecke Schanzenstraße/Keupstraße dominieren wird und eine ständige Bearbeitung und Aktualisierung ermöglicht und verlangt. Peter Bach stellt dieses außergewöhnliche und bisher einmalige Projekt vor und zur Diskussion – und setzt die Vorstellung einige Tage später, am 10.11.2021, um 18 Uhr, vor Ort fort.

M-112054 | VHS Mülheim
4.11., Do, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Peter Bach

Von Gereon bis Gerling – eine Stadt in der Stadt

Willkommen im Gereonsviertel, einem der ältesten und geschichtsträchtigsten Veedel Kölns. Wo heute noch Straßennamen von der einstigen Bedeutung künden und vereinzelte Zeugnisse früherer Wohn- und Lebenskultur sichtbar sind, richteten sich nach dem 2. Weltkrieg zahlreiche Banken und Versicherungen ein. Heute durchlebt das Gereonsviertel einen bemerkenswerten Umbruch. Unweit der Kirche errichtete die Gerling-Versicherung quasi eine Stadt

in der Stadt. Dieses Areal wird nun nach und nach neu gestaltet und in ein ambitioniertes innerstädtisches Wohn- und Geschäftsquartier umgewandelt.
A-112056 | Springbrunnen auf dem Börsenplatz, Gereonsviertel, 50667 Köln
6.11., Sa, 11 – 13:15 Uhr | 11 € |
Dorothea Lautwein

Ehrenfeld – dem Kultstatus auf der Spur

Zwischen Industrie-Relikten, großflächiger Urban Art und schrägen Geschäftsideen bewegt sich unser Rundgang im schon lange hippen Veedel. Die knapp zehnjährige Zeit als selbstständige Stadt ist in den Straßen Ehrenfelds genauso ablesbar wie das Ringen um die Neugestaltung einstiger Fabrikareale wie dem Heliosgelände. Einem umtriebigen Verein gelingt es, ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder Menschen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch?
A-112059 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
7.11., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

Das Mahnmal in der Keupstraße kommt: einmalig, spektakulär, analog und digital

Führung in Kooperation mit Peter Bach

Die Realisierung des Mahnmals in der Keupstraße zum Nagelbombenanschlag 2004 ist entscheidende Schritte vorangekommen. Die Eigentümer*innen, Politik und Verwaltung der Stadt Köln, die Betroffenen und Bewohner*innen aus der Keupstraße, der Künstler und die unterstützenden IGs und Initiativen arbeiten gemeinsam an einem Konzept. Es ist kein gewöhnliches Mahnmal, das dort hingestellt wird und alt wird. Ulf Aminde, der Künstler, hat ein Objekt entwickelt, das die Ecke Schanzenstraße/Keupstraße dominieren wird und eine ständige Bearbeitung und Aktualisierung ermöglicht und verlangt. Peter Bach stellt dieses außergewöhnliche und bisher einmalige Projekt am Donnerstag, den 4.11. um 19 Uhr, im VHS-Saal des Bezirksrathauses vor und zur Diskussion und setzt die Vorstellung an diesem Ort fort.
M-112064 | KVB-Haltestelle Keupstraße | 10.11.,
Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Peter Bach

Rundgang durch Nippes

Nippes ist der Kölner Stadtteil mit dem eigenwilligsten Namen. Man findet hier die Alhambra und das Tadsch Mahal. Römersiedlung, Ort für ausgelassenes Zechgelage, Clouth-Werke, Nippes-Tower und multikulturelles Pflaster, das ist dieses Veedel. Erleben Sie es mit uns zusammen!
A-112068 | →● Em Golde Kappes, Neusser Str. 295, 50733 Köln
14.11., So, 14 – 16:15 Uhr | 11 € |
Asja Bölke

Jüdinnen und Juden in Kalk – eine verdrängte Geschichte

Vortrag von Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.

Seit 1858 ist jüdisches Leben in Kalk dokumentiert. Immer mehr jüdische Menschen zogen nach Kalk. Ihre Zahl stieg auf rund 200 zu Beginn der 1930er Jahre. Über 30 jüdische Geschäfte gab es in Kalk, hauptsächlich Bekleidungsläden und Metzgereien. Ehemalige Zeitzeug*innen erinnerten sich. Die Nazis zerstörten dies, sie enteigneten die Geschäfte, ermordeten die Inhaber*innen und ihre Familien. Nur wenig jüdisches Leben gibt es heute wieder in Kalk. Ihre Eindrücke schließen den Vortrag ab. In Kooperation mit Dr. Fritz Bilz, Geschichtswerkstatt Kalk e.V.
M-112070 | VHS Mülheim
18.11., Do, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Fritz Bilz**

Das Agnesviertel

Das Agnesviertel ist bis heute eines der schönsten und vielschichtigsten in Köln. Bereits bei seiner Planung war es Arbeiterquartier und Villengegend, von öffentlichen Nutz- bis zu zahlreichen Repräsentativgebäuden. Zentrum des Veedels bildet bis heute die Agneskirche, die zweitgrößte Kirche Kölns. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstand hier mit St. Gertrud auch einer der spektakulärsten Nachkriegsbauten. Wir besuchen außerdem viele unbekannte Orte und zeigen Ihnen die unterschiedlichen Gesichter des Agnesviertels.
A-112071 | →● Eigelstein, Unter dem Eigelsteintor, 50668 Köln
26.11., Fr, 14 – 16:15 Uhr | 11 € |
Maren Wohlenberg

Rassismus: (k)ein Fluchtgrund!? – 7. Kölner Menschenrechtsforum

Abend zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Rassismus zwingt zum Weggehen und verhindert ein Ankommen. Rassismus und Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit trifft viele Menschen auf ganz unterschiedliche Weise. Besonders schutzlos sind geflüchtete Menschen – egal ob im Herkunftsland, auf der Flucht oder schließlich im Aufnahmeland. Ihnen begegnen Vorurteile und Menschenfeindlichkeit. Sie erleiden psychische und physische Gewalt, sind rassistischen Gesetzen und Institutionen ausgesetzt. Das 7. Kölner Menschenrechtsforum zeigt in Schlaglichtern rassistische Gewalt als Fluchtgrund und zieht von da aus Verbindungslinien zu Racial Profiling, unfassbaren Tragödien im Mittelmeer und der Verweigerung einer würdigen Versorgung geflüchteter Menschen in Sammelunterkünften, die gesellschaftlich größtenteils hingenommen wird. Der Abend verharrt indes nicht bei einem aktuellen, menschenrechtlich beklagenswerten Lagebericht, sondern zeigt das immense Engagement von Menschen allen Alters, aller Geschlechter, verschiedener Herkünfte und Berufe für eine solidarische inklusive Gesellschaft. Die VHS Köln kooperiert in bewährter Tradition mit Amnesty International Köln, dem AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. sowie dem Allerweltshaus, unterstützt durch die StadtRevue.
A-112090 | FORUM Volkshochschule
10.12., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Mercedes Pascual Iglesias**

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.

Separatismus in Europa – Gefahr oder normale Entwicklung?

Aus der Reihe "Leyhe & Janssen"

Zerbrechen langfristig Nationalstaaten an ihren Unabhängigkeitsbewegungen? Innerhalb und außerhalb der EU streben "Separatisten" nach der Ablösung ihres "Mutterstaats". Ein Konflikt schien 2014 zunächst für lange Zeit gebannt: Die als stärkste Partei im Mai 2021 wiedergewählte Scottish National Party möchte ihr Land aus dem Vereinten Königreich herauslösen. Was ist mit Nordirland? Reißt der Brexit alte Wunden wieder auf? Wird Great Britain gar langfristig zu Little Britain? Und: Warum wollen viele Flamen Belgien verlassen? Wie steht um die Basken, wie um Katalonien? Warum wird der Kosovo immer noch nicht von allen EU-Staaten anerkannt?
Es diskutieren die Expert*innen Dr. Sigrid Fretlöh und Siebo Janssen, moderiert von Jochen Leyhe. Die VHS Köln kooperiert mit der Europa Union Köln.
A-113005 | VHS-Studienhaus
26.8., Do, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen**

Deutschland und Italien – eine spannungsreiche Beziehung (Sprache: Italienisch mit Übersetzung) – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

In Sonntagsreden wird die deutsch-italienische Beziehung gemeinhin als Idylle beschworen. Italophile Deutsche und germanophile Italiener*innen loben dann gerne das, was man einst als "Wahlverwandtschaft" feierte. In Wirklichkeit vernebeln Stereotype und Fehlinformation den Blick. Italien, seit Jahrhunderten Sehnsuchtsort der Deutschen, leidet an chronischen Krankheiten: Politische Instabilität, Bürokratie, schwaches Wirtschaftswachstum. Und Deutschland, im Belpaese als das Land des Pflichtbewusstseins und der Systematik, als Lokomotive, die Italien mitzieht, respektiert, schwächelt: Überregulierung, Reformstau, marode Infrastruktur, mangelnde Digitalisierung. In unserer Veranstaltung wollen wir analysieren, ob und wie die Beziehung nachhaltig und zukunftsfähig gestaltet werden kann. Es diskutieren Ulrich Ladurner (ZEIT) und Fabio Colasanti (ehem. Europäische Kommission), moderiert von Sabine Seeger-Regling. Die Veranstaltung findet in italienischer Sprache mit Simultanübersetzung statt.

O-113006 | →● Online
26.8., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Sabine Seeger-Regling**

So lebt Europa in Köln

An diesem Tag gehen wir Europa in Köln auf die Spur. Denn Europa ist weit mehr als eine Handvoll Institutionen, die EU-Gesetze erlassen. Europa ist in Köln: In unserer Stadt am Rhein leben tausende von Menschen aus allen Ländern der EU, einige schon seit Jahrzehnten, andere seit ein paar Jahren oder gar erst Monaten. Viele sind in Köln geboren, aber über Familie und Vorfahren weiter mit anderen Ländern Europas verbunden. Wer genau sind diese Menschen, was sind ihre Geschichten, wie blicken Sie auf Köln, Deutschland und die EU? Wie und wo schließen sich die Menschen eines EU-Landes in Köln zusammen, um ein Stück Heimat zu erleben? Was bedeutet Heimat für sie und wo erleben wir Köln als unsere gemeinsame Heimat? Diese Fragen wollen wir mit Ihnen und unseren europäischen Mitbürger*innen diskutieren. Daher haben wir Vertreterinnen von vier verschiedenen Kulturvereinen (italienisch, bulgarisch, griechisch und polnisch) eingeladen. So werden wir erfahren: Köln ist europäisch, Köln ist vielfältig. Und dank der vielen Europäer*innen, die sich vor Ort engagieren, ist Europa in Köln auch aktiv und lebendig. Das feiern wir, wenn es heißt: So lebt Europa in Köln. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Büro für Europa und Internationales der Stadt Köln statt. Moderation: Andrea Oster (WDR 5).

A-113010 | FORUM Volkshochschule
5.9., So, 11 – 13 Uhr | entgeltfrei |
Andrea Oster

St. Petersburg – Ein Gesamtkunstwerk

Eine Idee wurde Wirklichkeit. Peter der Große ließ 1703 in den Sümpfen der Newa sein „Fenster nach Europa“ erbauen. Seine Festung auf der kleinen „Haseninsel“ wurde zur Keimzelle dieser glanzvollen Metropole an der Ostsee. Stolz zeigt sich entlang der Newa und unzähliger Kanäle die einstige Zarenresidenz mit ihren prachtvollen orthodoxen Kirchen, den großzügig gestalteten Plätzen und Palästen. Italienische Baumeister *innen komponierten für die russische Bevölkerung auf einstmals schwedischer Erde den „Peterschen Barock“ aus einer Vermischung westeuropäischer und altrussischer Baukunst. Ebenso verschmolzen in der Kunst europäische und russische Traditionen zu einer neuen Erscheinung, der „Petersburger Kultur“. Auf das Engste mit der Stadt verbunden sind u.a. Puschkin, Dostojewskij, Tschaikowsky, Strawinsky, Schostakowitsch; auch durch sie wurde die Stadt zu einem wichtigen Zentrum der Kunst in Russland. Der PowerPoint-Vortrag zeigt die Schönheiten und Besonderheiten der Newa-Metropole. Er gibt Einblicke in die Entwicklung der alten Zarenstadt mit ihren glanzvollen und leidvollen Zeiten bis in die Gegenwart, in der das „Venedig des Nordens“ sich auch als moderne, westlich geprägte Metropole präsentiert.

A-113020 | VHS-Studienhaus
5.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € | **Karin Horn**

Kölner Europadialog – Kostenlose Veranstaltungsreihe der Volkshochschule mit der Europa-Union Köln

Europa ist in aller Munde und erscheint gleichzeitig doch oft weit weg. Deshalb starten die Volkshochschule und die Europa-Union Köln eine neue regelmäßige Veranstaltungsreihe, den „Kölner Europadialog“. An jedem ersten Dienstag im Monat (zwischen Oktober und Dezember und zwischen März und Juni) treffen wir uns zur Diskussion aktueller europapolitischer Themen. Das kann sowohl die institutionelle Perspektive, also Fragen der Integration, der Erweiterung oder der demokratischen Legitimation der Union umfassen als auch die Politikfeldperspektive, also beispielsweise Migrations-, Klima-, Digitalisierungs- oder Außenpolitik. Zu jeder Veranstaltung laden wir einen oder mehrere Gäste ein, die „Ahnung haben“ und sich den Fragen der Moderator*innen und des Publikums stellen. Dabei kann es sich um Praktiker*innen handeln, die in Brüssel und anderswo die Europäische Union gestalten, oder direkt von europäischer Politik betroffene Akteur*innen der Zivilgesellschaft. Die Termine finden in unregelmäßigem Wechsel in Präsenz oder online statt. Die Teilnahme ist nach vorheriger Anmeldung kostenlos. Informationen zu Themen, Gästen und Präsenz- oder Onlineform finden Sie wenige Wochen vor der Veranstaltung auf unserer Webseite unter dem Suchwort "Europapolitik".

A-113030 | VHS Lindenthal
3x, 5.10. – 7.12., Di, 18:30 – 20 Uhr |
6 UStd | entgeltfrei |
Europa Union Köln e.V.

Srebrenica 1995: ein europäisches Trauma – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Am Morgen des 11. Juli 1995 stürmten bosnisch-serbische Armee- und Polizeieinheiten nach tagelangem Beschuss die UNO-Schutzzone Srebrenica. Unter den Augen der Staatengemeinschaft ermordeten sie planmäßig über 8.300 Männer und Jungen. „Srebrenica“ wurde zum Trauma europäischer und internationaler Politik. Wie konnte es zu diesem Massenverbrechen kommen? Wer waren die Auftraggeber, was motivierte die Täter? Und welche Lehren hat Deutschland, hat die Welt daraus gezogen? Marie-Janine Calic ist Professorin für Geschichte Ost- und Südosteuropas an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU).

O-113040 | →● Online
10.11., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Marie-Janine Calic

Durch europäische Öffentlichkeit zur europäischen Demokratie? Spitzenkandidat*innen, digitaler Wahlkampf und europäische TV-Duelle

Der Vortrag geht der Frage nach, ob Europa eine eigene Öffentlichkeit hervorgebracht hat, als Voraussetzung für eine vollendete europäische Demokratie. Am Beispiel der Wahlen zum Europäischen Parlament werden bedeutsame Veränderungen nachgezeichnet: Im Rahmen der Europawahlen 2014 haben die 'Europarteien' zum ersten Mal grenzüberschreitend Spitzenkandidat*innen aufgestellt. Im Mai 2014 wurde erstmals eine europaweit in den nationalen Fernsehsendern übertragene TV-Debatte zwischen fünf Kandidat*innen veranstaltet. Bei der darauffolgenden Wahl 2019 wurde dieses Experiment wiederholt. Ein Novum ist außerdem,

dass die Digitalisierung des Wahlkampfes die Möglichkeit für europäische Parteien geschaffen hat, mit dem Gesicht ihrer Spitzenkandidat*innen politische Positionen einheitlich und länderübergreifend über die sozialen Medien zu kommunizieren. Aber hat das auf Seiten der nationalen Parteien, der Medien und der europäischen Bürger*innen tatsächlich zu einem stärkeren Austausch über europäische Politik geführt? Bringt das Spitzenkandidat*innen-Modell eine europäische Öffentlichkeit hervor oder ist es daran bislang gescheitert? Dr. Kristina Weissenbach ist Politikwissenschaftlerin an der NRW School of Governance der Universität Duisburg-Essen und forscht seit vielen Jahren zu Parteien, Wahlen und der Europäischen Union.

L-113050 | VHS Lindenthal
16.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Kristina Weissenbach

Klaipėda (Memel) in Litauen: Ostpreußens älteste Stadt feiert 770. Geburtstag (1252-2022)

Für Städtereisen ist Klaipėda noch ein Geheimtipp. Gelegen am Ausgang des Kurischen Haffs in die Ostsee, ist die frühere See- und Handelsstadt Memel heute die drittgrößte Stadt der Republik Litauen. Seit 2004 gehört das Land zur EU und NATO. Im Süden hat Litauen eine Grenze mit der russischen Exklave Kaliningrad (früher Königsberg). Der Vortrag bietet, auch anhand von historischen Fotos (Dias) und Karten, einen Blick auf die wechselvolle Geschichte der Stadt. Gegründet wurde sie vom deutschen Schwertbrüderorden im Jahr 1252. Ihren Höhepunkt erlebte Memel 1807, als die Stadt während der Kämpfe gegen Napoleon kurzfristig zur preußischen Residenz wurde. Mit der Eroberung durch die Rote Armee 1945 endete die deutsche Zeit. 1991 war der Neuanfang mit einem belasteten deutschen und sowjetischen Erbe für die Stadt nicht einfach. Ausradieren oder doch restaurieren? Die Vernunft siegte: Heute steht die restaurierte Altstadt unter Denkmalschutz und das Stadtjubiläum 2022 feiern Litauer und ehemalige deutsche Bewohner gemeinsam. Die Dozentin ist freie Bildjournalistin (DJV) mit Schwerpunkt Osteuropa.

A-113055 | VHS-Studienhaus
19.11., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Janne Neuman

Europäische Parteien: Unterschätztes Potential für die Demokratisierung der EU?

Moderne Demokratien sind nicht denkbar ohne Parteien. Auch auf europäischer Ebene existieren Parteien als transnationale Zusammenschlüsse der nationalen Parteien. Lange waren sie unsichtbar, aber mit der Einführung europaweiter Spitzenkandidat*innen zur Europawahl 2014 wuchs ihre Bedeutung. Welches Potential haben die 'Europarteien', einen echten Parteienwettbewerb in der EU zu gestalten und damit eine mögliche Antwort auf das oft konstatierte 'demokratische Defizit' der EU zu geben? Dr. Niko Switek ist Politikwissenschaftler (University of Washington, Seattle) und forscht seit vielen Jahren zu Parteien in Deutschland und Europa.

A-113060 | VHS-Studienhaus
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Niko Switek

Politischer Jahresrückblick: Deutschland und Europa 2021

Aus der Reihe "Leyhe & Janssen"

Deutschland und die EU blicken wieder zurück auf ein sehr bewegtes Jahr: Corona-Krise, anfängliches Impfchaos, wirtschaftlicher Wiederaufbau, aber auch "Uneinigkeit", was Polen und Ungarn und ihre Rechtsstaatlichkeit anbetrifft. Die Europäer*innen stehen auch wieder (oder immer noch) vor großen außenpolitischen Herausforderungen. Wie gestaltet sich das Verhältnis zu den USA? Welche Rolle spielt China – und wird es eine andere Weltordnung geben, als die, die wir kannten? Wie stehen die Bürger*innen zu Europa? Und nicht zuletzt: Wie wirken sich die Wahlen im größten Mitgliedsstaat Deutschland aus? Siebo Janssen bewertet das Jahr 2021 aus deutscher und europäischer Perspektive. Er wird dabei wieder von Jochen Leyhe moderiert. In Kooperation mit der Europa Union Köln.

A-113070 | VHS-Studienhaus
2.12., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Internationale Verantwortung

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

Klimanotstand in Köln – Wassernotstand im Iran

Film und Diskussion

Eine der Hauptauswirkungen des Klimawandels wird die Veränderung des globalen Wasserhaushalts sein. Für Köln bedeutet das Hochwassergefahr im Wechsel mit Niedrigwasser. Eine Vertretung der Stadtentwässerungsbetriebe Köln wird dazu Einblicke geben. Die Situation im Iran ist noch weitaus dramatischer und wird in dem Film "Karoon" von Mohammad Ehsani beschrieben. Die Flusslandschaft wandelt sich vom Feuchtgebiet zum Ödland. Iranische und deutsche Expert*innen berichten und diskutieren anschließend über Lösungsansätze im Klimanotstand. Die VHS Köln kooperiert mit dem Verein Köln – Natanz e.V. – Partnerschaft für Nachhaltigkeit und KölnAgenda e.V.

A-114005 | 1.9., Mi, 19 – 21 Uhr | Eintritt frei

20 Jahre nach 9/11

Was der Terroranschlag auf die USA bewegte und erschütterte

Am 11. September 2021 jährt sich der die Weltgemeinschaft erschütternde terroristische Anschlag auf das World Trade Center in New York und das Pentagon in Washington zum 20. Mal. Seit diesem Tag haben sich die Parameter der globalen Politik drastisch verändert: in Sicherheitsfragen und der Terrorismusbekämpfung, in der internationalen Zusammenarbeit und Diplomatie. Auch und gerade gesellschaftlich erschütterte das einschneidende Ereignis Grundfeste. In den USA hat "Nine/Eleven" nach anfänglichen Bewegungen des Zusammenhalts und der Solidarität Risse offenbart und weiter produziert. Wir werfen einen genaueren Blick auf die Entwicklungen seit dem "11. September". Die VHS Köln kooperiert mit dem AmerikaHaus NRW e.V.

O-114007 | →● Online
9.9., Do, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Chinas Weg in das moderne Industriezeitalter

Seit der wirtschaftspolitischen Öffnung Chinas in den 1970er Jahren hat das Land eine Entwicklung genommen, die für uns undenkbar erschien. Wie ist es dazu gekommen? Welche Chancen und Konflikte haben sich daraus für China selbst ergeben? Wie erlebt man diesen Aufschwung, wenn man in dem Land geschäftlich und privat über längere Zeit unterwegs ist? Wie hat die Bevölkerung selbst diese Entwicklung erlebt und wie geht sie damit um? Aus vielen Begegnungen und Reisen im Land kann diesen und anderen Fragen nachgegangen werden. Ein kurzer geschichtlicher Rückblick zeigt die Motivation, die zu dem Wandel in Politik und Gesellschaft geführt hat.

A-114011 | VHS-Studienhaus
5.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Helmut Weiß

Hong Kong – Asia's World City

Hongkong, die ehemalige britische Kronkolonie, gehört seit 1997 als Sonderverwaltungszone zu China. Eine Stadt, weltoffen, geprägt durch den westlichen Einfluss und ausgestattet mit fernöstlichem Charakter und Kultur, so hat der Referent sie während seines mehrjährigen

Aufenthaltes erlebt. Doch kann dieser Anspruch nach den Eingriffen der Zentralregierung in die Hongkonger Gesellschaft noch Aufrecht erhalten werden? Der Vortrag wirft einen Blick auf eine faszinierende Stadt mit seinen Menschen, dem Leben, der Kultur und der Natur. In dem Vortrag geht es um die Besonderheiten der Stadt, einen geschichtlichen Rückblick aber auch um die Frage der zukünftigen geopolitischen Entwicklung und dem Einfluss durch die Zentralregierung in Peking.
A-114015 | VHS-Studienhaus
7.10., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € |
Helmut Weiß

Gabriele Krone-Schmalz: Eiszeit mit Russland?

Zu den Herausforderungen der deutsch-russischen Beziehungen

Die renommierte Journalistin, Historikerin und frühere ARD-Korrespondentin in Moskau, Prof. Dr. Gabriele Krone-Schmalz, analysiert das derzeitige Verhältnis zu Russland und geht der Frage nach, welche Rolle die erweiterte EU und die USA dabei spielen. Sie berichtet über die innere Entwicklung in Russland mit all ihren Widersprüchen und versucht Wege aufzuzeigen, wie eine Entspannungspolitik aussehen könnte. In Kooperation mit dem Städtepartnerschaftsverein Köln – Wolgograd e.V., Kölner Friedensforum, Friedensbildungswerk Köln, ver.di Köln-Bonn-Leverkusen sowie der Lutherkirche Südstadt.
A-114025 | FORUM Volkshochschule
27.10., Mi, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Andreas Zumach: Die neue US-Regierung – Chancen für Konfliktlösungen im Nahen Osten?

Mit der Wahl Joseph Bidens zum neuen US-Präsident Ende 2020 verbanden sich widersprüchliche Erwartungen mit Blick auf die künftige Politik der USA im Nahen und Mittleren Osten. Hoffnung machten Bidens Absichtserklärung zur Rückkehr der USA ins von seinem Vorgänger Trump aufgekündigte Nuklearabkommen mit Iran, wie auch der Stopp von Waffenlieferungen für Saudi-Arabiens Krieg im Jemen und die deutliche Kritik an den Menschenrechtsverstößen des Regimes in Riad. Befürchtungen löste der Umstand aus, dass sowohl Biden selbst als auch führende Mitglieder seiner Administration einst den völkerrechtswidrigen Irak-Krieg der USA 2003 und die militärische Intervention in Libyen 2011 befürwortet hatten. Unsicherheit herrschte zunächst über die Haltung der Biden-Administration zu den Konflikten in Israel – Palästina, in Syrien und in Afghanistan. Wie sieht die Bilanz nach einem guten Jahr aus? Welche Politik der USA im Nahen und Mittleren Osten ist in den nächsten drei Jahren von Bidens Amtszeit zu erwarten? Der renommierte taz-Journalist ist bereits zum elften Mal in Folge jährlich zu Gast im FORUM Volkshochschule und gibt gewohnt kritische und hintergründige, hochaktuelle Einblicke in die komplexen Feinheiten der Weltpolitik. Eine Kooperation von VHS Köln, Melanchthon-Akademie und Friedensbildungswerk Köln.
A-114030 | FORUM Volkshochschule
7.11., So, 17–19 Uhr | Eintritt frei |
Andreas Zumach

Unite for a better America: 1 Jahr nach Joseph Bidens Wahl zum US-Präsidenten

Ende 2020 gelang den Demokraten nach einer überaus turbulenten Wahlphase die Ablösung des republikanischen US-Präsidenten Donald Trump. Ein gutes Jahr nach diesen politisch und vor allem gesellschaftlich sehr unruhigen Wochen schaut der US-Kölner Politikwissenschaftler Christopher Smith Ochoa auf die Bilanz des Teams Joseph Biden / Kamala Harris: Welche Vorhaben wurden umgesetzt, was steht noch an? Und wie gestaltet sich die Atmosphäre in der Gesellschaft?
A-114032 | →● Online
8.11., Mo, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Christopher Smith Ochoa

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen 2021

Der 25. November ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen. Ein Gedenktag, an dem zudem auf der ganzen Welt Aktionen stattfinden, die für die Beseitigung von Diskriminierung und Gewalt jeder Art als auch für die Stärkung der Rechte von Frauen und Mädchen kämpfen und Öffentlichkeit schaffen. Auch die Volkshochschule Köln wird (besonders) an dem Abend wieder "orange tragen" (UN-Kampagnen-Farbe für eine Zukunft ohne Gewalt gegen Frauen) und in freundschaftlicher Kooperation mit medica mondiale einen Diskussionsabend gestalten. Das Programm wird rechtzeitig auf unserer Website bekanntgegeben. Seien Sie herzlich eingeladen: Orange the world!
A-114040 | FORUM Volkshochschule
25.11., Do, 18:30–20:30 Uhr | Eintritt frei

Köln – Rio de Janeiro: 10 Jahre Städtepartnerschaft

Rio de Janeiro ist die jüngste von Kölns 22 internationalen Städtepartnerschaften. An die Gründung der Partnerschaft in 2011 waren viele Erwartungen geknüpft. Wurden diese erfüllt? Wie hat sich die Partnerschaft entwickelt und welche Themen sind momentan aktuell? Seien Sie eingeladen zu einem Abend mit Gesprächen, Bildern und brasilianischer Musik. Wir werden 10 Jahre gelebte Städtepartnerschaft Revue passieren lassen, über Aktuelles informieren und einen Ausblick auf die Zukunft geben. Eine Kooperation des Büros für Europa und Internationale Angelegenheiten der Stadt Köln, der Volkshochschule Köln und der Städtepartnerschaftsvereine zur Städtepartnerschaft Köln – Rio de Janeiro.
A-114045 | FORUM Volkshochschule
1.12., Mi, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Afghanistan 2021 – Friedensabkommen ohne Frieden

Zum 11. September verlassen planmäßig die letzten NATO-Truppen das von Krieg und Krise geschundene Afghanistan und überlassen das Land nach 20 Jahren Kampf gegen die Taliban seinem Schicksal. So sieht das der afghanistanstämmige Kölner Skandar Yussof. Das Friedensabkommen zwischen den USA und den islamistischen Taliban hinterlasse mehr Fragen als Antworten. In seinem Impuls bringt Yussof uns einige zentrale Fragestellungen näher und beschäftigt sich mit den letzten Jahren des internationalen Afghanistan-Einsatzes, den Ursachen und Inhalten der Friedensverhandlungen und den möglichen Folgen des Truppenabzuges für die Menschen im Land am Hindukusch.
A-114050 | VHS-Studienhaus
8.12., Mi, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei |
Skandar Yussof

Chinas große Umwälzung: Soziale Konflikte und Aufstieg im Weltsystem – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Der gegenwärtige Aufstieg der Volksrepublik China führt zu einer Neuordnung der globalen Machtverhältnisse. Auch innerhalb des Landes haben sich durch die wirtschaftliche Entwicklung Klassen- und Geschlechterverhältnisse grundlegend verändert. Jedes Jahr verlieren Millionen von Bäuerinnen und Bauern ihr Land, und neue Klassen von freien Lohnarbeiter*innen und von Kapitalist*innen sind entstanden. Streiks, ländliche Unruhen und ethnische Konflikte sind die Folge. Felix Wemheuer untersucht außerdem Chinas große Transformation im Kontext globaler Trends von Entkolonialisierung, Kaltem Krieg und dem Siegeszug des neoliberalen Kapitalismus. Rückständigkeit zu überwinden und den Westen wirtschaftlich einzuholen, war und ist ein zentrales Ziel der chinesischen Führung. Es wird der Frage nachgegangen, ob China das Weltsystem grundlegend verändert oder selbst zu einem neuen kapitalistischen Zentrum aufsteigt. Und es wird diskutiert, welchen Charakter die heutige chinesische Gesellschaft hat. Felix Wemheuer ist Professor für Moderne China-Studien an der Universität zu Köln.
O-114055 | →● Online
10.12., Fr, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Felix Wemheuer**

Auseinandersetzung mit Geschichte

Dante und die deutsche Welt – und darüber hinaus (Sprache: Italienisch) – Livestream – vhs.wissen live

Die Geschichte der Beziehungen zwischen Dante und der deutschen Welt ist weit verflochten: von der kaiserlichen Rezeption der Monarchie bis zu Goethes Urteil, von den römischen Fresken der Nazarener über die irdische Hölle von Thomas Manns Doktor Faustus bis zu den jüngsten Polemiken. In diesem Gespräch, anlässlich des 700. Todestages des berühmten Dichters, behandeln wir die wichtigsten Stationen des „deutschen" Dante und weiten den Fokus dann auf eine Reflexion über das Verhältnis Dante und Europa aus, wie es uns aus seinen politischen Schriften bekannt ist. Dr. Marco Grimaldi lehrt Literaturwissenschaft an der Universität Rom. Die Veranstaltung findet auf Italienisch, in Kooperation mit dem deutsch-italienischen Zentrum Villa Vigoni statt.

O-114300 | →● Online
27.8., Fr, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Dr. Marco Grimaldi**

Die großen Katastrophen der Vergangenheit und einige Lehren für die Zukunft (Sprache: Englisch) – Livestream – vhs.wissen live

Katastrophen lassen sich nicht vorhersagen. Sie treten nicht in Zyklen auf. Und dennoch: Wenn das Unheil zuschlägt, sollten wir besser gerüstet sein als die Römer beim Ausbruch des Vesuv, die Menschen im Mittelalter bei der rasenden Verbreitung der Pest in ganz Europa oder die Sowjetunion bei der Reaktorkatastrophe von Tschernobyl. Aber sind wir das? Haben wir nicht gerade in der Corona-Pandemie alles erlebt an imperialer Überheblichkeit, bürokratischer Erstarrung und tiefer Spaltung? In seinem Buch "Doom" schaut Niall Ferguson mit dem Blick des Historikers und Ökonomen auf die unterschiedlichsten Katastrophen in der Menschheitsgeschichte. Wir müssen unsere Lektionen aus diesen historischen Beispielen lernen, damit künftige Katastrophen uns nicht in den Untergang führen. Die Veranstaltung findet in englischer Sprache statt.

O-114301 | →● Online
6.9., Mo, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Niall Ferguson**

Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und des Orients – Livestream – vhs.wissen live

Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten. Jahrhundertelang waren im Orient die antiken Städte lebendig, mit Bädern, Kirchen, Moscheen und anderen steinernen Großbauten, während sie in Europa zu Ruinen verfielen. Kupfermünzen, Dachziegel, Glas: Im Alltag des Orients gab es lauter antike Errungenschaften, die Mitteleuropäer*innen erst zu Beginn der Neuzeit (wieder) neu entdeckten. Thomas Bauer schildert in dem Vortrag, wie die antike Kultur von al-Andalus über Nordafrika und Syrien bis Persien fortlebte und warum das 11. Jahrhundert in ganz Eurasien, vom Hindukusch bis Westeuropa, eine Zäsur bildet, auf die in der islamischen Welt bald die Neuzeit folgte. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe "vhs.wissen live".

O-114302 | →● Online
20.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Thomas Bauer**

Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom – Livestream – vhs.wissen live

1514 erreicht Papst Leo X. in Rom ein Geschenk des Königs von Portugal, ein junger weißer Elefant. Ausgehend von diesem Ereignis, das seinerzeit ungeheures Aufsehen erregte, unternimmt Martin Zimmermann seinem Vortrag eine Reise ins Zeitalter der "Entdecker*innen". Er erzählt von gefährlichen Überfahrten, der Begegnung mit dem Fremden, kolonialer Gewalt, der Macht der Kartografie und der Kirche als aufmerksamer Begleiterin, die an Mission, aber auch an den Reichtümern ferner Länder interessiert war. In einem aus heutiger Sicht ungeheuerlichen Vertrag teilten sich Portugal und Spanien im Jahr 1494 gar die Welt untereinander auf, indem sie durch den Atlantik eine Linie vom Nord- zum Südpol ziehen – ein Sinnbild herrscherlicher Hybris, das bis heute nachwirkt. Prof. Dr. Martin Zimmermann lehrt Alte Geschichte an der LMU München.

O-114303 | →● Online
1.10., Fr, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Martin Zimmermann

Poggio Bracciolini oder wie die Moderne begann

Der Humanist Poggio Bracciolini (1380-1459) stammte aus einfachen Verhältnissen im Arnotal, studierte in Florenz und wurde Schreiber und Sekretär von acht Päpsten. Er begleitet unser aller Leben auf vielfältige Weise bis heute. Die Handschrift Bracciolinis diente als Vorbild für eine Drucktype, die wir unter dem Namen "Antiqua" kennen. Während seines Aufenthaltes auf dem Konstanzer Konzil 1414-1418 entdeckte Bracciolini in Klöstern die einzige erhaltene Kopie von Lukrez' "De rerum natura", in der stand, dass sich die Welt aus Atomen und Leere zusammensetzte und dass es kein Jenseits gab. Im Jahr 1439 hielt Bracciolini den detaillierten Reisebericht eines Kaufmanns fest, der im Nahen, Mittleren und Fernen Orient gewesen war. Auf Grundlage dieser Erzählung wurde die Weltkarte angefertigt, die Kolumbus im Gepäck hatte, als er nach Westen

segelte um Indien zu suchen. Neben der Biographie Bracciolinis beleuchtet der Vortrag die politischen Umstände mit dem Aufstieg der Medici-Familie sowie künstlerische Entwicklungen aus der Zeit. Barbara de Mars studierte Germanistik, Theaterwissenschaften, Internationales Recht und Medienmarketing. Sie arbeitete fürs Fernsehen, schreibt für deutsche und italienische Medien, organisiert Seminare und Reisen. Seit über 20 Jahren lebt sie in Italien.

A-114304 | VHS-Studienhaus
21.10., Do, 18 – 20 Uhr | 5 € |
Barbara de Mars

„Zwischen Kaffeehaus und Pickelhaube" – Von der Reichsgründung zum Ersten Weltkrieg. Über Zeitgeist und Bewusstsein zwischen 1871 bis 1914

Nach der Reichsgründung bemüht sich Bismarck zunächst um die Sicherung der erreichten Einheit, ehe unter Wilhelm II der Kampf um den „Platz an der Sonne" (Kolonien) begann. Dieser Kampf wurde von Technikgläubigkeit (Auto, Telefon, Flugzeuge, etc.), wirtschaftlichem Konkurrenzdenken, rasanter Industrialisierung, Sportbegeisterung, Militarismus und einem übersteigerten Nationalismus (Rassismus) befeuert. Und im Inneren des Reiches? Da kochte es: Arbeiter*innen, Frauen und nationale Minderheiten kämpften um bessere Lebensbedingungen, Frieden und mehr politische Mitbestimmung. Ihr Aushängeschild, die SPD, wurde 1912 stärkste Partei im Reichstag. Die Größen der Zeit trafen sich in prunkvollen Kaffeehäusern (etwa im Berliner „Café des Westens"), um Neuerungen wie das Kino (1895) oder künstlerische Entwicklungen zu diskutieren. Den einfachen Arbeiter*innen blieb bei ihrer harten 6-Tage-Arbeits-Woche nur die Erholung am Sonntag, während besser gestellte Kreise der Gesellschaft Zeit und Geld für Reisen und Theaterbesuche hatten. Welches Bewusstsein die Menschen zwischen Reichsgründung und Erstem Weltkrieg antrieb, soll mit Hilfe z.T. historischer Film- und Tondokumente exemplarisch verdeutlicht werden.

A-114305 | VHS-Studienhaus
9.12., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

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 nicht 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 zu genießen 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.

Mein Veedel erzählt eine Geschichte: Ich entdecke mein Veedel!

Orte der Nachbarschaft und Möglichkeiten der Stadtbegrünung entdecken

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie einen Veedels-Spaziergang planen und in die Tat umsetzen. Wir besprechen Fragen wie: Wie kann ein Veedels-Spaziergang gemacht werden? Welches Thema möchte ich dem Spaziergang geben? Das können Themen sein wie: Ich möchte mehr Grün im Veedel haben, es soll mehr Platz für Fahrräder geben, oder die Plätze für nachbarschaftliche Begegnungen draußen sollen schöner sein. Am ersten Tag erzählen wir von Beispielen, wie ein Veedels-Spaziergang aussehen kann. Wir sprechen darüber, welche Art von Spaziergang Sie gerne machen möchten und was es braucht, um einen Spaziergang zu planen. In der Woche zwischen den beiden Workshop-Tagen können Sie sich auf die Suche nach Orten machen und einen Vorschlag notieren, wie diese Orte verbunden werden können. Am zweiten Tag des Workshops werden wir über das Erlebte sprechen und den eigenen Spaziergang gegenseitig vorstellen. Am Ende erfahren Sie, wie sie in bestimmten Bereichen etwas in Ihrem Veedel verändern können und was die Stadt Köln dafür von Ihnen braucht.

M-161005 | VHS Mülheim
14.9., 21.9., Di, 18 – 21 Uhr | 8 UStd |
5 € | **Gabriele Linde**

Nachhaltigkeit – für Einsteiger*innen

Sie wollen gerne wissen, wie Sie Ihr Leben nachhaltiger gestalten können? Ob es mehr Sinn macht plastikfrei zu leben oder Ökostrom zu beziehen, nicht mehr zu fliegen oder weniger Fleisch zu essen? Und Sie wissen nicht genau wo Sie anfangen sollen? Alle diese Fragen werden Ihnen hier beantwortet. Die Dozentin, Anke Schmidt, lebt mit ihrer Familie seit einigen Jahren so gut wie plastikfrei. Sie ist Autorin des Buches: "111 Wege in dein Nachhaltiges Leben" und veröffentlicht auf ihrem Instagram-Account @wasteless_hero täglich Tipps, um den eigenen Alltag nachhaltig und plastikfrei zu gestalten.

A-161010 | VHS-Studienhaus
16.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Anke Schmidt

Zukunft ohne Zukunft? Warum wir die Klimakrise ernst nehmen müssen

Zur Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen für alle Menschen ist die Begrenzung der Erderhitzung auf 1,5 Grad im Vergleich zum vorindustriellen Zeitalter unabdingbar. Ziel ist, der jungen und allen kommenden Generationen eine lebenswerte Zukunft zu sichern. Vertreter*innen der Parents for Future (Ortsgruppe Köln) informieren mit einem Vortrag über die Klimakrise und Lösungsmöglichkeiten. Dabei werden Fakten zu Ursachen und Auswirkungen der Klimakrise sowie individuelle und institutionelle Handlungsmöglichkeiten vorgestellt. Im Anschluss wird es Gelegenheit für eine weiterführende Diskussion und gegenseitigen Austausch geben. Die Parents for Future verstehen sich als Generation der Eltern der Fridays for Future-Bewegung – ungeachtet ob Sie selber Kinder haben oder nicht – und unterstützen die gemeinsamen Forderungen. Sie sind Teil der For Future-Bewegung und stehen zur Verantwortung für kommende Generationen

L-161015 | VHS Lindenthal
21.9., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Marco Knelangen, Renate Schmid**

M-161035 | VHS Mülheim
26.10., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Marco Knelangen, Renate Schmid**

P-161075 | VHS Porz
23.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen

Moore sind wahre Klimahelden – Stadt.Land.Welt. – Web

SDG Ziel 13: Umgehend Maßnahmen zur Bekämpfung des Klimawandels und seiner Auswirkungen ergreifen

Moore sind wahre Klimahelden – allerdings nur wenn sie intakt sind. Intakt bedeutet konkret, dass sie ausreichend nass sind. Nur dann schlucken Sie das klimaschädliche CO2. Lediglich 3% der globalen Landfläche bestehen aus Mooren. Sie speichern aber doppelt so viel CO2, wie alle Wälder

auf der Erde zusammen. In Deutschland ist ein Großteil der Moore durch menschliches Handeln leider bereits gestört. Trockengelegte Moore setzen zu einem erheblichen Anteil den Klimakiller Kohlenstoffdioxid frei. Mit jedem Jahr, in dem sich daran nichts ändert, verlieren wir wertvolle Zeit. Die Renaturierung, also die Wiedervernässung von Mooren leistet daher einen entscheidenden Beitrag zum Klimaschutz. Leif Rättig, Moorexperte der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein, zeigt, wie in den letzten 10 Jahren von den ca. 35.000 ha Flächen der Stiftung bereits knapp 2.000 ha Moor renaturiert wurden und welche regionalen und globalen Aufgaben noch auf uns zukommen. Eine Online-Veranstaltung der DVV-Reihe "Stadt.Land. Welt – Web".

O-161020 | →● Online
22.9., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Leif Rättig

Was ist "zerowaste" und macht es Sinn plastikfrei zu leben?

Zerowaste ist seit einiger Zeit ein richtiger Trend. In dem Kurs lernen Sie, was genau dahinter steckt, wie Sie zerowaste leben können und auch, ob es überhaupt Sinn macht, plastikfrei oder zerowaste zu leben. Die Dozentin, Anke Schmidt, lebt mit ihrer Familie seit einigen Jahren fast plastikfrei. Sie ist Autorin des Buches: "111 Wege in dein Nachhaltiges Leben" und veröffentlicht auf ihrem Instagram-Account @wasteless_hero täglich Tipps, um den eigenen Alltag nachhaltig und plastikfrei zu gestalten.

A-161025 | VHS-Studienhaus
23.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Anke Schmidt

Das Risikoparadox – warum wir uns vor dem Falschen fürchten – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Nahezu täglich bringen uns die Medien neue Hiobsbotschaften: steigende Kriminalität, gentechnisch veränderte Lebensmittel oder Elektrosmog. Wird unser Leben nicht immer gefährlicher, unsicherer, risikoreicher? Ortwin Renn, der international anerkannte Risikoforscher und renommierte Technik- und Umweltsoziologe, sagt: nein.
Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt beständig, in vielerlei Hinsicht geht es uns immer besser. Wir fürchten uns, so Renn, vor „falschen“ Gefahren, verschließen aber die Augen vor Risiken, die uns und unsere Nachwelt erheblich bedrohen. Renn zeigt, welches diese sind, warum wir sie unterschätzen und wie wir im Sinne der Nachhaltigkeit verantwortungsvoll damit umgehen können.
Prof. Dr. Dr. Ortwin Renn ist Wissenschaftlicher Direktor am Institut für Transformative Nachhaltigkeitsforschung (Institute for Advanced Sustainability Studies, IASS) in Potsdam.

O-161030 | →● Online
12.10., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Dr. Ortwin Renn

Zukunft beginnt auf meinem Teller: Was kann, darf und möchte ich noch essen?

Nachhaltige Ernährung besteht aus vier Säulen: Gesundheit, Tierschutz, Klimaschutz und Welternährung. Eine nachhaltige Ernährungsbildung bietet die Grundlage dafür, dass wir alle diese Ziele persönlich erreichen können. Mittlerweile wissen wir, dass eine Ernährungswende nötig ist, um eine lebenswerte Zukunft zu bauen. Allerdings fehlt uns das Wissen, das uns im Alltag handlungsfähig macht. In dem 6-teiligen Kurs hilft die die studierte Ernährungswissenschaftlerin, Immunologin und Aktivistin Saskia Meyer dabei, Zusammenhänge zwischen Ernährung und den genannten vier Zielen zu verstehen. Zudem zeigt sie auf wo, wie und warum die Lebensmittelindustrie die Unwissenheit der Verbraucher*innen zum eigenen Vorteil nutzt und wie wir uns zukünftig davor schützen können. Teilnehmende lernen, das eigene Verhalten zu hinterfragen und erhalten alltagstaugliche Lösungsansätze, um das persönliche Ernährungs- und Einkaufsverhalten neu zu strukturieren. Es wird kein Vorwissen benötigt.

L-161040 | VHS Lindenthal
6x, 28.10. – 2.12.,
Do, 20 – 21:30 Uhr | 12 UStd | 25 € |
Saskia Meyer

Verkehrswende in Köln? Fragen an die neue Mehrheit im Rat

Im Kommunalwahlkampf 2020 war die Verkehrswende ein dominantes Thema. Die Befürworter*innen der Verkehrswende wurden durch das Wahlergebnis erheblich gestärkt und das neue Mehrheitsbündnis im Rat zwischen Grünen, CDU und Volt beschloss, Zuständigkeiten in den Bereichen Klima, Umwelt und Verkehr neu zu ordnen. Wo steht Köln bei der Verkehrswende, ein Jahr nach der Kommunalwahl? Welche Pläne gibt es, um die Verkehrswende in den restlichen vier Jahren des Stadtrates entscheidend voran zu bringen? Wird Verkehrsgestaltung mit Klima- und Gesundheitspolitik zusammen gedacht? Plant Köln zeitgemäß, um einen sozial gerechten und umweltfreundlichen Wandel von Mobilität hervorzubringen? Vertreter*innen der Zivilgesellschaft hinterfragen im Gespräch mit Mitgliedern des Stadtrats den verkehrspolitischen Kurs des Mehrheitsbündnisses im Rathaus. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der „Aktionsgemeinschaft Kölner Verkehrswende“ statt. Moderation: Frank Deja.

A-161050 | FORUM Volkshochschule
30.10., Sa, 15 – 17 Uhr | Eintritt frei | **WE** |
Frank Deja

Grundbildung als Fundament einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung – Stadt.Land.Welt. – Web

SDG Ziel 4: Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige Bildung gewährleisten

Rechnen, Schreiben, Lesen sind die bekanntesten Säulen der Grundbildung und essenzielle Kompetenzen für die Bewältigung des Alltags. Mit den nachhaltigen Entwicklungszielen (SDGs) rückt die Bedeutung von Bildung für eine nachhaltige Entwicklung der Weltgesellschaft in den Fokus. Es wurde die Notwendigkeit erkannt, die Grundbildungskompetenzen zu stärken – weltweit, aber auch in einem hochentwickelten Land wie Deutschland. Aber welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in der Grundbildung? Kann die Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) als thematische Basis zur Vermittlung von Grundbildungskompetenzen genutzt werden? Am Beispiel der Gesundheitsbildung werden praktische Einblicke in den Themenkomplex der Nachhaltigkeit in der Grundbildung vorgestellt. Dabei erfahren wir auch, wieso der sinnvolle Umgang mit Lebensmittelresten, die Auswahl des richtigen Babyspielzeugs und die Wirkung des Busfahrens auf die eigene Fitness thematisch Grundbildung und Nachhaltigkeit verknüpfen. Gabi Netz ist Projektleiterin im Bereich Grundbildung beim Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV). Eine Online-Veranstaltung der DVV-Reihe "Stadt.Land. Welt – Web".

O-161055 | →● Online
3.11., Mi, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Gabi Netz

Radverkehr in Köln – da geht noch was!

Auch wenn Köln noch nicht in einem Atemzug mit fahrradfreundlichen Großstädten wie Kopenhagen, Amsterdam und Paris genannt wird, hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Es wird immer mehr Rad gefahren, doch zur "Verkehrswende" gehört noch mehr. Was bedeutet „Modal Split“? Wofür steht MIV? Und wie können wir alle dazu beitragen, dass Köln fahrradfreundlicher wird? Die beiden Referent*innen, Carolin Ohlwein und Christoph Schmidt, sind die Vorsitzenden des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs ADFC, Kreisverband Köln e.V.

A-161060 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 20 – 21:30 Uhr | Eintritt frei |
Carolin Ohlwein, Christoph Schmidt

Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise

In der Diskussion und der Kommunikation der Klimakrise dominieren Verzichts- und Verlustszenarien. Beispielsweise wird häufig gefordert, weniger Fleisch zu essen oder weniger Auto zu fahren, was als Einschränkung erlebt wird. In diesem Vortrag wird auf der Basis sozialpsychologischer Forschungen und Erkenntnisse die Bedeutsamkeit von Gewinnszenarien etwa in der Motivation zu Klimaschutz dargestellt. Ein solches Szenario wäre beispielsweise der Gewinn von mehr Freizeit oder Lebensfreude. Ziel ist, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und der geringen Selbstwirksamkeit zu Selbstwirksamkeitserleben und mehr Klimaschutz zugleich zu kommen.

A-161065 | VHS-Studienhaus
4.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

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.

A-161070 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jürgen Möllers

Klimawandel und Klimapolitik – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Mittlerweile gibt es aufgrund der erdrückenden wissenschaftlichen Evidenz keinen Zweifel mehr: die Ursache des Klimawandels ist der Mensch. Wir sprechen vom Phänomen des anthropogenen Klimawandels. Noch ist die Zeit zum Handeln da, aber das Zeitfenster, das uns zur Verfügung steht, schließt sich. Nur ein von der gesamten Staatengemeinschaft getragenes globales Abkommen kann die Erderwärmung aufhalten. Vor allem die politischen Entscheidungsträger*innen müssen erkennen, dass Instrumente wie eine CO2-Bepreisung oder ein Emissionshandel wirksame, gerechte Maßnahmen darstellen, von denen – wenn diese mit Sachverstand implementiert werden – alle Staaten profitieren können. Ist der EU Green Deal ein Schritt in die richtige Richtung? Prof. Ottmar Edenhofer ist Direktor sowie Chefökonom am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung (PIK).

O-161080 | →● Online
2.12., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Ottmar Edenhofer

Biogarten Thurner Hof

Veranstaltungsort:
Thurner Hof
Mielenforster Str. 1, 51069 Köln

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.

Obstbaumschnitt im Sommer – Vortrag und praktische Vorführung

Viele Gartenbesitzer*innen gehen davon aus, dass Obstbäume im Winter geschnitten werden müssen. Das stimmt nur zum Teil. Wichtige Pflegemaßnahmen, wie der Fruchtholzschnitt, aber auch die Entfernung starker Äste an alten, ungepflegten Obstbäumen, führt man besser am belaubten Baum durch. So verhindert man das „Schießen“ des Baumes im Folgejahr. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres“ Obstbaums mit.

T-219200
27.8., Fr, 17 – 18:30 Uhr | Entgelt 12 € |
Katja Kleinert

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.

T-219201
16x, 4.9. – 18.12., Sa, 11 – 17 Uhr |
128 UStd | entgeltfrei | **WE**

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine

Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr-/Sommersemester. Das Bienenjahr ist fast vorüber. Es sind nur noch wenige Restarbeiten zu erledigen. Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für eine professionelle Imkerei. Neben der praktischen Arbeit wird auch über wichtige Themen des Bienenlebens informiert. Wir treffen uns von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (teilweise auch schon 17 Uhr wegen Winterzeit, in der Schwarmzeit wöchentlich). Aktuelle Termine erfahren Sie unter www.biogarten-thurnerhof.de.

T-219202
6x, 4.9. – 9.10., Sa, 15 – 17 Uhr | 16 UStd |
entgeltfrei | **WE** | **Günter Gabler**

Eine Hecke für den eigenen Garten: Pflanzung und Pflege heimischer Wildsträucher als Einzelgehölze oder Hecke

Heimische Wildgehölze können Grundstücke einfassen, Sichtachsen gestalten oder Akzente setzen und mit Blättern, Blüten und Früchten rund ums Jahr interessante Aspekte bieten. Dabei sind sie nicht nur nützliche Elemente der Gartengestaltung, sie dienen außerdem Vögeln und Insekten mit Nahrung und Nistplätzen als Lebensraum. Im Kurs lernen Sie die Vorteile der Sträucher für Menschen und Tiere kennen und was bei der Planung und Pflege zu beachten ist.

T-219203
4.9., Sa, 15:30 – 17 Uhr | 12 € | **WE** |
Bea Frenzke, Melanie Müller

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Weil im Hochbeet die Erde wärmer als der Boden ist, gedeihen die jungen Pflanzen prächtig. Im VHS-Hochbeetkurs erfahren Sie, wie man ein Hochbeet plant, befüllt und bepflanzt.

Der Herbst ist eine günstige Zeit, ein Hochbeet anzulegen, weil viel Laub, Grünschnitt und Hächselmaterial anfällt, mit dem das Hochbeet gefüllt werden kann. Anhand von vielen Fotos finden Sie Anregungen, wie Sie ein eigenes Hochbeet planen und anlegen können.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Der Kurs findet draußen statt.
T-219204
11.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

In Garten und Balkon Lebensräume für Artenvielfalt schaffen. Anregungen aus dem VHS-Biogarten

Wie lege ich einen Miniteich an, der sogar für den Balkon geeignet ist? Was kann ich leicht mit Totholz oder Steinen bauen, um Käfer, Vögel und Frösche zu unterstützen? Was tue ich oder lasse ich besser, um z.B. geeignete Nisthilfen oder Winterquartiere anzubieten? Mit Hilfe von praktischen Übungen und anschaulichen Beispielen wollen wir zeigen, wie Insekten, Amphibien und Vögel vor der eigenen Tür gezielt gefördert werden können: Mit Stein-, Holz- oder Wasserelementen, den passenden Wildblühern und einer insektenfreundlichen Gartenpflege. Wetterfeste Kleidung und gegebenenfalls Gartenhandschuhe erforderlich.
T-219205
12.9., So, 11 – 13:15 Uhr | 12 € | **WE** |
Bea Frenzke, Melanie Müller

Eigenes Saatgut im Garten gewinnen – alte Gemüsesorten im Aufwind

Nach einem Überblick über die Vermehrungsbiologie wird es ganz praktisch: Anhand von verschiedenen Gemüsearten, die wir im Biogarten sehen werden, gibt es Anleitungen und Tipps zu Anbau, Saatguternte und -reinigung. Wenn gewünscht, kann auch die Vermehrung über Stecklinge gezeigt werden. Bitte an wetterfeste Kleidung und Schuhe denken.
T-219206
18.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Birgit Scherer-Bouharroun

Kompost, Mulch und Pflanzenjauchen: Mit natürlichen Mitteln düngen und die Pflanzengesundheit stärken

Auf dem Gelände des Thurner Hofs werden Gemüse, Kräuter, Obst und Blumen angebaut. Dabei wird vollständig auf den Einsatz von "Chemie" in Form von Düngern und Pestiziden verzichtet. Im Rahmen des Kurses können Sie die Einsatzmöglichkeiten von verschiedenen Kompostarten, Jauchen und Mulch an praktischen Beispielen kennen lernen. Auch bei der Neuanlage einer Kompostmiete – mit den im Herbst reichlich anfallenden Gartenabfällen – können Sie vor Ort mithelfen. Bei Bedarf kann auch über Möglichkeiten der Kompostierung auf dem Balkon informiert werden.
T-219207
18.9., Sa, 16 – 18 Uhr | 12 € | **WE** |
Birgit Scherer-Bouharroun

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 und zu Überwinterungsmöglichkeiten der Tiere und Pflanzen in Ihrem Garten.
Bitte festes Schuhwerk anziehen. Der Kurs findet draußen statt.
T-219208
25.9., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Mittwochstermine
Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr-/Sommersemester. Das Bienenjahr ist fast vorüber. Es sind nur noch wenige Restarbeiten zu erledigen. Aufgabe des Arbeitskreises ist die fachliche Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. 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 mittwochs von 17-19 Uhr z.T. wöchentlich und z.T. alle zwei Wochen. Nach Absprache können weitere Termine hinzukommen. Aktuelle Infos erfahren Sie unter www.biogarten-thurnerhof.de.
T-219209
6.10., 20.10., Mi, 17 – 19 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **Hans-Rudolf Pohl**

Eigener Garten – und nun?

Der erste eigene Garten kann eine Menge Fragen aufwerfen: Was wächst da eigentlich schon? Was kann da wachsen? Was möchte ich verändern? Was möchte ich neues anpflanzen? Dieser Kurs soll bei der Bestandsaufnahme helfen: Ist der Garten alt oder neu, sonnig oder schattig, sandig oder lehmig, trocken oder feucht? Die eigenen Wünsche an den Garten können formuliert werden, wichtiger ist aber, die Gegebenheiten klar zu erkennen und nicht gegen die Natur angärtnern zu wollen. Es gibt jede Menge Tipps zum naturnahen Gärtnern und einige typische Fehler von Anfänger*innen werden besprochen.
T-219210
8.10., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 12 € |
Katja Kleinert

Winter im Garten: So machen Sie Ihren Garten "winterfertig"

Den Garten „winterfertig machen“ ist für viele Gartenbesitzer*innen immer noch eine regelmäßige Veranstaltung. Natürlich brauchen einige empfindliche Pflanzen Schutz vor Kahlfrost und das Falllaub sollte von der Wiese gerecht werden. Insgesamt geht es in diesem Kurs aber eher darum, was und warum viele Dinge zum Winterbeginn besser liegenbleiben sollten und dass man den Garten eben nicht „fertigmacht“. Im Sinne der Vögel und Insekten ist ein naturnaher Garten eher ein unaufgeräumter Garten.
T-219211
30.10., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Katja Kleinert

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heißt auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt. Dieser Kurs ist auch für Landschaftspfleger*innen geeignet.
T-219212 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
13.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Rochus Deichsel

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, das heißt auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt. Dieser Kurs ist auch für Landschaftspfleger*innen geeignet.
T-219213 | Fröbel Kindertagesstätte, Franz-Clouth-Str. 9, 50733 Köln
20.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Rochus Deichsel

Tierisch Köln

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

Afrika im Kölner Zoo

Sie möchten derzeit doch lieber nicht in die Länder Afrikas fliegen? Dann besuchen Sie doch die afrikanischen Tiere im Zoo! Ihre Haltung ist ein Schwerpunkt des Kölner Zoos, der sich mit mehreren Projekten für den Schutz dieser Arten in Afrika einsetzt. In Abhängigkeit vom Wetter sehen wir so unterschiedliche Tiere wie Erdmännchen, Geparden, Giraffen und Okapis, Nashörner und Antilopen auf ihren Außenanlagen. Wir besuchen Gorillas und Bonobos im Haus und lassen uns von der Morgenstimmung im Hippodom verzaubern.

Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt.

A-127010 11.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Monika Bugdahn

Der Kölner Zoo: Gestern – Heute – Morgen

Der Kölner Zoo ist der drittälteste Zoo in Deutschland. 1860 wurde er gegründet, initiiert von einem Kölner Oberschullehrer. Zwei Kriege und mehrere Überschwemmungen hat der Tiergarten überstanden. Die geschichtliche Entwicklung lässt sich heute noch anhand der erhaltenen Tieranlagen nachvollziehen. Die Art, wie die Tiere gehalten und den Besuchern präsentiert werden, hat sich über die Zeit grundlegend verändert. Auch heute unterliegt der Tierpark einem ständigen Wandel. – Betrachten wir gemeinsam Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Kölner Zoos. Vielleicht können Sie eigene Erfahrungen miteinbringen?

Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127011
25.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Dr. Britta Göhlen

Tierhaltung und Tierschutz am Beispiel des Kölner Zoos

Zoos dienen der Erholung, der Bildung, der Forschung sowie dem Natur- und Artenschutz. Menschen mit exotischen Tieren zu amüsieren stand früher im Vordergrund. Das hat sich grundlegend geändert, genauso wie die Haltungsansprüche und Haltungsbedingungen der Tiere. Zoologische Gärten halten ihre Tiere heute nach aktuellen Erkenntnissen der Tiergartenbiologie. Diese schließt unterschiedliche Disziplinen mit ein, wie z.B. die Zoologie, die Botanik, die Tiermedizin, die Genetik, etc.. Den Tieren sollen bestmögliche Lebensbedingungen geboten und ihre Zukunft ggf. durch Nachzucht und Auswilderung in der Natur gesichert werden. – Möchten Sie mehr darüber erfahren? Kommen Sie gerne mit durch den Kölner Zoo.

Zuzüglich 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127012
20.11., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Dr. Britta Göhlen

Zootiere im Winter

Sie interessieren sich für Tiere, finden Zoos aber im Sommer zu voll und die Tiere (zu) träge? Dann kommen Sie mit zu dieser Führung außerhalb der Saison:An schönen Wintertagen sind viele Zootiere aktiver als im heißen Sommer. Sie erfahren, durch welche tiergärtnerischen Mittel sich im Kölner Zoo auch Tierarten wohlfühlen, die aus warmen Kimazonen stammen. Manche sind akklimatisierbar, andere genießen Zusatzlicht und Höhensonne. Und auch beim Futter und der Beschäftigung gibt es jahreszeitliche Änderungen. Abstecher in die Tierhäuser sorgen dafür, dass auch Ihnen beim winterlichen Zoobesuch nicht kalt wird.

Zuzüglich 19,50 Euro ermäßigter Zooeintritt, der zum ganztägigen Aufenthalt berechtigt.

A-127013
11.12., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Monika Bugdahn

Ab ins Grüne

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 machen 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-128011 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
22.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Durch eine Auenlandschaft zum Benrather Schlosspark

Zwischen Köln und Düsseldorf liegt in Rheinnähe eine wilde Auenlandschaft, die Urdenbacher Kämpe. Regelmäßige Überschwemmungen verändern die Landschaft und bieten Pflanzen und Tieren einen Lebensraum besonderer Art. Wir finden neben einheimischen Auenpflanzen auch zahlreiche Neophyten. Die biologische Station in Haus Birgel betreut hier Obstwiesen mit alten Sorten.
Wir wandern steigungsfrei durch diese Landschaft und entlang des Rheins in den hübschen Ort Urdenbach und von dort

nach Düsseldorf-Benrath, wo der Schlosspark botanisch eine Menge Sehenswertes zu bieten hat. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 8 Euro Fahrtkosten.

A-128012 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.8., Sa, 9 – 19 Uhr | 13.33 UStd | 25 € |
Monika Bugdahn

Wildfrüchteexkursion in den Stammheimer Schlosspark

Die Früchte vieler einheimischer und angepflanzter Bäume und Sträucher sind eine vitaminreiche Delikatesse, die sich zu Leckereien wie Marmeladen, Gelees, Mus und Likör verarbeiten lassen. Wir werden weit mehr entdecken als Schwarzen Holunder und Brombeeren. An Sammelhinweisen und interessanten Rezepten wird es nicht fehlen, doch wichtig ist auch hier – genau wie bei Pilzen und Wildgemüse – eine genaue Artenkenntnis, um essbare von giftigen Früchten zu unterscheiden. Dies ist Schwerpunkt unseres kurzen Streifzugs in die Natur.
Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Notizheft, Stift, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128013 | →● Park-Haupteingang, 10 min Fußweg ab Bushaltestelle Gisbertstraße, Linie 155, Stammheimer Hauptstr. 78, 51061 Köln
29.8., So, 14 – 17 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Die Zeichen des Klimawandels – heute und damals

In dieser Exkursion verfolgen und beobachten wir den geologischen und biologischen Einfluss des Klimawandels auf die Natur. Wir entdecken gewöhnliche, gefährdete und invasive Arten in unserer Umgebung und erfassen die Aufgabe des Klimas bei ihrer Verbreitung. Außerdem diskutieren wir über die Entwicklung des Klimawandels und die Grenzen der Adaptation. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128021 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.9., So, 11 – 14 Uhr | 13 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Pilzkundliche Exkursion in den südlichen Chorbusch

Auf unserer Exkursion durch den Chorbusch, eines der wenigen Altwaldgebiete in Köln, beobachten wir den reichhaltigen Bestand an Fruchtkörpern höherer Pilze auf dem Laubwaldboden und an Totholz, besonders von Stieleichen. Ziel unseres Streifzugs ist es nicht nur, essbare Arten von giftigen zu unterscheiden, sondern auch eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) zu erhalten. Mit Glück entdecken wir die merkwürdigen Fruchtkörper des Tintenfischpilzes, der aus Australien eingeschleppt wurde, und ihr Vorstadium, die „Hexeneier“. Fotograf*innen werden auf ihre Kosten kommen!
Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128022 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Further Weg 55, 50769 Köln, Roggendorf/Thenhoven | 15.9., Mi, 15 – 18 Uhr | 13 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Mein Nachbar der Baum, ein Waldspaziergang

Jeden Tag begegnen wir Bäumen in unserer Umgebung. Aber welche Bäume sind das? Wie heißen sie und wie kann ich sie unterscheiden? Täglich sehe ich die Bäume um mich herum und erfreue mich an ihnen. Diese Leidenschaft habe ich schon seit über 15 Jahren als Landschaftsgärtner zum Beruf gemacht. Seit 10 Jahren sogar speziell als selbstständiger Baumpfleger. Dabei finde ich es faszinierend, mit welchen kleinen, aber oft feinen Variationen sich Bäume unterscheiden. Seien es die kleinen Stiele, mit denen sich die Trauben- und die Stieleichen in ihrer eigenen Art bewegen oder ob die Knospen von roten oder weißen Rosskastanien mehr kleben? Diese Unterschiede gilt es auf diesem Spaziergang zu entdecken. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz

A-128023 | →● KVB Line 3, 18, Hst. Thielenbruch, Gemarkenstr. 171, 51069 Köln
18.9., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € |
Magnus Meres

Im grünen wilden Osten – eine Entdeckungstour mit dem Rad durch den rechtsrheinischen Grüngürtel

Das rechtsrheinische Köln – als „Schäl Sick“ gebrandmarkt – bietet so manche Überraschung und unerwartete Perspektive: Bei einer Tour mit dem Rad durch den rechtsrheinischen Grüngürtel präsentiert sich Kölns „blinde Seite“ als ein ganz besonderer Großstadtdschungel. Hier wartet zwischen dem Wirrwarr aus Verkehrsachsen und alter Industrie eine vielfältige Stadtnatur auf ihre Entdeckung. Bei dieser Tour kommt man sich vor wie die Siedler auf ihrem Weg in den Wilden Westen: Vor einem liegt das Ungewisse – lauern Gefahren im wilden grünen Osten? Oder findet man bei der Entdeckungsreise in Kölns „Sibirien“ ein Land vor, in dem Milch und Honig fließt? Auf der abenteuerlichen Fahrt erleben wir mächtige Baumriesen, weitläufige Grünanlagen, alte Wälder, Trümmerberge, Bachkreuzungen und ungewöhnliche Perspektiven auf den Dom. Sie hören Geschichten und Anekdoten zur „Schäl Sick“ und schauen mit einer besonderen Perspektive auf Köln und seine rechtsrheinischen Stadtteile. Raus ins Grüne mal ganz anders. Anforderungen: Wegestrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.

A-128024 | →● VHS Mülheim
26.9., So, 12 – 16:30 Uhr | 6 UStd | 23 € | **Michael Schulze**

Barock trifft Natur: Von Schloss Augustusburg zu Schloss Falkenlust und zurück

Seit 1984 stehen die beiden Schlösser und der Barockgarten auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes der Menschheit und damit über zehn Jahre länger als der Kölner Dom. Durch die Zusammenführung von Architektur, Plastik, Malerei und Gartenkunst ist ein einmaliges Ensemble des deutschen Rokoko von höchstem Rang entstanden. An vielen Stellen in der Natur sieht man, dass der Park sowohl dem französischen Gartenarchitekt Dominique Girard als auch den Preußen des 19. Jahrhunderts sein heutiges Aussehen zu

verdanken hat. Wir betrachten die barocke Gartenanlage mit Broderieparterre und Boskette, vorbei an Linden-, Buchen-, Eichen- und Kastanienalleen über Poppelsdorfer und Falkenluster Allee zum Schloss Falkenlust. Strecke: ca. 7 km.

A-128025 | Vor dem DB-Bahnhof Brühl | 26.9., So, 13:30 – 16:30 Uhr | 10 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Herbstwanderung im Naturschutzgebiet Neanderthal

Wo früher Kalk abgebaut wurde, liegt heute eines der urwüchsigsten Bachtäler des Kreises Mettmann. Alt ehrwürdige Bäume wachsen entlang der mäandernden Düssel, bewachsen mit Flechten und Moosen, deren Schönheit sich beim Blick durch die Lupe offenbart. Was an Bäumen vom Sturm gefällt wird, darf im Tal liegen bleiben und Lebensgrundlage neuen Lebens sein. Klettern müssen wir trotzdem nicht auf unserem 15 km langen Rundweg, denn die Wege sind gut gepflegt, angenehm begehbar und ohne große Höhenunterschiede. Mit etwas Glück können wir im Wildgehege Wisente, Heckrinder und Tarpane sehen und dann ist da noch die Geschichte der berühmten Neanderthaler Knochen zu erzählen und zu zeigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 8 Euro Fahrtkosten.

A-128031 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
2.10., Sa, 8:45 – 19 Uhr | 13.67 UStd | 25 € | **Monika Bugdahn**

Fünf-Brücken-Wanderung in Köln

Fünf Rheinbrücken, Deutzer Drehbrücke und die Wahrheit über den Standort der WURSTBRATEREI aus dem Kölner Tatort!

Über Brücken, Trampelpfade und Fußwege am Rhein entlang gehen wir ca. 7 km von der Rodenkirchener Brücke bis zur Hohenzollernbrücke. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Historie der fünf Rheinbrücken, auch während der Zeit von 1939-1945. Über die Poller Wiesen vorbei am Rheinauhafen und seinen historischen Gebäuden werfen wir einen Blick auf die Zukunft des Deutzer Hafengeländes – hier wird es spannend. Der Bau des Rheinboulevards führte zu einer deutlichen Aufwertung der Deutzer Seite. An einer der meist befahrenen Eisenbahnbrücken Deutschlands, der Hohenzollernbrücke, haben wir unser Ziel erreicht.

A-128032 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln
16.10., Sa, 13:30 – 16:30 Uhr | 13 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Pilzkundliche Herbstexkursion in den Dünnwalder Wald

Unsere Tour führt durch den Norden dieses größten zusammenhängenden Kölner Waldgebiets. Es liegt auf der Bergischen Heideterrasse und ist durch nährstoffarmen, sandig-kiesigen Boden gekennzeichnet. Vor dem Jahre 1900 überwiegend Heidelandschaft, wurde das Gebiet zunächst mit Waldkiefern aufgeforstet, später kamen die Birken dazu, und mittlerweile hat die Umgestaltung zu einem Laubmischwald begonnen. Solche nährstoffarmen wasserdurchlässigen Böden sind besonders im Spätherbst reich an Fruchtkörpern höherer Pilze, die wir auf unserer Exkursion untersuchen wollen. Wir wollen essbare Arten von ihren giftigen Doppelgängern unterscheiden, und eine Übersicht über das Artenspektrum, die Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) erhalten. Auch Fotograf*innen werden auf ihre Kosten kommen! Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Sonnen- / Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen / Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128033 | Haltestelle Leverkusen-Schlebusch KVB Linie 4, An der Kreuzung Berliner Straße / Nittumer Weg, 51063 Köln, Mülheim | 21.10., Do, 14 – 17 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Geschichte der Waldnutzung – botanische Wanderung im Siebengebirge

Kaum zu glauben, dass es im Siebengebirge vor 150 Jahren praktisch keinen Wald mehr gab! Der Rohstoff Holz war sozusagen abgeerntet, die Wälder der Übernutzung durch die Waldgewerke zum Opfer gefallen. Es begann ein Umdenken und Wiederaufforsten, wie es der Klimawandel heute wieder erfordert. Unsere Wanderung thematisiert die Waldnutzung früher und heute. Wir wandern mit Steigungen und schönen Aussichten 15 km mit Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 7 Euro Fahrtkosten.

A-128034 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
30.10., Sa, 8:35 – 19 Uhr | 13.89 UStd | 25 € | **Monika Bugdahn**

„Pilze, Flechte und Moose" – Familienwanderung in Königsforst.

Die unbemerkte Welt dieser kleinen Lebewesen ist erstaunlich vielfältig! Ihre Rolle in der Evolution, Biologie und in unserem Leben ist nicht zu unterschätzen. Pilze gehören zum größten Reich in der Natur und die Pilzjagd bringt immer wieder Überraschungen mit sich. Bei dieser spannenden Exkursion durch das älteste und größte Waldgebiet Kölns werden wir zusammen einzigartige und interessante Lebewesen entdecken und bestimmen.
Die Exkursion umfasst eine ca. 5 km lange Wanderung durch den Wald. Wasserfeste Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128041 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
7.11., So, 11 – 14 Uhr | 13 € | **Dr. Elena Marder-Parashina**

Pilzkundliche Spätherbstexkursion in den Kölner Stadtwald

Unsere Tour führt uns durch den nordwestlichen Teil des Kölner Stadtwalds mit verschiedenen angepflanzten Laubbäumen und Kiefern, einer artenreichen Strauchschicht, Rasenflächen und alten Baumstubben. Sie werden staunen, welche bunte Artenvielfalt an Großpilzen wir noch im Spätherbst vorfinden können. Standortansprüche und die ökologische Bedeutung der Pilze (Mykorrhiza, Saprophyten, Parasiten) werden erläutert, und Fotografen werden beim unterschiedlichen Lichteinfall zauberhafte Motive (nicht nur) von Pilzen festhalten können.
Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, wettergerechte Bekleidung, Sonnen- bzw. Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128042 | →● Parkplatz südlich der Junkersdorfer Straße zwischen Jahnwiese und Restaurant Club Astoria, Navi: Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln. Ca. 16 Min Fußweg ab Haltestelle Rheinenergie-Stadion Müngersdorf, Guts-Muths-Weg 3, 50933 Köln
7.11., So, 9 – 12 Uhr | 13 € | **Dr. Regina Thebud-Lassak**

Winterzauber und Weihnachtsbräuche – botanische Adventswanderung im Bergischen Land

Bevor der Weihnachtsstress richtig losgeht und uns die Winterlethargie zu Hause hält, tanken wir mit einer schönen Wanderung noch einmal richtig auf. Vielleicht ist der Wald ja schon winterlich verzaubert mit Schnee und Raureif? Wir nehmen im Winter immergrüne Pflanzen besonders wahr und holen uns gerne Zweige von Tanne, Stechpalme und Mistel zu Advent ins Haus, dekorieren mit Kugeln, Nüssen und Kerzen.
Diese Weihnachtsbräuche sind heidnischer als man glaubt! Botanisches Wissen über Nadelgehölze und andere Weihnachtspflanzen wird ebenfalls vermittelt und ergänzt die kulturhistorischen Aspekte. Wanderstrecke 16 km mit mäßigen Steigungen

und Zwischeneinkehr. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug. Fahrtkosten etwa 5 Euro.
A-128043 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
27.11., Sa, 9:05 – 19:05 Uhr | 13.33 UStd | 25 € | **Monika Bugdahn**

„Nicht nur ein Tannenbaum" – Familienwanderung im Königsforst

Die Geschichte des "grünen Schmucks" ist so alt wie die Menschheit selbst. Während einige immergrüne Arten vom Aussterben bedroht sind, etablieren sich gerade in Deutschland die Neophyten.
Wir entdecken zusammen gewöhnliche und außergewöhnliche Pflanzen, die als Weihnachtsschmuck für den Tannenbaum oder als Weihnachtsdekoration dienen können. Dabei lernen wir, warum manche Pflanzenarten immergrün sind und welche verschiedenen Waldarten es auf unserer Erde gibt.
Die Exkursion umfasst eine ca. 5 km lange Wanderung durch den Königsforst. Wettergerechte Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.
P-128051 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.12., So, 11 – 13 Uhr | 13 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Winterheide

Naturkundliche Exkursion zu Wintergästen und -trotzern
Frösche, Kröten, Eidechsen und Schlangen – einige Unerschrockene trotzen mit unterschiedlichen Methoden den lebensfeindlichen Bedingungen. Warum und wie sie das schaffen, das erfahren wir auf der Suche nach den Überwinterern und den Wintergästen, die aus noch kälteren Regionen zu uns geflüchtet sind. Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Anmeldebestätigung mit zur Veranstaltung.
P-128052 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
19.12., So, 11 – 14 Uhr | 12 € |
Holger Sticht

Verbraucherschutz

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.
A-166001 | VHS-Studienhaus
14.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

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 Vermögensverwalter*innen mit Spezialisierung in nachhaltigen Anlagestrategien.
A-166002 | VHS-Studienhaus
21.9., Di, 18:30 – 21 Uhr | 12 € |
Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen? Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt. Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab. Es wird empfohlen, beide Seminare zu besuchen. Praktisches Anschauungsmaterial garantiert einen guten Praxisbezug.
Teil 1 – Mängelerkennung:
Seminarziel: Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitig erkennen. Seminarinhalte:
- Was sind die häufigsten Bauschäden?
- Auf welche Baudetails sollte man beim Kauf achten?
- Was sind wichtige Jahreszahlen für Hauskäufer?
- Wo gibt es hilfreiche Information für Immobilienkäufer*innen?
- Exkursion mit praktischen Tipps zur Besichtigung von Immobilien.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.
A-166003 | VHS Lindenthal
25.9., Sa, 14 – 18 Uhr | 5 UStd | 34 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** |
Armin Link

Teil 2 – Kaufpreis und Bauqualität:
Seminarziel: Sie können selbst überprüfen, ob der Kaufpreis einer Immobilie angemessen ist. Seminarinhalte:
- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Wie ermittelt man den Grundstückswert?
- Was ist der Grundstücksmarktbericht?
- Möglichkeiten zur Überprüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist.
- Erarbeiten einer Checkliste zum Vergleich der Immobilienqualität.
- Exkursion mit praktischen Tipps zum Erkennen guter und schlechter Bauqualität.

Armin Link ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.
A-166004 | VHS Lindenthal
26.9., So, 10 – 15:45 Uhr | 7 UStd | 47 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2 € | **WE** | **Armin Link**

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung
Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166005 | VHS-Studienhaus
7.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

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

Sie möchten von Anlageberater*innen 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-166006 | VHS Lindenthal
4x, 27.10. – 17.11., Mi, 18:30 – 20 Uhr |
8 UStd | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 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. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166007 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 18:30 – 20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

Versteuerung von Alterseinkünften: Ein leidiges Thema?

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

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

A-166008 | VHS-Studienhaus
5.11., Fr, 18:30 – 21:45 Uhr | 12 € |
Renate Krosse

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 Erb*innen 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.
L-166009 | VHS Lindenthal
5.11., Fr, 18:30 – 20:30 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

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.
L-166010 | VHS Lindenthal
10.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Herbert Schaefer

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-166011 | VHS Lindenthal
24.11., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

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-166012 | VHS Lindenthal
1.12., Mi, 18:30 – 20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Philosophie

Vorträge

„Ideen gegen das Leiden!“ Mit Marx und Schopenhauer in eine bessere Welt

Marx und Schopenhauer beschäftigten sich – inmitten fortschreitender Industrialisierung – nicht nur mit der Frage, was die Welt antreibt. Sie wollten wissen, was die Menschen von ihren Problemen „erlösen“ könne. Schopenhauer setzt, buddhistisch angehaucht, auf die spirituelle Wirkung der Kunst. Karl Marx entwickelt seine Utopien von einer neuen Gesellschaftsordnung in Abgrenzung zu seinem Lehrer Hegel. Der philosophierende Musiker Richard Wagner illustrierte – nach George B. Shaw – im „Ring des Nibelungen“ den Mythos zu beiderlei Philosophien. Die Ideen der Denker aus dem 19. Jahrhundert werden vorgestellt und auf ihre Aktualität hin geprüft.
L-131800 | VHS Lindenthal
9.9., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Die Realität des Risikos – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Menschen sind Gefahren ausgesetzt und viele dieser Gefahren sind von Menschen verursacht oder beeinflusst. Wir leben nicht heute erst in der „postmodernen Moderne“ (Ulrich Beck) in einer „Risikogesellschaft“, vielmehr war die Menschheit von jeher Risiken ausgesetzt und hat versucht, diese durch eigenes Tun günstig zu beeinflussen. Bevor Menschheitsgeißeln wie die Pest, die Pocken, Masern etc. durch Hygienemaßnahmen und Impfungen unter Kontrolle gebracht wurden, gehörten Epidemien zu den größten Menschheitsgefahren. Uns ist unterdessen bewusst, dass es damit nicht vorüber ist. Kriege, Umweltzerstörung, Großtechnologien vernichten und gefährden Menschenleben, sind aber allein von Menschen verantwortet. Die Realität des Risikos zwingt uns zu einer rationalen Auseinandersetzung: Wie sollen wir auf Risiken reagieren und welche Rolle spielend dabei ethische Kriterien? Julian Nida-Rümelin gilt als einer der renommiertesten Philosophen in Deutschland.
O-131801 | →● Online
27.9., Mo, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt |
Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin

Zum Sinn des Lebens: Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie

Der Mensch sucht Antworten auf das "Wozu? Warum?". Das kann das Leben erträglicher machen (vgl. das Nietzsche-Zitat in der Überschrift). 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 überlebte im KZ). Er vertritt die sogenannte dritte Wiener Schule, neben Sigmund Freud und Alfred Adler, welche die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise ausmacht und wo Sinn-Antworten zur Therapie genutzt werden. Daneben schauen wir uns aber auch weiter philosophisch um, z.B. bei den Stoikern (das Leben "stoisch" nehmen) und in den Sinnangeboten der Religionen: z.B. die Gelassenheit und Nicht-Anhaftung im Buddhismus. Auch der Unterschied zwischen westlicher und östlicher Sinngebung wird angesprochen.

A-131802 | VHS-Studienhaus
28.9., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Corona-Duktus: Wie ein Virus die Werte liberaler Demokratien auf die Probe stellt

Die Jahre 2020/21 verbinden sich mit einer Pandemie, die wie keine zuvor den vernetzten Gesellschaften eine so ungewohnte wie ungewollte Lebensweise diktiert. Maßnahmen wie Kontaktbeschränkungen, Ausgangssperren, das Herunterfahren von Bereichen gesellschaftlichen Lebens bedeuten: Einschränkung von Grundrechten. Diese Eingriffe gelten als verhältnismäßig in Abwägung mit dem Recht auf Leben. Damit ist die ethische Frage, die Corona aufwirft, aber nicht annähernd beantwortet: Wie wollen wir leben? Hier geht es um mehr als den Schutz gesundheitlicher Risikogruppen. Erörtert werden Fragen wie: Wie soll umgegangen werden mit konkurrierenden Ängsten, die der Ausnahmezustand erzeugt? Angst vor dem Virus, vor Vereinsamung, dem Verlust kindgerechten Heranwachsens, dem wirtschaftlichen Ruin, der Verödung der Kultur, der Aushöhlung der Demokratie? Wenn jeder betroffene Mensch seine Angst für die wichtigste hält: Wie soll gesellschaftliche Verständigung möglich sein – jetzt und nach Corona?

A-131803 | VHS-Studienhaus
26.10., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seele und Geist – nur eine Illusion? Die Antwort der Neurowissenschaft

Was ist die Seele? Hat allein der Mensch eine Seele, oder auch andere Lebewesen? Ist die Seele nur eine Illusion? Das Thema „Seele“ ist aktuell wie nie zuvor, nicht zuletzt dank der modernen Neurowissenschaft, und wirft nach wie vor viele ungeklärte Fragen auf. „Das ‚Ich’ ist nur eine perfekte Simulation unseres Körpers.“ (W. Siefer / C. Weber) und „Einen freien Willen zu haben, ist eine Illusion.“ (G. Roth), so die Aussagen dieser Neurowissenschaftler. Danach basiert unser Bewusstsein auf rein chemisch-physikalischen Vorgängen und die Existenz einer Seele bzw. einer Persönlichkeit wird damit abgelehnt. Sind diese Aussagen wirklich neu, sind sie übertrieben oder sind ernst zu nehmen? Ändert sich damit unser bisheriges Weltbild? Diese und andere Fragen sind Thema der derzeitigen Mind-brain-Debatte, die vor allem zwischen Neurowissenschaft und Philosophie geführt wird. Dies ist der zweite Teil einer Vortragsreihe, in der die Antworten der Philosophie, der Naturwissenschaft bzw. Neurologie und der Religion auf die Frage, was Seele, Geist, Bewusstsein bzw. letztlich die Persönlichkeit des Menschen dargestellt werden. In diesem PowerPoint-Vortrag wird die Antwort der Neurowissenschaft dargestellt.

A-131804 | VHS-Studienhaus
28.10., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

„Liebesschwüre und Bettgeflüster“ – Liebe und Erotik vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Viele Menschen sehnen sich nach Liebe. Sie wissen oftmals nicht, dass die als „natürlich“ empfundene Liebesheirat eine gesellschaftliche Erfindung ist. Niklas Luhmann beschreibt, wie die Liebe seit dem Mittelalter immer populärer wird und schließlich im 19. Jahrhundert als Grund für die Ehe eingeführt wird. Damit reagiert die Idee der „romantischen“ Liebe (als quasi religiöser Bezugspunkt) auf die gesellschaftliche Unsicherheit, die Industrialisierung und Verstädterung. Gleichzeitig werden Nacktheit und sexuelle Praktiken immer mehr aus dem öffentlichen Raum verbannt und in die Ehe gefügt. Das Reden über Sexualität und die damit verbundenen Entgleisungen wechseln nach Foucault im 19. Jahrhundert vom Beichtstuhl in den Machtbereich der Wissenschaft. Nach Niklas Luhmann übernehmen Ratgeber, Romane und Spielfilme (d.h. Semantik) die gesellschaftliche Steuerung der Liebesbeziehungen in der Gegenwart. Das Internet löst im 21. Jahrhundert den Tanzboden als Ort der erotischen Annäherung ab.

L-131805 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Total normal? Wie normal sind die Normen der Normalität?

„Normal"? Lässt sich dies pauschal definieren? Wer bestimmt die Normen der Normalität? Nach welchen Normen wird gearbeitet, verdient und konsumiert? Wer definiert Gesundheit oder Krankheit? Was heißt Mobilität? Sollten Normen der Ausdruck eines subtilen Herrschaftsanspruchs sein: Welchen Umgang wollen oder können wir mit dem angeblich „Ab-normen“ pflegen? Ist „Total normal? nein danke!“ der Ausdruck des eigenen bewussten Normen-Ungehorsams? Ist es keine gesunde Selbstverständlichkeit, dass wir im Einsatz für das Lebendige und Menschliche uns selbst von Normen befreien, die das Demokratische und Freiheitliche ersticken? Das gemeinsame Erkunden der trotz Normalität verborgen erscheinenden Pfade birgt die Chance, eine Landschaft der Lebendigkeit (wieder) zu entdecken: Ist diese (Selbst-) Befreiung nicht dringender und drängender denn je?

A-131806 | VHS-Studienhaus
14.11., So, 11 – 13 Uhr | 5 € | **WE** |
Bertrand Stern

Seminare

Tierethik – Eine Einführung

Seit der Antike thematisieren Philosoph*innen das Verhältnis Mensch – Tier und den menschlichen Umgang mit Tieren. Wir werden uns mit Auffassungen einflussreicher Denker*innen wie Aristoteles, Thomas von Aquin, René Descartes und Arthur Schopenhauer sowie mit aktuellen tierethischen Positionen (u.a. von Peter Singer und Tom Regan) beschäftigen. Grundfragen sind hier: Ist das Besitzen und Nutzen von Tieren moralisch akzeptabel? Dürfen wir Tiere töten? Ist es richtig, wissenschaftliche Experimente mit Tieren zu machen? Sollen Tiere Grundrechte haben?

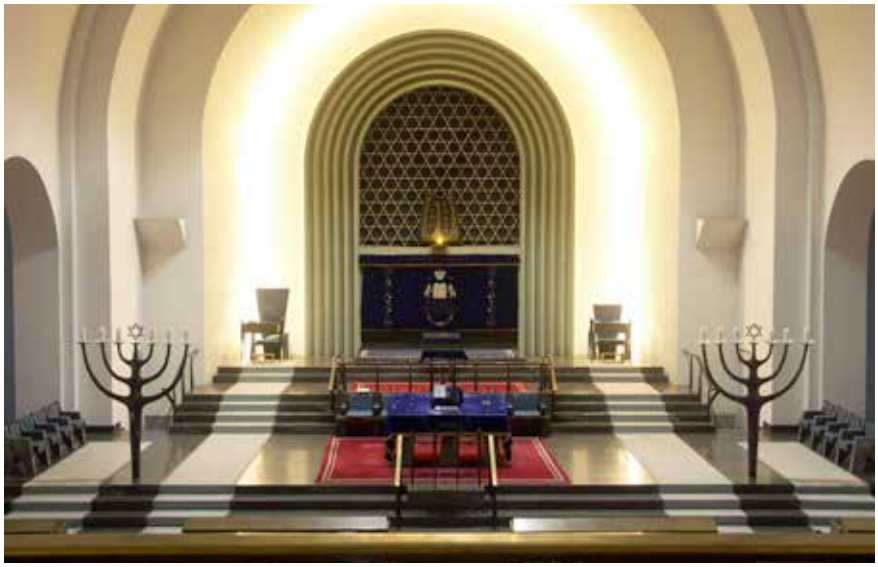
A-180201 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 14 – 17:15 Uhr | 15 € | **WE** |
Hans Wolfgang Weber

Lust am Denken: Philosophie – von den Anfängen bis zur Gegenwart. Philosophie für Einsteiger*innen

Unsere Reise durch die Gedankenwelt der großen Philosoph*innen führt uns dieses Mal von der Antike ins Mittelalter, eine Zeit, in der in der Philosophie die Verbindung von Christentum und Philosophie, das Verhältnis von Glauben und Wissen die Reflexionen und Auseinandersetzungen bestimmte. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Denken von Augustinus, Petrus Abaelard, Hildegard von Bingen und Thomas von Aquin und mit dem Einfluss wichtiger islamischer Philosophen wie Avicenna und Averroes auf die mittelalterliche abendländische Philosophie.

A-180202 | VHS-Studienhaus
7x, 27.10. – 8.12., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
14 UStd | 48 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen



Vorträge

Religiöse Praxis auch für Atheisten: Ein psychologischer Blick auf religiös tradierte Rituale

In unserer interreligiösen Welt können wir alle von den Festen anderer Religionen lernen und uns daran erfreuen – aber ist das nicht zu beliebig? Ist ein Gottglaube nötig, um jüdisch, christlich oder muslimisch zu leben? Die Referentin erarbeitete 1995-1997 und 2018-2020 ein psychologisches Forschungsprojekt zum Thema religiös tradierte Übergangsrituale.

A-131810 | VHS-Studienhaus
7.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Geschichte des jüdischen Köln – Eine Einführung

Die Reise durch die Geschichte des jüdischen Köln geht vom spätantiken Anfang über die Zeit des Mittelalters, für die jüngste Ausgrabungen neue Erkenntnisse brachten, und über die Neubelebung der Gemeinde in der Franzosenzeit ins 19. Jahrhundert, welches zu Emanzipation, aber auch neuem Antisemitismus führte. Am Ende steht nicht der Holocaust, sondern die Entwicklung der Gemeinde nach 1945 und ein Ausblick. Die Einführung soll Anregung zur Weiterbeschäftigung sein.

A-131811 | VHS-Studienhaus
8.10., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Oliver Meißner

Das Gottes-Gen – Warum glauben wir? Inwiefern ist Glaube das Ergebnis der Evolution und biologisch sinnvoll?

Glaube ist ein entscheidender Evolutionsvorteil und Religion dient dem Überleben der Menschheit. So die These von Dean Hamer, Autor des Buches „Das Gottes-Gen. Warum der Glaube im Blut liegt“. Inzwischen hat sich die Neurotheologie als neue wissenschaftliche Disziplin etabliert. Dabei geht es um die Frage, warum wir glauben – nicht darum, ob das, was wir glauben, wahr oder falsch ist! Die Neurotheologie untersucht z.B. was im Kopf religiöser Menschen vor sich geht, erklärt, warum religiöse Menschen mehr Kinder haben als Atheisten, warum ein konservativer Glaube erfolgreich ist, ob und inwiefern Religiosität ein Auswahlkriterium in der sexuellen Evolution ist oder erforscht den biologischen Ursprung und Nutzen von Religion. Offenbaren die erstaunlichen Forschungsergebnisse eine übernatürliche Wahrheit? Oder zeigen sie eine clevere Strategie der Natur, die bis heute unsere Kultur prägt? Diese und andere Fragen der Neurotheologie stellt der PowerPoint-Vortrag zur Diskussion.

A-131812 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Die Weltreligionen: Das Judentum. Ein Leben „unterwegs“ in der Diaspora

Unsere Kultur wurde entscheidend vom Judentum als älteste der monotheistischen Religionen geprägt, vor allem von dessen Wertvorstellungen. Das Christentum und der Islam haben ihre Wurzeln in der jüdischen Religion, dementsprechend gibt es viele Gemeinsamkeiten zwischen diesen Religionen. Das biblische Buch Exodus, das vom Auszug Israels aus Ägypten erzählt, ist nach Jan Assmann „die Revolution der Alten Welt“, weil es den Monotheismus, den Glauben an einen einzigen Gott, begründete. Seit der Zerstörung des Tempels in Jerusalem durch die Römer im Jahre 70 n. Chr. ist der Weg des Judentums durch ein Leben „unterwegs“ in der Diaspora geprägt. Dies führte in Folge einerseits zur Bewahrung der Tradition und Abgrenzung von der Umwelt sowie andererseits auch zur Anpassung an die Umwelt. Der PowerPoint-Vortrag informiert nicht nur über Geschichte, Wesen, Lehre und Praxis des Judentums, sondern geht auch auf die Fragen ein nach der Situation des Judentums in der Gegenwart, nach Zionismus und dem heutigen Staat Israel oder dem jüdisch-christlichen Dialog. Dieser Vortrag ist der erste einer Reihe, in der die Weltreligionen (Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und Bahai) vorgestellt werden.

A-131813 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

„Denk ich an Deutschland in der Nacht…“: Deutsch-jüdische Literatur von Heine bis Heym zwischen Assimilation und Antisemitismus

Jüdische Schriftsteller*innen haben die deutschsprachige Literatur weit mehr geprägt, als man oft vermutet. Und sie waren nicht nur Opfer, sondern oft auch die schärfsten Kritiker*innen des gesellschaftlich-politischen Geschehens in Deutschland, wie das Zitat „Denk ich an Deutschland in der Nacht, so bin ich um den Schlaf gebracht“ von Heine zeigt. Entsprechend sind als wichtigste Merkmale der deutsch-jüdischen Literatur vor allem die Themen bzw. Motive zu nennen, die sich aus der zweifachen Identität der Autor*innen als Deutsche und Juden/Jüdinnen bzw. der Auseinandersetzung mit dem Antisemitismus ergeben. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten deutsch-jüdischen Schriftsteller*innen wie Heinrich Heine, Arthur Schnitzler, Richard Beer-Hofmann, Joseph Roth, Karl Kraus, Franz Kafka, Carl Zuckmayer, Walter Benjamin, Alfred Döblin, Lion Feuchtwanger, Kurt Tucholsky oder Stefan Heym sowie ihre Werke und Biografien. Zur deutsch-jüdischen Literatur gehören aber ebenso die von M. Buber gesammelten chassidischen Erzählungen oder die von S. Landmann gesammelten jüdischen Witze.

A-131814 | VHS-Studienhaus
23.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Ulrike Peters

Meister Eckhart – der Zen-Buddhist

Es geht um Mystik und um das Streben nach Erkenntnis und Erleuchtung. Zu diesem Ziele müssen die weltlichen Anhaftungen und das Ego und auch die üblichen Gottesvorstellungen aufgegeben werden. Im Zen-Buddhismus gilt Meister Eckhart als größter europäischer Denker, man kann viele philosophische Ähnlichkeiten finden. Der mittelalterliche Dominikaner Meister Eckhart, der auch in

Köln wirkte, ist als großer Prediger bekannt, als wichtiger Vertreter der mittelhochdeutschen Sprache. Nicht ohne Grund wurde er von der Inquisition als Ketzer angeklagt, eine Reihe von Sätzen wurde verurteilt. Seine Thesen sind anspruchsvoll, keine leichte Kost. Der Vortrag vermittelt eine Einführung in sein Denken und sein Leben. Mit einer Originalpredigt als Beispiel auf Kassette (durch einen Schauspieler gesprochen).

A-131816 | VHS-Studienhaus
30.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

„Ich glaube an die deutsche Bank, denn die zahlt aus in bar!“. Wie die Mythen (Glaubensmuster) unseres Lebens den Alltag bestimmen

Gott ist das, woran man sein Herz hängt, wusste Martin Luther. Und dieser Glaube – woran auch immer – gibt selbst dem Leben von Atheist*innen Richtung und Ziel. „Ich glaube an die Deutsche Bank, denn die zahlt aus in bar“, trällerte einst Rocksänger Westernhagen. Doch woran glauben wir eigentlich? Welche Mythen bestimmen unser Leben? Woran hängen wir unser Herz? Vor dem Hintergrund des Gottesverständnisses von Psycholog*innen (E. Fromm), Soziolog*innen (N. Luhmann), Theolog*innen (Martin Luther) und Philosoph*innen (L. Kolakowski) klären wir, was Glaube und Spiritualität – im Verhältnis zur Vernunft – für den Alltag bedeuten. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Glaube und Erlösung“, Bochum 2018) zum Thema.

A-131817 | VHS-Studienhaus
7.12., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

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-181854 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
27.6., So, 14 – 15:30 Uhr |
9 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
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 Entscheidungssysteme Kopf und Herz „auf die Sprünge“ helfen können. Wenden Sie in Zukunft den ein 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-138201 | VHS-Studienhaus
31.8., Di, 19:30 – 21 Uhr | 5 € |
Jürgen Strauß

Die Kindheit – Schatten und Spuren

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

A-138203 | VHS-Studienhaus
7.9., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Warum tue ich nicht, was ich wirklich will?

Wie Sie Ihre inneren Hürden überwinden können.

Was motiviert mich? Welche Ziele haben einen hohen Wert für mich? Die richtigen Pläne machen, Hindernisse überwinden lernen und Freude erleben beim Tun. Öffnen Sie die Tür zur Stärkung Ihres Willens, durch Theorie und praktische Übungen. Bitte Schreibsachen bereithalten.

O-138204 | →● Online
1x Mi, 8.9.21, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

The Power of Love! – Wie das Wunder der Liebe wirklich funktioniert!

Vortrag mit Tipps für Flirt und Partnerschaft

Viele sehnen sich nach respektvoller Zweisamkeit. Dabei wissen viele nicht, dass diese romantische Liebessehnsucht eine gesellschaftliche Erfindung ist – mit viel Ärger im Gepäck. Der Soziologe und Sachbuchautor Torsten Reters (u.a. „Wie unsere Liebe gelingt!“) erklärt, warum Liebe entfacht und wie sie funktioniert. Mit Hilfe heiterer Video-Clips werden folgenden Themen diskutiert:

1. Verliebtheit und Liebe
2. Kontaktmuster und Flirtstrategien
3. Beziehungsstress und Lösungen
4. männliche und weibliche Kommunikation
5. Die Kunst des Liebens:
   Was Beziehungen haltbar macht!

L-138205 | VHS Lindenthal
9.9., Do, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Systemaufstellungen sind eine sehr kraftvolle Methode und offenbaren Beziehungen in Familie oder Freundeskreis, Firma oder Abteilung. Oft helfen sie weiter, wenn auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 17./18.9.2021 besucht werden. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

A-138206 | VHS-Studienhaus
10.9., Fr, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Ulla Mertens, Claudia Zieroff

Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit

Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, um Beziehungs-Trennungen, Umzüge, kleinere alltägliche Abschiede, aber auch natürlich um den Tod als Hauptverlust. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang, ist vielleicht sogar die Tür zu einer neuen Entwicklung. Endgültiges Abschiednehmen fällt nicht leicht. Zu dem Wandlungs-Prozess, zur Psychologie des Überganges (gerade beim Tod eines Mitmenschen), nehmen wir u.a. den Bestseller von Verena Kast, „Trauern", als Grundlage. Nichts kann festgehalten werden, das ist unser eindeutiges und hartes Schicksal. Trennungen und Verluste sollten nicht übersprungen werden, sondern müssen in Phasen durchgelebt werden. Verena Kast empfiehlt als innere, grundsätzliche Einstelllung: „abschiedlich leben".

A-138207 | VHS-Studienhaus
14.9., Di, 19:45 – 21:15 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Können Sie Krise?

Wie ich meine Krisenkompetenz weiter entwickeln kann.

Einen kompetenten Umgang mit Belastungen kann man lernen. Sie bekommen praktische Tipps an die Hand, die Ihnen helfen, auch in schwierigen Zeiten den Alltag gut zu meistern! Wie belastet bin ich? Verstehe ich meine Lebenssituation? Kläre ich Dinge aktiv? Klügere Handlungsoptionen. Meine Stärken optimal nutzen. Bitte Schreibsachen bereithalten.

O-138208 | →● Online
1x Mi, 15.9.21, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
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. Ein Narzisst ist ein Narzisst und bleibt ein Narzisst. Sie aber sollten (wieder) Sie selbst sein – glücklich und frei.

A-138209 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 20.9.21, 19 – 21 Uhr | 5 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Die kritische innere Stimme verstehen

Kennen Sie ihn auch, den inneren Kritiker, der öfters etwas an uns auszusetzen hat, dem wir es manchmal nicht recht machen können, dem es oft nicht gut genug ist, was wir tun, schaffen, leisten und der uns gelegentlich die gute Stimmung versauert? Die meisten Menschen haben einen inneren Kritiker. Er gehört zum Menschsein dazu. Von unserer individuellen Entwicklung her ist die Existenz einer kritischen inneren Stimme verständlich. In vielen Situationen hat der innere kritische Anteil eine positive Absicht für uns: er möchte uns vor etwas schützen oder zu etwas motivieren. Leider dient uns die Art, wie er dies macht meistens nicht. In diesem Vortrag schauen wir uns an, welche Rolle unser Gehirn bei der Entstehung und Weiterentwicklung der kritischen inneren Stimme spielt, wir lernen den inneren Kritiker und seine unterschiedlichen Anteile besser verstehen und uns selbst auf die Schliche zu kommen. Zudem besprechen wir ein paar praktische Tipps für den konstruktiven Umgang mit der kritischen Stimme.

O-138210 | →● Online
21.9., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

Gene, Gehirn und Hormone: Wie formen sie unser Geschlecht, unsere Persönlichkeit und unser Verhalten — oder auch nicht?

Jeder kennt die Klischees: Frauen können nicht einparken und Männer können nicht zuhören. Typisch weiblich, typisch männlich — Gibt es das überhaupt? Frauen und Männer sind genetisch zu etwa 99% gleich. Wissenschaftler haben inzwischen festgestellt, dass es keine geschlechtsspezifischen Gehirne gibt. Und die Hormone? Es wird behauptet, Östrogen sei „weiblich" und Testosteron „männlich". Dabei produzieren wir alle genau die gleichen biochemischen Stoffe, nur in unterschiedlichen Mengen. Was macht nun aber die Unterschiede zwischen den Geschlechtern aus? Wie kommt es beispielsweise, dass bei Frauen doppelt so häufig Depressionen diagnostiziert werden wie bei Männern? Forscher wissen, dass Hormone, Kultur und Erziehung großen Einfluss auf Aufbau und Funktionsweise des Gehirns haben. Und damit auf unsere Persönlichkeit und unser Verhalten. Können wir für die Unterschiede der Geschlechter also doch nicht eine angeborene, unüberwindliche Kluft zwischen Männern und Frauen verantwortlich machen und uns darauf ausruhen? Definitiv nicht. Aber ein besseres Verständnis der Hintergründe kann sich positiv auf unser Verhalten und unsere Kommunikation auswirken.

A-138211 | VHS-Studienhaus
1x Fr, 24.9, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Alexandra Matzke

„Starkes Selbstvertrauen" – Der Weg zur 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 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!

A-138212 | VHS-Studienhaus
28.9., Di, 19:30 – 21 Uhr | 5 € |
Jürgen Strauß

Ängste und Sorgen verstehen

Nicht wenige Menschen kennen Sorgen und Ängste. Besonders in emotional bewegenden Zeiten können wir vermehrt damit konfrontiert sein und dies hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Lebensqualität. Ausgehend von den aktuellen neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen schauen wir uns an, welche Gehirnvorgänge an der Entstehung von Ängsten beteiligt sind. Wenn man die Mechanismen versteht, kann schon allein dieses Verständnis zu einer anderen Sichtweise auf das Thema führen. Aufgrund seiner Neuroplastizität ist unser Gehirn zu enormen Veränderungen fähig, so dass Reaktionsmuster neu geordnet werden können. Wir besprechen Strategien, wie man das Gehirn umtrainieren und generell mehr positive Emotionen kultivieren kann, so dass Ängste nach und nach anders erlebt werden können.

O-138215 | →● Online
8.10., Fr, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

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 z.B. 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 (Bindungstheorie), 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-138225 | VHS-Studienhaus
26.10., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Die Kunst der Konversation

Wie Sie ehrliche und tiefgründige Gespräche führen können

Ein höchst interessanter und auch vergnüglicher Abend für offene Menschen, welche die Magie eines echten Gespräches erleben wollen. Alle reden doch ständig – Die neue Konversation? Das „Gesprächs Menü“ des Abends: Wer bin ich? Ein Selbstporträt in Worten. Wer bist Du? Bringen Sie sich selbst, Schreibsachen und einen offenen Geist mit zu diesem Abend. Bringen Sie Schreibsachen und einen offenen Geist mit zu diesem Abend.
A-138226 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 27.10.21, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Nur rückwärts? Zur Psychoanalyse von ›Heimat‹

Seit geraumer Zeit hat der Begriff »Heimat« (wieder) Konjunktur. Das ist zum Einen bedingt durch die vielfältigen globalen Fluchtbewegungen und Migrationsprobleme. Derzeit sind auf der ganzen Welt 65 Millionen Menschen auf der Flucht, mit anderen Worten: sie haben ihre Heimat verloren. Zum Anderen durch das Erstarken der rechtspopulistischen Bewegungen überall auf der Welt, die den Heimatbegriff für sich okkupieren. Sie betrachten Heimat als Festung, die gegen andere abgeschottet wird durch Ideologien, Propaganda, Exklusion und Mauern. Der Vortrag spürt den lebensgeschichtlichen Voraussetzungen von Heimatgefühlen nach, sucht nach einem Verständnis für krankhafte Entwicklungen von Heimatverlust und bemüht sich um die Bedingungen der Fähigkeit, neue Heimaten zu finden oder zu schaffen. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.
L-138228 | VHS Lindenthal
28.10., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Thomas Auchter

Die Bedeutung der „Erinnerung“ für die Seele

„Alle Erkenntnis ist Wiedererinnerung“, so spricht der heidnische Sokrates und auch der Kirchenvater Augustinus. Die Themen des Abends sind: die ersten Eindrücke eines Menschen (Erstprägung), das Speicherungssystem des Menschen (Gedächtnis), die Wiederholungszwänge, der Gruppengeist, die kollektiven Erinnerungen, das Traumwissen als Erinnerungsreservoir, die Déjà-vu-Erlebnisse, die identitätsstiftende Tradition, die Karmalehre (Buddha: Erinnerung an frühere Leben macht frei), die Kommunikationsforschung: d.h. wie arbeitet und ordnet unser Gehirn. Ängste und Optimismus sind Ausdruck vergessener Erinnerungen. Zuletzt wird auch auf die Zukunftsausrichtung des menschlichen Geistes eingegangen, auf die Fortentwicklung und das Vergessen; denn neben Wurzeln braucht der Mensch auch Ziele.
A-138229 | VHS-Studienhaus
2.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Schwierige Gefühle besser managen

Endlich verstehen, wozu diese Gefühle uns auffordern!

Schwierige Gefühle wollen wir meist „weghaben“ – weil sie schmerzhaft sind. Doch genau sie sind die nächste Lernstufe zu unserer Verwirklichung. Meist geht es um einen Persönlichkeits-Anteil in uns selbst, der endlich verstanden werden will. Dieser Vortrag beleuchtet die Bedeutung schwieriger Gefühle, zeigt 5 praktische Schritte zur Integration und Transformation dieser Gefühle auf und macht erfahrbar, wie die Energie wieder in Gang kommt, damit uns nun mehr Kraft und Freude zur Verfügung stehen. Der Vortrag richtet sich an jeden Menschen, der sich mit „schwierigen Gefühlen“ herumplagt und der dafür ein besseres Konzept sucht. Bitte Schreibsachen bereithalten!
O-138230 | →● Online
1x Mi, 3.11, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Was ist das „Unbewusste“?

Die moderne Psychologie des Unbewussten ist von Sigmund Freud begründet worden. Triebverzicht, Verdrängung, Sexualtrieb sind nur ein paar Stichworte dazu. Neben Freud gibt es aber auch andere Theorien, die die Äußerungen des Unbewussten zu begreifen suchen. An erster Stelle ist da der Schweizer Carl Gustav Jung zu nennen, mit seiner Theorie des „Kollektiven Unbewussten“. Wir schauen auch auf die Konzepte von Viktor Frankl, Alfred Adler, Stanislav Grof, Roberto Assagioli, Rudolf Steiner u.a.m.. Im Unbewussten ist nichts unserer Erlebnisse gelöscht, es speichert nach einem bestimmten Prinzip, es hat eine eigene Sprache. Seine Energie bringt immer wieder rationale Entscheidungen zu Fall. Umgekehrt sind die Kreativität und das intuitive Wissen des Unbewussten großartig. Es entscheidet über Sympathie und Antipathie.
A-138233 | VHS-Studienhaus
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

„Und ernsthaftere Sorgen hast Du nicht?“

Über humorvolle Glücksstrategien, einem besseren Umgang mit Schwierigkeiten und Wegen zum spirituellen Optimismus

Leider vergessen wir nur zu oft, dass Krisen und Probleme finanzieller oder psychischer Art sowie die damit verbundenen Ängste zum Leben dazu gehören. Psychologen (Frankl, Rogers, Watzlawick) und Philosophen zeigen (Fromm, Schmid, Sokrates) uns, wie man mit derartigen Schwierigkeiten am besten umgeht. Mit Hilfe humorvoller Anekdoten über Müßiggänger (Hodkinson) und religiöse „Meister“ (Hiob, Buddha) finden wir zu einer optimistischen Spiritualität, die hilft, Krisen zu bewältigen. Der Dozent ist Sachbuchautor („Das geheime 1 x 1 der Lebenskunst“, „Glaube als Passion“).
L-138234 | VHS Lindenthal
9.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Leichter kluge Entscheidungen treffen

„Was sind kluge Entscheidungen“?

Das ist die eigentliche Kernfrage, denn wir entscheiden täglich. Über Wichtiges und weniger Wichtiges. Doch wo finden wir die Grundlage, die es uns ermöglicht so zu entscheiden, dass wir damit mehr Freude und Klarheit in unser Leben und unseren beruflichen Alltag bringen? In diesem Vortrag erfahren Sie sehr viel darüber: – wer oder was in Ihnen entscheidet – wie Sie spüren, ob eine Entscheidung für Sie richtig ist – was zu innerer Klarheit führt um authentisch zu handeln – welche Entscheidungen zu Energieverlust oder Energiegewinn führen Wir arbeiten theoretisch und praxisbezogen. Durch Übungen werden Sie Ihrer Selbstwahrnehmung näher kommen damit Ihre Entscheidungskompetenz zunimmt. Bitte Schreibsachen bereithalten.
O-138248 | →● Online
1x Fr, 12.11, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Hilde D. Schiffer

Einführung in die Traumpsychologie

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“ (E.T.A. Hoffman). Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud (Österreich) und Carl Gustav

Jung (Schweiz). Mit ihnen beginnt auch der Vortrags-Abend. Es wird insgesamt eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole gegeben. Die unterschiedlichen Traumsorten werden angesprochen, z.B. Alpträume, Verarbeitungsträume, Weisheitsträume (so die Ansicht der Indianer) u.a.m. 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
23.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Willy Peter Müller

Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten

Gewohnheiten sind der härteste Klebstoff der Welt und das unsichtbare Gerüst unseres täglichen Lebens. Wir wiederholen über 40% unseres Verhaltens tagtäglich. Somit üben Gewohnheiten einen großen Einfluss auf alle Lebensbereiche und auch unsere Zukunft aus. Viele Gewohnheiten dienen uns, andere nicht. Manch schlechte Gewohnheiten haben oft kurzfristig positive Wirkungen und können dadurch schwierig zu ändern sein. Selbst die besten Vorsätze lösen sich oft nach kurzer Zeit in Luft auf, wenn wir versuchen, Veränderungen allein durch Willenskraft und Disziplin herbeizuführen. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den Mechanismen von Gewohnheiten und entdecken Wege und Strategien, uns nicht dienende Gewohnheiten zu verändern bzw. gute, neue zu etablieren. Sie erwartet ein Mix aus fundierten Informationen und praktischen Tipps. Die Methoden, die auf Erkenntnisse aus Biologie, Psychologie und Neurowissenschaften zurückgreifen sind einfach umzusetzen und funktionieren in allen Lebensbereichen.
O-138250 | →● Online
30.11., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Daniela Amberg

„Von der Kunst, Schwierigkeiten zu meistern und das Leben positiv zu gestalten!"

Eine humorvolle Einführung in die Psychologie und die Glücksforschung (mit praktischen Tipps für den Alltag)

Was uns hilft und was uns schadet, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben können für erhebliches Unwohlsein sorgen. Die Glücksforschung zeigt darüber hinaus, was das Leben schöner macht. Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags, einer größeren Lebenszufriedenheit und einem „spirituellen Optimismus" diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie werden genutzt, um dem Leben mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor („Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst!").
A-138253 | VHS-Studienhaus
7.12., Di, 20 – 21:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Geld oder Seele? – Über die richtige Balance zwischen Arbeit, Geld, Zeit und Lebenssinn

Das moderne Leben mit seiner „schönen neuen Arbeitswelt" strapaziert Nerven und Gesundheit. Was hilft, unsere Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den täglichen Anforderungen von Arbeit, Familie und Leben gelassener zu begegnen, zeigt der Soziologe und Buchautor Torsten Reters („Geld oder Seele?") auf humorvolle Weise: Soll das Leben gelingen, dürfen wir den Tücken der Arbeitswelt und dem Mythos des Geldes nicht verfallen. Gegen die „Zeitdiebe des Alltags" müssen wir unser Recht auf Müßiggang und Kreativität einklagen. Auf den Spuren von Marx, Schopenhauer, Fromm, Watzlawick, Luhmann und Hodgkinson werden Wege zu einem schöneren Leben vorgestellt! Folgende Themen werden berührt: 1. Was funktioniert die Geld-Wirtschaft? 2. Was bedeutet Zeit? 3. Wie gelingt eine Work-Life Balance? 4. Wie entstehen Hektik und Stress? 5. Was hilft mit Schwierigkeiten gelassener umzugehen? 6. Wie finde ich zum Glück?
A-138255 | VHS-Studienhaus
9.12., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Torsten Reters

Der Ursprung der Kooperation beim Menschen – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Kooperation ist ein Grundstein menschlichen Verhaltens: Hilfsbereitschaft und Zusammenarbeit sind wesentlich für ein erfolgreiches Miteinander. Doch was ist der Ursprung dieses Verhaltens? Sind wir von Natur aus Egoist*innen, denen Altruismus erst beigebracht werden muss? Woher stammen Teamgeist und unser Sinn für Gerechtigkeit? Dieser Vortrag zeigt neueste Ergebnisse aus der psychologischen Forschung mit Kindern und gewährt Einblicke in die überraschend frühe Entwicklung von kooperativen Verhaltensweisen bereits im Kleinkindalter. Vergleichende Studien deuten zudem darauf hin, dass auch Schimpansen über einige als bisher einzigartig menschlich angesehene kooperative Fähigkeiten verfügen. Mit konkreten Beispielen aus der neuesten Forschung zeigt dieser Vortrag den Ursprung und die Einflussfaktoren für die Entwicklung kooperativen Verhaltens beim Menschen. Prof. Felix Warneken, ist Psychologe und Professor an der University of Michigan.
O-138288 | →● Online
15.12., Mi, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei, der Zugangslink wird nach Anmeldung per E-Mail verschickt | **Prof. Dr. Felix Warneken**

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der "KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit", die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. – 17.Oktober 2021).
Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexperten begleitet, so dass im Anschluss an den Film immer die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie! Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Regelungen statt. Verbindliche Kartenbestellung erbeten unter: info@kinogesellschaftkoeln.de. Über Änderungen werden Sie umgehend informiert. Je nach Verfügbarkeit sind Karten für die Vorstellungen noch an der Abendkasse im Filmforum NRW erhältlich. Kartenpreise: 7,50 Euro (ermäßigt 6 EURO) Die VHS-Karte gilt hier nicht. Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter: Tel. 0221 – 469 42 40 (Mo – Fr von 10 – 18 Uhr).

Kino zeigt Seele 2021 muss leider entfallen.

Ab 2022 geht es voraussichtlich weiter...

Leider fallen nun alle für 2021 geplanten Kino-Veranstaltungen vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Situation aus. Die geplanten Filme wollen wir 2022 zeigen. Aktuelle Informationen zu "Kino zeigt Seele" uns andere Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf: eckhard-busch-stiftung.de

A-131700 | Museum Ludwig,
Bischofsgartenstr. 1, 50667 Köln |
32 UStd | 7,50 € | **Bettina Busch**

Resilienz – Was uns psychisch stark macht

Der Online-Kurs in der vhs.cloud

Wie schaffen es Menschen, große Herausforderungen zu meistern und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Woher kommt die Gelassenheit, mit der manche selbst die stressigsten Phasen im Leben bewältigen? Der Schlüssel zu dieser Widerstandsfähigkeit heißt Resilienz. Und die gute Nachricht ist: Wir können Resilienz lernen! In diesem Webinar fokussieren wir uns auf alles, was uns stärker macht: Wie können wir mehr Selbstvertrauen aufbauen? Warum sind unsere Emotionen so wertvoll und wie können wir lernen, sie besser zu verstehen und mit ihnen umzugehen? Wie schützen wir uns gegen Stress? Und wie können wir mehr Verständnis für unser Gegenüber aufbauen und konstruktiv mit Konflikten umgehen? Anhand von Erkenntnissen aus der psychologischen Forschung, Selbstreflexion und Übungen zu den verschiedenen Themenbereichen versuchen wir, uns diesen und weiteren Fragen rund um die innere Widerstandsfähigkeit zu nähern. Eigene Anregungen und Beiträge sind hierbei jederzeit herzlich willkommen.

O-131705 | →● Online
6x, 19.8.–23.9.,
Do, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 41 €, zzgl.
Skript: 5 € | **Nora Wangelin**

O-131706 | →● Online
6x, 30.9.–4.11.,
Do, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 41 €, zzgl.
Skript: 5 € | **Nora Wangelin**

O-131707 | →● Online
6x, 11.11.–16.12.,
Do, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | 41 €, zzgl.
Skript: 5 € | **Nora Wangelin**

Perfekt unperfekt

Wie oft glauben wir, all den Anforderungen, die in einer modernen Welt an uns gestellt werden, gerecht werden zu müssen? Und wenn es uns nicht gelingt, fühlen wir uns schlecht, nicht gut genug und schämen uns vielleicht sogar. Nobody`s perfect, das wissen wir. Und trotzdem unternehmen wir unglaubliche Anstrengungen, um unsere Unzulänglichkeiten zu verbergen. Dabei nehmen wir uns genau dadurch selbst die Chance auf ein authentisches, glückliches Leben und Verbundenheit mit anderen. Dieser Vortrag ist ein Plädoyer für die Großartigkeit, die in uns allen steckt, die wir nur allzu oft selbst (noch) nicht sehen oder zulassen können. Geschichten und Impulse, die zum Nachdenken anregen und dazu ermutigen die eigene Unperfektheit zu umarmen und als Stärke zu empfinden.

A-131713 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 20.9.21, 18:30–20 Uhr | 5 € |
Alexandra Matzke

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

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

A-131714 | VHS-Studienhaus
23.9., Do, 18–21 Uhr | 16 € | **Ute Akbar**

Von der Angst, eine „Mogelpackung“ zu sein

Das Hochstapler – Selbstkonzept und seine Folgen

„Irgendwann, wird jemand merken, dass ich das eigentlich gar nicht kann“. Oft kommt dieser Satz, von erfolgreichen und kreativen Menschen, die trotz bester Leistungen, große Selbstzweifel haben. Sie glauben, Lob und die Anerkennung nicht verdient zu haben und sind davon überzeugt, von anderen überschätzt zu werden. Genau genommen, handelt es sich um ein Phänomen, bei dem Betroffene „viel zu tief stapeln“, weil sie ihren Erfolg, eher auf glückliche Zufälle, als ihrer wahren Kompetenz zuschreiben. Der Ausgleich für diesen erlebten Mangel, wird dann in größeres Perfektionsstreben oder im Vermeiden wichtiger Herausforderungen gesucht. Diese Anstrengungen und die Vorstellung entlarvt zu werden, kann zu Dauerbelastung bis hin zu psychischen Belastungen führen. Das Hochstapler Selbstkonzept zu kennen und darüber zu sprechen, ist oft schon eine große Entlastung und hilft einen Ausstieg heraus zu finden.

O-131715 | →● Online
28.9., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € |
Shirley Hartlage

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurzseminar)

Narzissten sind Menschen, die andere Menschen manipulieren, emotional ausbeuten und massiv abwerten. Sie suchen sich meist sehr empathische und intelligente Wirte und Wirtinnen, um sie für ihre Zwecke zu missbrauchen. Sie erfahren, was narzisstischer Missbrauch ist, woran Sie ihn erkennen und was es für Sie und Angehörige bedeutet. Sie erhalten einen Leitfaden, wie Sie sich theoretisch und praktisch vor Narzissmus schützen können. In nachgestellten Situationen des Seminarleiterteams bekommen Sie Einblicke in typische Mechanismen, die Narziss-

ten anwenden, um ihre Ziele zu erreichen. In einem geschützten Rahmen bekommen Sie die Möglichkeit, Abwehrstrategien zu üben. Dieser Kurs ersetzt keine therapeutische Behandlung!

A-131722 | VHS-Studienhaus
1x Di, 5.10.21, 18:30 – 21:30 Uhr |
32 € | **Regina Schrott, Henning Glasmacher**

KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit

9. bis 17. Oktober 2021 ein buntes Programm rund um das Thema „Seelische Gesundheit“

Nach der positiven Resonanz der vergangenen Jahre wird auch in 2021 die KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit stattfinden. Unter der Schirmherrschaft von Steffi Neu, Moderatorin und Journalistin, wird im Zeitraum vom 9. bis 17. Oktober 2021 ein buntes Programm rund um das Thema „Seelische Gesundheit“ organisiert. Die Stiftung Aktion gemeindenahe Psychiatrie Köln übernimmt die Hauptkoordination dieser Veranstaltungswoche. Unterstützt wird die Stiftung von der Eckhard Busch Stiftung, dem Gesundheitsregion KölnBonn e.V. und weiteren Initiatoren. Die Informationswoche wurde in den letzten zwei Jahren sowohl von den Besuchern, als auch von den Veranstaltern als sehr erfolgreich bewertet. In Anlehnung an die „Europäische Erklärung für psychische Gesundheit“ versteht sich die „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“ als eine Maßnahme zur Förderung des Bewusstseins über die Bedeutung des psychischen Wohlbefindens. Ziel der Woche ist es, die Bevölkerung mit einem abwechslungsreichen Programm auf das Thema aufmerksam zu machen und für die eigene psychische Gesundheit zu sensibilisieren. Information und Aufklärung soll maßgeblich zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und der davon Betroffenen beitragen. Wir wollen zugleich Verständnis und Bereitschaft für mehr Primärprävention und Früherkennung schaffen. Die Initiative möchte niedrigschwellige Einstiege für betroffene Menschen eröffnen und umfassende Informationen über die Entstehung, den Verlauf, die Bedeutung sowie die Vorbeugungs- und Behandlungsmöglichkeiten von psychischen Erkrankungen liefern. Weitere Informationen erhalten Sie hier: https://seelische-gesundheit-koeln-bonn.de/

A-131732 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 9x | entgeltfrei

Depressionen leicht gemacht

Lustiges & Informatives über die ätzendste Nebensache der Welt

Armin Sengbusch weiß, wovon er spricht: Er ist chronisch depressiv und hat mehr Therapien hinter sich gebracht als Justin Bieber Konzerte gespielt hat. Jetzt ist es an der Zeit, Therapie und Comedy zu vereinen. Das Publikum lacht sich gesund und Armin Sengbusch geht es gut. Zumindest für die ca. 90 Minuten, in denen er auf der Bühne steht und erklärt, warum er joggen kann, während er morgens liegen bleibt. Ein lustiger, informativer Abend über die ätzendste Nebensache der Welt. Über Kopfgeschichten und Stillstand. Über eine Krankheit, die genauso ist wie Gott: Man kann sie nicht sehen, aber sie nervt tierisch, weil sie immer das Falsche macht. Und wer keine Depressionen möchte, sollte unbedingt hingehen, um zu erfahren, wie man sie vermeidet. Ein schweres Thema unterhaltsam, berührend und komisch auf die Bühne zu bringen, ist nicht einfach. Armin Sengbusch gelingt es. Nach einer kurzen Pause, findet im Anschluss an das Programm eine Podiums-Diskussion mit Armin Sengbusch und anderen Akteur*innen zu dem Thema statt. Näheres dazu erfahren Sie im Internet ab Ende August 2021.

A-131733 | FORUM Volkshochschule
17.10., So, 14:30 – 17 Uhr | 15 € |
Armin Sengbusch

Wenn Essen und Sport zum Problem werden

Essstörungen – erkennen, verstehen, handeln

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft haben Ernährung, Fitness und Kontrolle, einen hohen Stellenwert. Die anfängliche Diät oder essen aus Frust, kann dann schnell zum Problem werden. Manchmal ist es nicht so einfach, die Grenzen zwischen gesundem und problematischem Verhalten zu erkennen. Deshalb ist es hilfreich zu wissen, wie sie Essstörungen erkennen, wie sie entstehen können und welche Hilfen es für Betroffene und nahestehende Personen geben kann. Diese Veranstaltung gibt Einblicke in ein weitverbreitetes Tabuthema.

O-131735 | →● Online
19.10., Di, 18 – 20 Uhr | 5 € |
Shirley Hartlage

Vorsicht Social Media!

Social Media Konsum und seine möglichen Auswirkungen

Soziale Netzwerke wie z.B. Instagram, Facebook, Tik Tok, sind heutzutage aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Die Digitalisierung und die Vernetzung bringt enorme Vorteile mit sich. Immer häufiger werden aber auch die negativen Folgen auf unsere psychische Gesundheit und unsere Lebenszufriedenheit sichtbarer. Die Selbstdarstellung und der Vergleich mit anderen, kann negativen Einfluss auf unsere Beziehungen, Körpergefühl, Essverhalten und unsere Selbstbewertung haben. Studien belegen, dass eine Zunahme von Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen und die Gefahr von Depressionen zu beobachten ist. Was sind die Zusammenhänge von Social Media Konsum auf unsere Gesundheit und wie können wir dem vorbeugen?

O-131737 | →● Online
2.11., Di, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Shirley Hartlage

Spiritual Care – Ambulante Spirituelle Begleitung am Lebensende

Impulse zum Thema Sterben, Tod und Trauer

Schwerstkranke und sterbende Menschen möchten in der Regel zu Hause versorgt werden. Dazu gehört auch eine spirituelle Begleitung, bei der die existentiellen Lebensfragen, Nöte und Krisen des Abschieds und die Bedeutung und der Sinn des eigenen Lebens thematisiert werden können. Der Verein Unergründlich e.V. für Spiritualität stellt in Kooperation mit dem Palliativteam SAPV Köln ein dreijähriges Projekt vor, das von der Deutschen Fernsehlotterie gefördert wird. Schwerstkranke und sterbende Menschen werden zuhause in der ambulanten palliativen Versorgung auch von den konfessionsungebundenen Seelsorgern betreut. Das Projekt wird von der Universität Witten Herdecke begleitet, um die spirituellen Bedürfnisse am Lebensende zu erforschen. Impulsvorträge und Podium mit betroffenen Patient*innen, An-/Zugehörigen und Fachkundigen laden ein, über Perspektiven von Spiritual Care – Spiritueller Sorge – nachzudenken und ins Gespräch zu kommen. Eine Veranstaltung im Rahmen von „Caring Community Köln“. Teilnehmende Institutionen und fachkundige Personen: Unergründlich e.V. – Birgit Boukes, Vorstand – Christoph Schmidt, Norbert Reicherts, Spiritual Care-Begleiter Palliativteam SAPV Köln – Dr. Thomas Joist, Dr. Stefanie Wagner, Geschäftsführung – Carla Thau, Promotion in Spiritual Care, Professor Dr. Klaus Weckbecker, Professur für Allgemeinmedizin und Interprofessionelle Versorgung an der Universität Witten-Herdecke Professor Dr. Arndt Büssing, Professur für Lebensqualität, Spiritualität und Coping am Institut für Integrative Medizin der Universität Witten-Herdecke

A-131738 | FORUM Volkshochschule
2.11., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Das hochsensible Kind – zwischen Genialität, Überforderung und Verweigerung

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

Hochsensible Kinder sind beeindruckende kleine Persönlichkeiten mit bemerkenswerten Fähigkeiten. Durch ihr intensives Wahrnehmungsvermögen stellen jedoch Hektik,

Leistungsdruck und Reizüberflutung gerade für diese Kinder enorme Stressfaktoren dar. Die Kinder klagen dann über Bauchweh, leiden an Konzentrationsstörungen, Ängsten oder Schlafstörungen oder wollen nicht mehr in die Kita oder zur Schule gehen. Revolutionäre wissenschaftliche Studien belegen, dass der Darm und seine Darmbewohner, die Darmbakterien, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche, Stimmung und unser Verhalten haben. Dabei spielt besonders Stress eine entscheidende Rolle. Sie gewinnen Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Kinder (Menschen). Sie erfahren, wie durch Stress der Zugang zu diesen wertvollen Potentialen blockiert wird, was die Darm-Hirn-Achse und Darmbakterien damit zu tun haben und wie Sie Ihre Kinder wirksam unterstützen können.
A-131739 | VHS-Studienhaus
18.11., Do, 18 – 21 Uhr | 16 € | **Ute Akbar**

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 an Narziss. Sie wurde zum Echo, dem es nur noch möglich war, zu wiederholen, was andere sagen. Ihre eigenen Bedürfnisse konnte sie nicht mehr verbal kommunizieren. Wenn Sie in einem narzisstisch-echoistischen Dilemma stecken, kann es gerade für Sie wichtig sein, Schlagfertigkeit zu erlernen und zu üben. Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit Narzisst*innen auf und gibt Ihnen Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz mit 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-131740 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 29.11, 18 – 21:30 Uhr |
4.67 UStd | 23 € | * | **Regina Schrott**

Jubiläum: 25 Jahre Psychose-Forum am 26.9.2021

Save the date: Feier am 2.6.2022

Am 26.9. vor 25 Jahren kamen erstmalig im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Experten in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken. Dies soll gebührend gefeiert und begangen werden. Die unsichere Corona-Situation macht eine verlässlich Planung für diesen Tag im Jahr 2021 aber schwierig. Deshalb haben wir uns entschieden diesen Anlass am 2.6.2022 im Forum VHS gebührend nachzufeiern. Sichern Sie sich diesen Termin. Weitere Einzelheiten können Sie dem nächsten Programmheft entnehmen.
A-131771 | FORUM Volkshochschule
2.6.2022., Mi, 16 – 21 Uhr | 6.67 UStd |
entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

Seit fast 25 Jahren kommen im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürger*innen zum Erfahrungsaustausch zusammen: Als ebenbürtige Expert*innen in jeweils eigener Sache wollen wir einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und auch neue Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten.
Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen "Anmeldeformular PsychoseForum 2021 2 VHS Köln" finden Sie im Donwloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden.
Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich.
Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen:

Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr Telefon: 0221 / 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim. Der Zutritt erfolgt über den Eingang auf der Rückseite des Gebäudes.
M-131772 | VHS Mülheim
23.9., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

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

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

M-131775 | VHS Mülheim
11.11., Do, 16:45 – 18:45 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

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

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

Kommunikation und Begegnung

Seminare

Aktiv in der zweiten Lebenshälfte – Gesprächskreis für Frauen

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

R-182330 | Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34, 50999 Köln
9x, 31.8.–21.12., Di, 10:45–12:15 Uhr | 18 UStd | 61 € | **Erika Röttgen**

Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen

Ein „Letzte Hilfe Kurs“

Sterben ist der schwerste Teil des Lebens, bei dem sich viele Menschen Unterstützung wünschen. Die Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden macht uns aber oft hilflos. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie ihre Unsicherheit und Angst, etwas falsch zu machen, überwinden können. Das vermittelte Wissen, ermutigt sie dazu, Betroffene in ihrer letzten Lebensphase beizustehen und würdevoll zu begleiten.
Das Seminar gliedert sich in vier Themenbereiche:
1. Sterben als ein Teil des Lebens: Basiswissen zum Sterbeprozess
2. Vorsorgen und Entscheiden: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
3. Leiden lindern: Handgriffe und Handlungen, die erleichtern können
4. Abschied nehmen vom Leben: Abschied und Trauer.
Alle vier Module basieren auf dem Kurskonzept der "Letzten Hilfe" (www.letztehilfe.info) vom Anästhesisten und Palliativmediziner Dr. med. Georg Bollig.

A-182331 | VHS-Studienhaus
11.9., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 15 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182332 | VHS-Studienhaus
6.11., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 15 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182333 | VHS-Studienhaus
4.12., Sa, 10–14 Uhr | 5.33 UStd | 15 € | **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 auch nach langem Nachdenken oder Reden ein Problem ungelöst bleibt. Durch die Art, wie in einer Aufstellung Menschen zueinander positioniert werden, ergibt sich oft ein neuer Blick auf die Ausgangssituation und in der Folge entstehen überraschende Lösungsansätze. Dieses Wochenendseminar verbindet die Theorie der Systemaufstellung mit dem Ausprobieren und Reflektieren. Das Angebot richtet sich in erster Linie an Menschen, die Erfahrungen in der Beratungsarbeit haben, ist aber auch offen für andere Interessierte.

A-182336 | VHS-Studienhaus
17.9., 18.9., Fr, 18:30–21 Uhr, Sa, 10–17 Uhr | 11.67 UStd | 57 €, zzgl. Skript: 2 € | **WE** | **Ulla Mertens, Claudia Zieroff**

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.

L-182342 | VHS Lindenthal
19.9., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd | 44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

„Single trifft Single"

Amüsante Gespräche, neue Kontakte und humorvolle Tipps für Flirt, Partnerschaft und Lebensgestaltung

Hier kannst Du neue Menschen kennen lernen und dich mit ihnen über die Erfahrungen deines Singles-Leben austauschen. Mit Hilfe humorvoller Video-Spots und psychologischer Erkenntnisse diskutieren wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens und möglicher neuer Partnerschaften. Folgende Themen sind vorgesehen: 1. Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust: Wie Probleme entstehen und was dagegen helfen kann! 2. Von der Kunst des Lebens: Wie bastele ich mein Glück?“ 3. Kontaktstrategien: Was ist Liebe? Wie flirte ich richtig? 4. Was hilft beim Beziehungsaufbau und lässt Zweisamkeit dauerhaft funktionieren? Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor (z.B. „Wie unsere Liebe gelingt!“). Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

A-182344 | VHS Lindenthal
19.9., So, 13–18 Uhr | 6 UStd | 26 € | **WE** | **Dr. Torsten Reters**

Achtsamkeit in der Kommunikation

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

L-182348 | VHS Lindenthal
3x, 2.11.–16.11., Di, 19:30–21 Uhr | 6 UStd | 24 € | **Werner Heidenreich**

Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG

Kurzseminar zur Einführung

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten. Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen“ ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken“ erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen. Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation praktisch zu erproben und einzuüben. Das Erfahrene/Gelernte kann in der Gesprächsreihe ab dem 17.11.2021 vertieft werden.

L-182350 | VHS Lindenthal
3.11., Mi, 18–21 Uhr | 14 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier**

Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG

Eine Gesprächsreihe

In einer Welt von zunehmend polarisierenden Meinungen, von Hasskampagnen und Shitstorms ermöglicht die kreative Kommunikation im DIALOG Respekt vor unterschiedlichen Empfindungen, Herangehensweisen und Standpunkten. Durch bewusstes Zuhören und Erkunden werden – anders als bei Diskussion und Debatte – Hintergründe von Denkkonzepten und Meinungen erfahrbar, es wird Einblick in andere Sichtweisen, wirklicher Gedankenaustausch und „voneinander Lernen" ermöglicht. Im wertschätzenden Miteinander und „gemeinsamen Denken" erschließen sich neue Einsichten, Lösungsmöglichkeiten und Handlungsalternativen. Die kreative Kommunikation im DIALOG lässt sich in Institutionen, Firmen wie auch in privaten Gruppen anwenden. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen des DIALOGS und bietet Gelegenheit, diese Form der kreativen Kommunikation regelmäßig praktisch zu erproben, einzuüben und zu vertiefen. Vorgelagert ist das Kurzseminar am 3.11.2021. Dieses ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Gesprächsreihe.

L-182352 | VHS Lindenthal
3x, 17.11. – 15.12., Mi, 18 – 21 Uhr |
12 UStd | 41 € | **Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit

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

A-182377 | VHS-Studienhaus
19.11., 20.11., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17:30 Uhr | 13 UStd | 64 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Gelassen NEIN und bewusst JA sagen

„Mein NEIN ist nicht gegen dich, sondern es ist für mich"

Wann haben Sie zuletzt „JA" gesagt und „NEIN" gemeint? Oft behindern uns Glaubenssätze, Schuldgefühle und unsere innere Einstellung dabei, ein klares und höfliches NEIN zu formulieren. Diese kann man bewusst verändern und auflösen. Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu kennen und zu respektieren, hilft beim NEIN sagen. Sie sind kein schlechter Mensch, wenn Sie eine Bitte ablehnen. Erkennen Sie, warum NEIN sagen so schwer fällt und wie Sie persönliche Prioritäten setzen. Erfahren Sie Methoden zur Veränderung und NEIN Formulierungen für Ihr Berufs- und Privatleben. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung und Üben und Sie entwickeln Strategien für eine Verbesserung im Umgang mit NEIN-sagen. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.

A-182385 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 39 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

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-182388 | VHS-Studienhaus
12.12., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

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.

A-182401-BU | VHS-Studienhaus
4x, 9.8. – 12.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182402-BU | VHS-Studienhaus
4x, 22.11. – 25.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut

Es geht in diesem Bildungsurlaub nicht um eine Kontrastierung von Arbeit und Leben, sondern um eine Nabelschau, ob und was man selber tun könnte, um das eigene Leben noch runder zu gestalten. Was ist mir wichtig im Beruf und was privat?
Wie viel Zeit und Energie habe ich und wie viel bräuchte ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie kann ich mein Leben neu sortieren, miteinander in Einklang bringen und mich dabei wohl fühlen? Was muss ich ändern, damit sich Beides möglichst perfekt ergänzt? Wie könnte mein Masterplan aussehen? In der Gruppe können alle von den Erfahrungen und Ideen anderer profitieren.

L-182404-BU | VHS Lindenthal
3x, 29.11. – 1.12., Mo – Mi, 9 – 15 Uhr |
24 UStd | 166 € | **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-182406-BU | VHS-Studienhaus
4x, 6.12.–9.12., Mo–Do, 9–17 Uhr |
37.33 UStd | 258 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

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 können. 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-182422 | VHS-Studienhaus
29.8., So, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

A-182423 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

Glücklich und lebendig – Farben mit Stil

Farb-, Typ- und Stil-Coaching für Frauen

Farben sind das Lächeln der Natur. Lassen Sie Ihre Persönlichkeit strahlen, und bringen Sie Ihre persönlichen Vorzüge zur Geltung: Machen Sie das Beste aus ihrem Typ! Der äußere Gesamteindruck entscheidet häufig darüber, ob jemand sympathisch und glaubwürdig wahrgenommen wird, sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Erleben Sie, wie Sie durch das Tragen der richtigen Farben mehr an Erfolg und Selbstsicherheit in allen Lebenslagen gewinnen. Ihr gesamtes Erscheinungsbild und damit auch Ihr Wohlbefinden werden dadurch positiv und nachhaltig beeinflusst. In diesem Workshop werden Sie durch eine ausführliche Farbanalyse Ihre vorteilhaften Farben entdecken. Sie werden erfahren, wie sich diese positiv auf Ihre Persönlichkeit auswirken und wie Sie sie effektvoll einsetzen können. Sie erfahren mehr über Ihren Figurtyp und wie sie diesen optimal mit geschmackvoll gewählter Kleidung zur Geltung bringen können. Dazu gibt es viele Empfehlungen in Bezug auf Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Bitte kommen Sie ungeschminkt und bringen Sie Ihre persönliche Dekorations-Kosmetik sowie eine paar Lieblings-Kleidungsstücke, Accessoires, Schmuckstücke und Brillen mit. Farbpässe als Einkaufshilfe können im Kurs erworben werden.
L-182426 | VHS Lindenthal
4.9., Sa, 10–16 Uhr | 6.67 UStd |
40 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

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-182428 | VHS-Studienhaus
12.9., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd |
44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Schweinehundtraining – mobilisieren Sie Ihre Selbstmotivation

Wie Sie sich selbst motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen

Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „wieder nicht geschafft“? Wenn Sie diese oder ähnliche Gedanken haben, kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist, dass Sie besser darin werden können, Ihre Ziele zu erreichen. In diesem Seminar erlernen Sie, wie Selbstmotivation funktioniert und wie Sie diese mobilisieren. Erkennen Sie: die Bedeutung von Selbstotivation, wie Sie Ihre Ziele verfolgen und erreichen, welche Werte und Bedürfnisse die Basis Ihrer Motivation bilden, Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen. Welche Motivationsbooster gibt es für den Alltag. Wie Sie die Sumpfübung bei Ihrer Zielerreichung weiterbringt und wie Sie dranbleiben wenn es schwierig wird. Erfolgreiche Selbstmotivation ist eine Tür, die nur Sie selbst von innen öffnen können. Sie erwartet eine ausgewogene Mischung aus Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch und Üben. Kurze prägnante Impulsvorträge, Übungen zum Gelernten in Form von Einzel- und Gruppenarbeiten. Sie entwickeln Lösungsstrategien für eine Verbesserung. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und als Trainerin und Coach.
L-182429 | VHS Lindenthal
19.9., So, 10–17 Uhr | 8 UStd | 39 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

Achtsamkeit erfahren

Ein Achtsamkeitstag an der VHS Köln

An diesem Tag werden alltägliche Verrichtungen zu Achtsamkeitsübungen. Langsamer und bewusster werden wir gehen, uns Hinsetzen, miteinander kommunizieren oder Speisen zu uns nehmen. Bei allen Betrachtungen versuchen wir den positiven und beglückenden Elementen unsere besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Zeiten der Stille und Sammlung helfen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen und immer wieder der Achtsamkeit Kraft und Raum zu geben. Ein Tag der Ruhe, der Freude und des Auftankens, der trotz seiner Leichtigkeit eine tiefe und nachhaltige Wirkung haben kann.
L-182431 | VHS Lindenthal
25.9., Sa, 11–16 Uhr | 6 UStd | 24 € |
WE | **Werner Heidenreich**

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 Teilnehmer des Coaching Circles erhöhen Sie Ihre Handlungsfähigkeit und Erfolgsaussichten auf eine Zielerreichung, durch den regelmäßigen Austausch mit Menschen, welche sich in ähnliche Situationen, wie Sie befinden. Der Dozent beleutet, je nach Interessen und Anliegen der Teilnehmer, 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, ist aber keine Voraussetzung. Einstieg jederzeit möglich!"Die Termine" sind Live-Veranstaltungen, die online stattfinden.
O-182433 | →● Online
4x, 29.9.–15.12.,
Mi, 18:30–21:30 Uhr | 16 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 78 € | **Jürgen Strauß**

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-182435 | VHS-Studienhaus
2.10., Sa, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** | **Jürgen Strauß**

A-182436 | VHS-Studienhaus
14.11., So, 9:30–17:45 Uhr | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 49 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Warum manche alles bekommen, was sie wollen und andere genau das, was sie nicht wollen

Menschen, die bekommen, was sie wollen, denken und handeln auf eine bestimmte Weise. Aber wie? Forscher haben festgestellt, dass es zwei verschiedene Grundhaltungen bei Menschen gibt, die maßgeblich den Verlauf unseres Lebens bestimmen: eine statische, die Leistung blockiert und Ängste und Zweifel schürt und eine dynamische, durch die alle Kräfte und Potenziale freigesetzt und nutzbar gemacht werden. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über sich in Bezug auf das Thema und darüber, wie Sie dieses Wissen in Kombination mit Ihren Emotionen, Ihrer Sprache und Ihrer Vorstellungskraft für sich nutzen können. Inhalte – Warum fällt es uns so schwer, wirklich etwas in unserem Leben zu verändern? – Hintergründe zur statischen und zur dynamischen Grundhaltung – Wie Menschen, die bekommen, was sie wollen, denken und handeln – Impulse, Ideen und Tipps für den Alltag, um lösungsorientiert statt problemorientiert zu leben
A-182439 | VHS-Studienhaus
24.10., So, 10–17 Uhr | 8 UStd |
39 € | **WE** | **Alexandra Matzke**

Der Weg zum Glück – Achtsamkeit im Alltag

Der Alltag erscheint uns häufig als anstrengend und aufreibend. Glück ist darin meist nur kurzfristig zu erreichen, dauerhaftes Glück erscheint als eine unerreichbare Utopie. Alle Momente, auch die schwierigen und uns belastenden Augenblicke, tragen auch glückliche Anteile in sich. Achtsamkeit und eine Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit verhelfen uns, sie wahrzunehmen. Wir lernen und erfahren an diesem Wochenende, dass es kein objektives Glück gibt, sondern es allein unser Geist ist, der für das Empfinden von Glück verantwortlich ist. Unabhängig von den äußeren Umständen können wir durch Übung zu einem stabilen glücklichen Bewusstsein gelangen.
L-182440 | VHS Lindenthal
29.10., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

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

Mit unserem Idealbild eines selbstbewussten und erfolgreichen Menschen, werden Eigenschaften wie Empfindsamkeit, Sensibilität und Intuition kaum in Verbindung gebracht und dementsprechend als Schwäche missverstanden und negativ bewertet. Hochsensible Menschen lernen deshalb schon früh, mit viel Anstrengung ihre vermeintlichen Defizite und Schwächen auszumerzen. Ein kontraproduktiver und enormer Stressfaktor. Wissenschaftliche Studien belegen, dass der Darm und die Darmbakterien, einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche, Stimmung und unser Verhalten haben und damit auch auf unser Selbstbewusstsein und unseren Erfolg. Gewinnen Sie Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Menschen. Erfahren Sie, wie Stress den Zugang zu Ihrem fruchtbaren Potential blockiert, und wie Sie auf sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich selbst und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.
A-182442 | VHS-Studienhaus
6.11., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd | 39 € |
WE | **Ute Akbar**

Konstruktiver Umgang mit dem inneren Kritiker

Die meisten Menschen haben einen inneren Kritiker. Er gehört einfach zum Menschsein dazu. In der Regel ist er aus einem guten Grund durch bestimmte Erfahrungen entstanden. In vielen Situationen hat er eine positive Absicht für uns: er möchte uns vor etwas schützen oder zu etwas motivieren. Leider dient uns die Art, wie er dies macht oftmals nicht. Völlig loswerden können wir die kritische innere Stimme nicht von heute auf morgen. Es ist jedoch möglich selbst zu bestimmen, wieviel Raum, Zeit und Macht wir diesem Anteil in uns zugestehen. Wir können lernen die Dynamik des inneren Kritikers und die durch ihn ausgelösten Prozesse zu verändern. Aus einer achtsamen Perspektive können wir einen konstruktiven Umgang mit dem kritischen Anteil in uns finden und generell mehr Selbstfreundlichkeit im Alltag kultivieren. Wir werden uns durch verschiedene Inputs und Übungen den eigenen inneren Kritikern genauer zuzuwenden, sie identifizieren, verstehen lernen und einen konstruktiven Umgang mit ihnen lernen und üben. Das Seminar ist ein Mix aus fundierten Informationen, praktischen Tipps, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182444 | VHS-Studienhaus
7.11., So, 10–17 Uhr | 8.33 UStd |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Empathisches Selbstcoaching

Stärkung der Selbstakzeptanz durch Selbstempathie

In diesem Workshop lernen Sie das empathische Selbstcoaching kennen und erleben damit eine methodisch simple Form des Coachings, das auf den Erfahrungen von Carl Rogers und Marshall Rosenberg sowie Erkenntnissen aus der Konfliktmediation beruht. Sie üben, Ihre persönlichen Stärken und Ihre Ressourcen bewusster und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu nutzen: Dazu greifen wir unangenehme Gefühle (Unsicherheit, Ärger, Druck) oder Verhaltensmuster (Zögerlichkeit, Vermeidung) auf, die im Hintergrund wirken und Sie daran hindern, Ihr Potenzial auszuschöpfen. Sie werden Wege kennen lernen, diese Einflüsse zu verringern oder aufzulösen bzw. Haltungen einzunehmen, die es Ihnen ermöglichen, sich selbst aktiv zu unterstützen und einen gesunden, effizienten und freudevollen Umgang

mit sich zu finden. Dies führt Sie zu Ihrer emotionalen Stärke und fördert Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Entscheidungsfreudigkeit auch in schwierigen Situationen.
A-182448 | VHS-Studienhaus
20.11., Sa, 10 – 17:45 Uhr | 9.33 UStd |
44 € | **WE** | **Dr. Arne Schöler**

Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem Essen & sich selbst

Warum essen wir? Aus körperlichem Hunger oder aus symbolischem Hunger? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung, Trost oder Reflex? Oder um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? 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. In Zeiten von eingeschränkten Möglichkeiten, kann Essen das einzig Süße oder einzig Würzige im Alltag sein. 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 bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung, praktischen Tipps, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182449 | VHS-Studienhaus
21.11., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
39 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Immer so weiter oder ein bisschen anders.

Ein Angebot zur bewussten LebensGestaltung

Immer wieder gibt es Zeiten, Augenblicke oder auch Krisen im Leben, in denen die Fragen, die wir uns stellen, grundsätzlicher werden. Eine solche Krise war möglicherweise für den einen oder anderen die Corona-Zeit. Im Prinzip können die Anlässe für solche Grundsatzfragen recht vielfältig sein, oft nicht klar zu erkennen oder zuzuordnen. Dieses Seminar bietet zwei Tagen Raum, Zeit und professionelle Unterstützung für die grundsätzlichen Fragen der Lebensgestaltung. Ziele, Bestrebungen aber auch Sehnsüchte spielen dabei eine wichtige Rolle. Wertvorstellungen bekommen möglicherweise noch einmal eine andere Bedeutung. Dieses Seminar bietet fachkundige unterstützende Prozesse, Klärung und Ermutigung. Und am Ende sollten Sie sich darauf freuen, die ersten Schritte auf dem neu gestalteten Weg zu gehen.
A-182450 | VHS-Studienhaus
27.11., 28.11., Sa, So, 9:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 33 € |
WE S | **Max Dorando**

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 man entwickeln. Die Grundlage dafür trägt jeder Mensch in sich – diese beruht zum großen Teil auf gelebte 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 Ihre 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
4.12., 5.12., Sa, 13 – 17 Uhr,
So, 9:30 – 17:45 Uhr | 14.67 UStd | Skript:
2 €, zzgl. Entgelt: 72 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Selbstliebe steht Ihnen gut!

Neue Wege gehen im Umgang mit sich selbst

Eines der wichtigsten und nachhaltigsten Geschenke, dass wir uns machen können, ist Selbstliebe. Je besser wir uns selbst annehmen, wertschätzen und lieben, desto erfüllter und stärker fühlen wir uns und desto besser funktioniert unser Leben. Egal was wir erlebt haben: wir können uns für mehr Selbstliebe zu entscheiden. Selbstliebe hat eine stärkende & schützende Wirkung – gerade in unsicheren und emotional bewegenden Zeiten. Selbstliebe hilft inneren Frieden und Resilienz herzustellen. In diesem Workshop wenden wir uns selbst in liebevoller Weise zu. Wir lernen unser Wohlbefinden als Priorität zu behandeln, eine stärkende Selbstfürsorgepraxis zu entwickeln und die Qualität unserer Gedankenmuster, Glaubenssätze und Selbstgespräche zu verbessern. Zudem erforschen wir unsere Einzigartigkeit & Stärken und prüfen, wie wir diese noch gezielter in unserem Leben einsetzen könne. Dieser stärkende Workshop besteht aus Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit sowie geführten Visualisierungen.
A-182466 | VHS-Studienhaus
11.12., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
39 €, 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 weiter zu entwickeln. Entdecken Sie Ihre ungenutzten Potentiale 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.

A-182470 | VHS-Studienhaus
11.12., 12.12., Sa, 13 – 17 Uhr, So, 9:30 – 17:45 Uhr | 14.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 72 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil I

Selbstbewusst auftreten, sich durchsetzen ohne sich dabei aufzureiben – sich gelassen und mit Humor selbst zu behaupten ist lernbar. Themenschwerpunkte in diesem Seminar sind: Spielregeln der weiblichen und männlichen Kultur; „Bausteine“ der Gelassenheit; positive Selbstdarstellung; beharrlich Wünsche und Erwartungen direkt äußern sowie Grenzen setzen und gelassen nein sagen. Die Teilnehmerinnen erfahren und erproben, wie sie mit verschiedenen Strategien ihren Alltag souverän meistern können und erleben, dass Selbstbehauptung Spass machen kann. Im zweiten Seminar am 27.11.2021 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182520 | VHS-Studienhaus
30.10., Sa, 10 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

Sich mit Gelassenheit und Humor selbst behaupten Teil II

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, 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 30.10.2021 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182522 | VHS-Studienhaus
27.11., Sa, 10 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
46 € | **WE** | **Sonja Waszerka**

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, 27.8. – 17.12., Fr, 17 – 19:15 Uhr |
330 € | **Elisabeth Gramatzki**

Barrierefreiheit im Web – Online alle erreichen

Eine Website zur Selbsthilfegruppe, zum Verein oder einfach zur Außendarstellung bietet eine Möglichkeit für die Öffentlichkeitsarbeit. Die Präsentationsformen im Web sind vielfältig. Doch wie kann man das Angebot gestalten, damit es für alle ansprechend und barrierefrei ist? Hier lernen Sie, wie Sie den Zugang zu Ihren Informationen auf der Website für alle Interessierte möglich machen. Von Schriftarten, Größen und Kontrasten bis hin zu Überschriften, Bildern und Menüoberflächen – Sie erfahren, worauf es ankommt, damit die Infos auf Ihrer Website auch wirklich alle erreichen.

A-131625 | VHS-Studienhaus
6.10., Mi, 18:30 – 20 Uhr | 5 € |
Rose Jokic

Nachbarschaftshilfe & Co – Wer kann mich wie entlasten?

Angebote zur Unterstützung im Alltag für pflegebedürftige Personen

Viele pflegebedürftige Menschen werden zu Hause betreut und können über den Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung bis zu 125 Euro pro Monat für die Hilfe und Unterstützung bei alltäglichen Dingen in Anspruch nehmen. Dies können Leistungen der Betreuung, individuelle Hilfen oder Unterstützung bei der Hauswirtschaft sein.

Diese Angebote werden verschiedenen ehrenamtlichen und professionellen Diensten angeboten, doch auch über die Nachbarschaftshilfe oder im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung in der betroffenen Familie sind Personen bereit, Unterstützung zu bieten.

Häufig erhalten die zuletzt genannten Personengruppen eine Aufwandsentschädigung, die auch mit der Pflegekasse abgerechnet werden kann. Wie dies genau funktioniert und welche Voraussetzungen dafür erfüllt werden müssen, ist jedoch häufig nicht bekannt und wird in diesem Vortrag erläutert.

Kooperation: VHS Köln und Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz / Köln und das südliche Rheinland.

A-131627 | VHS-Studienhaus
16.11., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei

„Fit für die Nachbarschaftshilfe“

Blended-Learning
Nachbarschaftshelferkurs im Sinne eines Pflegekurses nach §45 SGB XI, 12 UStd.

Unter Nachbarschaftshilfe versteht man die freiwillige Unterstützung von Personen aus dem räumlichen oder sozialen Umfeld. Sie können Menschen mit Hilfe- und Unterstützungsbedarf in ihren alltäglichen Tätigkeiten begleiten, stärken und unterstützen. Ausgenommen sind

grundpflegerische Tätigkeiten. Wichtig: Die übernommenen Aufgaben dürfen nicht erwerbsmäßig und nicht im eigenen Haushalt durchgeführt werden. Aber in Nordrhein-Westfalen können Pflegebedürftige und ihre Angehörige den sogenannten Entlastungsbetrag (in Höhe von 125 Euro) nutzen, um über die Pflegekasse bspw. Aufwendungen und Auslagen der als Nachbarschaftshelfer*innen anerkannten Ehrenamtlichen zu erstatten.
Im Kurs erhalten Sie spannende Einblicke in die Welt der Pflegebedürftigen und ihrer Angehörigen. Sie eignen sich u.a. Wissen zum Umgang mit Beeinträchtigungen, Kommunikation, Erste Hilfe und rechtlichen Fragestellungen an.
Das Angebot findet im sogenannten Blended Learning Format statt und hat einen Umfang von 12 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten. Das bedeutet, dass Sie das Wissen an unterschiedlichen Lernorten erhalten. In unserem Fall bedeutet dies, dass Sie zunächst selbstständig in unserem digitalen Kurs lernen (5UE). Sie können sich Ihre Lernzeit frei einteilen und sind ortsunabhängig. Diese Flexibilität macht das Angebot insbesondere für Menschen mit beruflichen und privaten Verpflichtungen interessant. Im Anschluss wenden Sie Ihr Wissen zunächst in einem Online-Seminar (2UE) und dann in einem Präsenztag (5UE) an. Start: 22.11. Selbstlernphase, Fr. 3.12. Online-Seminar 19–20:30 Uhr, Freitag, 10.12. Präsenztag 14–18:30 Uhr.
Nähere Informationen finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Kursnummer.
Kooperation: VHS Köln und Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz / Köln und das südliche Rheinland.

A-131628 | →● Online
3x, Mo, 7 – 7:30 Uhr, Fr, 19 – 20:30 Uhr, Fr, 14 – 18:30 Uhr | 8 UStd | entgeltfrei

Social Media barrierefrei

Facebook, Twitter, YouTube und Co. – die Social-Media-Kanäle sind inzwischen wichtige Plattformen, wenn es um Informationsverbreitung geht.
Doch wie können Ihre Informationen aufbereitet werden, so dass sie von allen Interessierten auch wahrgenommen werden? In diesem Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos für blinde Menschen beschreiben und wie Untertitel in Videos oder Audiobeiträgen wie z.B. Podcasts eingebettet werden können, so dass taube Menschen sie auch verstehen.
Auch Meldungen in Leichter Sprache sind für manche Menschen hilfreich, damit Ihre Informationen Ihre Zielgruppen erreichen.

A-131630 | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Rose Jokic

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

Informationsveranstaltung zum Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln

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

A-131654 | VHS-Studienhaus
9.9., Do, 18:30 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Dr. Anne Löhr**

Vernetzungstreffen "Bildung im Alter"

"Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"

"Bildung im Alter" spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Option, die eigene Bildung "selbst in die Hand zu nehmen". Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden. Bei Interesse kann daraus ein längerfristiger Arbeitskreis entstehen, der sich intensiver mit diesem Thema auseinander setzen kann. Thomas Boxberger, zuständiger Fachbereichsleiter für den Bereich "Kompetenzforum 60plus".

A-131656 | VHS-Studienhaus
16.9., Do, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

A-131657 | VHS-Studienhaus
26.11., Fr, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

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.

älter aktiv **A-131660** | VHS-Studienhaus
20.11., 21.11., Sa, So, 9:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 33 € |
WE S | **Max Dorando**

Altwerden, wie es uns gefällt

Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht

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

älter aktiv **A-131662** | VHS-Studienhaus
24.11., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 5 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Unser Motto ist: Wir helfen, unterstützen und begleiten uns gegenseitig und haben miteinander Spaß

Die Solidargemeinschaft 60+ (Köln Dellbrück) stellt sich vor

Die Solidargemeinschaft 60 + gibt es seit mehr als zwei Jahren. Unsere Ausgangsfrage war: „Wie wir uns altersgemäß eine solidarische und stabile Unterstützungsorganisation aufbauen können“. Daran haben wir intensiv und mit viel Lust gearbeitet. Wir haben den Eindruck, wir sind gut vorangekommen. Auch Corona hat uns nicht daran gehindert. Wir werden über die beteiligten Personen, unsere Struktur und über unser Umfeld berichten. Wir haben sogar so etwas wie eine Satzung in Form von Leitgedanken. Wir können etwas erzählen über die Vorgeschichte, über unsere ersten Schritte und über die Unterstützung, die wir bekamen, und wo wir heute stehen. Max Dorando und andere Vertreter*innen aus dieser Gruppe.

älter aktiv **A-131666** | VHS-Studienhaus
25.11., Do, 19:45 – 21:15 Uhr |
entgeltfrei | **Max Dorando**

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Erfolgsfaktor „Mentale Fitness“

Potenziale optimal nutzen – mit Freude und System

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

A-183110 | VHS-Studienhaus
4.12., Sa, 10 – 18 Uhr | 149 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Christiane Matern

Gedächtnistraining

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

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

älter aktiv **P-183202** | VHS Porz | 10x,
27.9. – 20.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr |
268 € | **Lydia Hardt**

älter aktiv **P-183203** | VHS Porz | 10x,
27.9. – 20.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |
268 € | **Lydia Hardt**

Gehirn-Jogging

Geistig fit und flexibel – ein Leben lang

Möchten Sie sich Wichtiges leichter merken, sich gut konzentrieren, geistig fit und flexibel bleiben? Dann sind Sie hier genau richtig! Lernen Sie Übungen, Spiele und Strategien kennen, mit denen Sie Ihren Kopf in Schwung bringen und Ihre mentale Fitness nachhaltig stärken können. Und das alles mit viel Spaß in einer lockeren, angenehmen Atmosphäre. Christiane Matern ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).

älter aktiv **A-183210** | VHS-Studienhaus
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 10 – 11:30 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 11:45 – 13:15 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183212** | VHS Lindenthal
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 14:30 – 16 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183213** | VHS Lindenthal
8x, 6.9. – 13.12., Mo, 16:15 – 17:45 Uhr |
16 UStd | 55 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

Denk-Spaziergang in der Flora

Flanieren und Gedächtnistraining im Park

Bewegung in der freien Natur fördert Ihr Denkvermögen um ca. 20 % ! Wie das geht? Man nehme: einen Spaziergang rund um das Festgebäude der Flora, gewürzt mit Wissenswertem im Gelände und unterhaltsamen

Übungen zu Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit u.a.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-183217 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
8.9., Mi, 10–11:30 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

A-183218 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
8.9., Mi, 14:30–16 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

A-183219 | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
15.9., Mi, 16:30–18 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

Gedächtnistraining – Muntermacher für's Gehirn

"Ich müsste mal etwas für meine grauen Zellen tun." Damit es nicht bei diesem Stoßzeufzer bleibt, bietet Ihnen ein unterhaltsames Training Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und vieles mehr. Ohne Leistungsdruck stärken Sie Ihre Fähigkeiten und bemerken, wie sich das Gelernte in Ihren Alltag hinein fortsetzt. Ganzheitliches Gedächtnistraining ist eine Erfrischungskur für Körper, Geist und Seele. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e.V.
A-183220 | VHS-Studienhaus
10x, 17.9.–3.12., Fr, 10–11:30 Uhr |
268 € | **Elisabeth Sternberg**

Gedächtnistraining – Spielerisch die grauen Zellen trainieren und im Alltag davon profitieren!

Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften mit ein. Die Durchblutung und der Stoffwechsel des Hirns werden verbessert und dadurch die Lernfähigkeit und die Aufnahmebereitschaft des Gehirns positiv beeinflusst. Ziel ist es, gemeinsam Spaß und Freude an unterschiedlichsten Trainingszielen zu haben, Konzentration zu üben, Kreativität „wieder"zuentdecken, mit Wörtern zu spielen, um die Ecke zu denken und dabei die Gedächtnisleistung und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin des BVGT e. V.
M-183231 | VHS Mülheim
4x, 26.8.–7.10.,
Do, 9:30–11 Uhr | 8 UStd | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € | **Brigitte Steinert**

M-183232 | VHS Mülheim
4x, 26.8.–7.10.,
Do, 11:15–12:45 Uhr | 8 UStd | 28 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € | **Brigitte Steinert**

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne. Bitte beachten Sie auch unsere neue Fortbildung zum Thema "Online-Beratung", die noch nicht in dieser Übersicht erscheint.

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

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

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über G. Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. 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:
T. Boxberger,
Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Info-Termine

Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation", die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.
A-184502 | VHS-Studienhaus
4.10., Mo, 18–19:30 Uhr |
entgeltfrei | * | **Anja Ufermann**

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2021/2022 – Termine 2021

Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte "Gewaltfreie Kommunikation" dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die "Gewaltfreie Kommunikation" bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann.
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9:30–17:30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

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

Berufsbegleitende Fortbildungen

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

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

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

Basisausbildung GFK

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

Aufbauausbildung GFK

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

Coaching Ausbildung auf Basis der GFK

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

Weitere Angebote:

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

Mediation

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

Grundmodul Mediation

Dauer: ca. 6 Monate
Umfang: 128 U.-Std. an 16 Tagen (4 Wochenenden und 2 dreitägige Blöcke unter der Woche (jeweils 10 –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 Mediatorin / Zertifizierter Mediator (ZMediatAusbV)

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

Weitere Angebote:

Informationsabende

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

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

NLP-Basic-Ausbildung (DVNLP)

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

Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)

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

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube

Systemische Beratung

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

Systemische Beratung

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

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

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

Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern. Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Termine 2021:
28.10. – 30.10.2021
16.12. – 18.12.2021
Entgelt 2021: 672 € plus 30 € für Skripte

Termine 2022:
27.1. – 29.1.2022
7.4. – 9.4.2022
2.6. – 4.6.2022
Entgelt 2022: 1008 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.

A-184522 | VHS-Studienhaus
6x, 28.10. – 18.12., Do–Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 56 UStd | 1.680 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Tilman Krakau**

Ausbildungen Aufbau/ Coaching

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – Aufbauausbildung – Termine 2021

Berufsbegleitende Fortbildung
Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen/Bildungsurlaube besucht haben. Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern. Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Aufbauausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 12 Trainingstage (9:30 bis 17:30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e.V. ein.
Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum“. Seine Sehnsucht besteht darin, dass Kinder Kinder sein dürfen und Eltern Wegebegleiter sind und auch Männer und Frauen mit eigenen Bedürfnissen bleiben.
Termine 2021: 2.12 – 4.12.
Entgelt 2021: 336 € plus 30 € für Skripte
Termine 2022:
3.5.–5.2., 5.5.–7.5., 23.6 –25.6.
Entgelt 2022: 1008 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1374 € inkl. Scripte
A-184620 | VHS-Studienhaus
3x, 2.12. – 4.12., Do – Sa, 9:30 – 17:30 Uhr | 28 UStd | 1.344 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** | **Anja Ufermann, Frank Gaschler**

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

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

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

Teilnahmevoraussetzungen Wir wünschen uns, dass Sie 15 Tage Grundausbildung in Gewaltfreier Kommunikation bei zertifizierten Trainern des CNVC absolviert haben. Wenn Sie andere Voraussetzungen mitbringen, sind wir gerne bereit, in einem persönlichen Gespräch herauszufinden, ob die Coaching Ausbildung für Sie passt. Vor der verbindlichen Anmeldung erfolgt ein persönliches Gespräch (in der Regel telefonisch) mit der Dozentin Anja Ufermann. Dies ist Voraussetzung für eine Anmeldung.
Ausbildungskonzept
Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von sieben Monaten und umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage. Das Training besteht aus folgenden verbindlichen Elementen:

- Fünf Präsenzblöcke/Module mit dem Trainerteam in der Gesamtgruppe (5 x 3 Tage (Do, Fr. und Sa. von jeweils 9:30 Uhr – 17:30 Uhr))
- Einzelarbeit zur Vertiefung und Reflexion der erlernten Prozesse (individueller Zeitaufwand)
- Selbstorganisierte Arbeitsgruppentreffen zwischen den Modulen
- Begleitendes Coaching, optional, nach individueller (Honorar-)Vereinbarung

Die Ausbildung bietet einen sicheren Rahmen, indem Sie die Möglichkeit haben, eigene Ideen zu kreieren, auszuprobieren und persönliche Entwicklungsschritte zu wagen.
Ausbildungsabschluss Die Coaching-Ausbildung schließt mit einer von der VHS Köln und von den zertifizierten Trainerteam ausgestellten Teilnahmebestätigung ab. Sie erhalten eine Bescheinigung über die tatsächlich besuchten Ausbildungstage. Die Ausbildung ist ein Baustein für die internationale Trainerzertifizierung durch das CNVC (Center for Nonviolent Communication) oder für die Anerkennung durch den deutschen Fachverband, falls Sie eine dieser Mitgliedschaften wünschen.
Trainerteam Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen in offenen sowie Inhouse Seminaren sowie in Einzel-, Paar- und Familiencoachings. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen ein, u.a. den Workshop-Tag der Gewaltfreien Kommunikation in Köln.
Weitere wechselnde Dozent*innen nach Schwerpunktthemen.
Termine 2021:
18. – 20.11.2021
Entgelt 2021: 336 € plus 30 € Materialkosten

Termine 2022: 10. – 12.2. oder 17. – 19.2.
17. –19.3., 8.–30.4., 9.–11.7.
Entgelt: 2022: 1344 €
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1710 € inkl. Scripte.
A-184645 | VHS-Studienhaus
3x, 18.11. – 20.11., Do – Sa, 9:30 – 17:30 Uhr |
28 UStd | 1.680 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **B S** | **Anja Ufermann**

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU

Bildungsurlaub
Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.
A-184661-BU | VHS-Studienhaus
5x, 8.11. – 12.11., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
4276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

A-184662-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.3. – 25.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
4276 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.
L-184664-BU | VHS Lindenthal
3x, 13.6. – 15.6., Mo – Mi, 9:30 – 17 Uhr |
24 UStd | 166 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Seminare

Gewaltfreie Kommunikation – Eine Einführung

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

L-184686 | VHS Lindenthal
22.1., 23.1., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

A-184687 | VHS-Studienhaus
21.5., 22.5., Sa, So, 10 – 17:30 Uhr |
18 UStd | 125 €, zzgl. Materialkosten: 4 € |
WE S | **Anja Ufermann**

Tag der gewaltfreien Kommunikation 2021

Trainer*innen präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“
Am 19. September 2021 laden Trainerinnen und Trainer zum 8. Mal dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) in ihren verschiedenen Anwendungsbereichen kennen zu lernen. An diesem Tag können Sie die vielfältigen Facetten der Gewaltfreien Kommunikation in Workshops erleben – von einführenden Einheiten, über tiefer gehende Prozessarbeit bis hin zu Methodenmix erhalten Sie einen breiten Einblick. Alle Workshops sind praxisnah, so wird die GFK durch konkretes Erleben und Übungen erfahrbar.
Für den GFK-Tag müssen Sie sich zuerst bei der VHS anmelden. Danach können Sie sich für die einzelnen Workshops am 19.9. registrieren lassen. Die Übersicht über die Trainer*innen und die Workshops finden Sie hier:
https://www.gfk-info.de/gfk-tag-koeln/
Über den link können Sie sich – nach der Anmeldung bei der VHS – für die Workshops anmelden. Vielen Dank für Ihr Interesse! Und vergessen Sie nicht, sich bei der VHS für den GFK-Tag anzumelden! Wir freuen und auf Sie.
A-184699 | FORUM Volkshochschule
19.9., So, 9:30 – 17:30 Uhr | 10.67 UStd |
45 € | **WE** | **Anja Ufermann**

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

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

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. 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: T. Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (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.
A-184111 | VHS-Studienhaus
14.9., Di, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Günter Brück, Renata Kern

Basic-Ausbildung

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil I
Einführungswochenende für an NLP Interessierte

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen. Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.
Das Einführungswochenende am 25./26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der Nr. A-184120 gebucht werden.
Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft: – Grundlagen des Ankerns – Einführung in die Logischen Ebenen – Arbeit an der inneren Landkarte – Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback – Wahrnehmungstraining – Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge
Termine:
Einführungswochenende (A-184120):
25./26.9.2021
Wochenende zwei und drei (A-184122):
6./7.11.2021 und 04/5.12.2021
Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.
Seminarzeiten:
Sa, So, 10 – 17 Uhr, 60 Min. Pause Sonntag
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen.
Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: T. Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184120 | VHS-Studienhaus
25.9., 26.9., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 160 € | **WE** | **Renata Kern, Günter Brück**

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP, Teil II

Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen. Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP.
Das Einführungswochenende am 25. und 26.9.2021 vermittelt u. a. Grundlagen der Kommunikation mit NLP, Techniken der Gesprächsführung, Zielerreichung mit NLP und kann einzeln unter der der Nr. A-184120 gebucht werden.
Am zweiten und dritten Wochenende werden weitere NLP Inhalte vermittelt und im Training vertieft: – Grundlagen des Ankerns – Einführung in die Logischen Ebenen – Arbeit an der inneren Landkarte – Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback – Wahrnehmungstraining – Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge
Termine:
Einführungswochenende (A-184120):
25./26.9.2021
Wochenende zwei und drei (A-184122):
6./7.11.2021 und 4./5.12.2021
Wer die komplette NLP-Basic-Ausbildung buchen möchte meldet sich für A-184120 und A-184122 an.
Seminarzeiten:
Sa, So, 10 – 17 Uhr, 60 Min. Pause
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen.
Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: T. Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184122 | VHS-Studienhaus
4x, 6.11.–5.12., Sa, 10 – 17 Uhr,
So, 10 – 17 Uhr | 32 UStd | 320 € | **WE** |
Renata Kern, Günter Brück

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. Berater*innen verstehen sich als prozessbegleitend – die Expertise für Lösungen liegt im ratsuchenden System selbst. Systemisches Denken und Handeln hat sich in vielen Arbeitsbereichen etabliert und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Familien, Gruppen, Teams und Organisationen. Eine kreative, erfrischende und konstruktive Herangehensweise bereichert die eigene Professionalität und fördert Zufriedenheit und Zuversicht aller Beteiligten.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. G. 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: T. Boxberger, Tel.: 0221 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (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 G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de oder www.stadt-koeln.de/koeln/volkshochschule/berufsbegleitende-fortbildungen
A-184207 | VHS-Studienhaus
29.9., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

A-184208 | VHS-Studienhaus
16.11., Di, 18 – 19:30 Uhr |
entgeltfrei | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

A-184209 | VHS-Studienhaus
1.12., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung "Systemische Beratung" 2021/2022
Nr. 27 / September 2021 bis August 2022
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Die Fortbildung findet statt freitags 16–21:15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9–17:30 Uhr, sonntags 9–15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.
Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 10. September 2021 und endet am 28. August 2022. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.
Termine in 2021: 10. bis 12. September; 29. November bis 1. Dezember (Bildungsurlaub).
Entgelt für 2021: 687,50 € zzgl. 30 €. Skripte
Termine 2022: 28. bis 30. Januar; 15. März (Supervision); 4. bis 7. April (Bildungsurlaub); 19. Mai (Supervision). 10. bis 12. Juni ; 27. bis 28. August.
Entgelt für 2022: 1587,50 € .
Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2305 € inkl. Scripte.

Trainerinnen
Kristina Ehret Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, Selbstständig mit eigenen Firmen in Köln-Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training
Kerstin Schmidt Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Selbstständig mit eigenen Firmen in KölnSchwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung.
A-184227 | VHS Lindenthal
20x, 10.9.–28.8.,
Mo–Do, So, 9–17:30 Uhr, Fr 16–21:15 Uhr,
Sa, 9–17:30 Uhr bzw. 16–21:15 Uhr |
687,50 € Entgelt für die Termine in 2021 +
1587,50 € für die Termine in 2022 –
Gesamt: 2275 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
WE S | **Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Mediation ist eine klar strukturierte und systematische Form der Konfliktlösung. Mediatorinnen / Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufsund Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt. Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.
Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildungen möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsförderung kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
G. 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: T. Boxberger,
Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de.
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung
September 2021 bis Februar 2022
Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale/allparteiliche Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der eigenverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation ist anwendbar in allen Konfliktbereichen und Lebenssachverhalten. Das gilt sowohl für die Berufs-und Arbeitswelt, Wirtschaft und Verwaltung, für das Gesundheitswesen als auch im privaten und sozialen Bereich wie Familie, Nachbarschaft, Schule, Vereinen oder Ehrenamt. Spätestens seit Inkrafttreten des Mediationsgesetzes 2012 hat der Gesetzgeber die Mediation als außergerichtliche Konfliktlösung anerkannt. Der Anwendungsbereich umfasst damit nicht nur Konflikte im Umgang miteinander und gestörte Kommunikationsabläufe, sondern auch durchaus justiziable Themen, die normalerweise gerichtlich entschieden werden.
Ziel dieses Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Mediationen eigenständig durchzuführen und gleichzeitig die Methoden zur lösungsorientierten Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen.
Die Mediationsausbildung richtet sich an Mitarbeitende und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen, Verbänden, an Selbstständige sowie diejenigen, die eine Tätigkeit als Mediator/In anstreben. Es können sich zudem alle angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.
Alle Seminare sind als Workshop gestaltet: Wissen und Erfahrungen werden gemeinsam von der Gruppe und der Dozentin zusammengetragen, diskutiert und ausgewertet. Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind wesentliche Bestandteile. Die Ausbildung enthält neben der theoretischen Wissensvermittlung viele nützliche Hinweise aus der Praxis. Weiterhin werden umfangreiche Arbeitsmaterialien zur Verfügung gestellt.
Die Grundausbildung umfasst 128 UStunden. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein VHS Zertifikat, das Sie als Mediator*in ausweist.
Seminartage jeweils Samstag und Sonntag
Zweimal dreitägige Bildungswoche Kurszeiten der gesamten Ausbildung: 10–17 Uhr
Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Um die Bezeichnung **„Zertifizierte*r Mediator*in“** 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 2440 €.
AUFBAUMODULE:
26./27.3.2022 Mediation im Arbeitsleben (A-184355)
2./3.4.2021 Familienmediation (A-184353)
23./24.4.2021 Transaktionsanalyse & Mediation (A-184357)
11./12.5.2021 Interkulturalität (A-184358)

Leitung:
Andrea Wegner-Katzenstein
Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien-und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen.
A-184323 | VHS-Studienhaus
16x, 15.9.–20.2., Mi–So, 10–17 Uhr |
128 UStd | 1.792 €, zzgl. Skript: 30 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Aufbau-Seminare

Mediation Vertiefungswochenende "Familie" – 2021

Durch gesellschaftlichen Wandel ist der Anwendungsbereich der Familienmediation in den letzten Jahren stetig gewachsen. In diesem Seminar werden weitere familiäre Lebensformen behandelt. Eine wichtige Fragestellung ist auch, unter welchen Bedingungen Kinder und Jugendliche in das Mediationsverfahren einbezogen werden können. Ein weiteres Thema ist der Umgang mit Emotionen und die Auswirkung auf die Rolle und Haltung des/der Mediators*in. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmendem eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen – Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation – Besonderheiten der Erbmediation – Umgang mit Emotionen – Haltung des Mediators/der Mediatoren – Praktische Fallarbeit – Supervision
A-184352 | VHS Lindenthal
11.9., 12.9., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Familie" – 2022

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 Mediators*in. Die Inhalte werden neben theoretischem Input mit Fallbeispielen aus der Praxis vermittelt. Es besteht die Möglichkeit für die Teilnehmendem eigene Anliegen in eine Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Kernfamilie und andere familiäre Lebensformen – Einbeziehung von Kindern/Jugendlichen in die Mediation – Besonderheiten der Erbmediation – Umgang mit Emotionen – Haltung des Mediators/der Mediatoren – Praktische Fallarbeit – Supervision
A-184353 | VHS-Studienhaus
2.4., 3.4., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Arbeitsleben" – 2021

Schwerpunkt dieses Seminars ist der Umgang mit innerbetrieblichen/innerbehördlichen Konflikten. Besonderheiten in der Vorbereitung des Verfahrens werden ebenso dargestellt und erörtert wie auch die eigene Dynamik von Arbeitskonflikten und der Umgang mit Rollen und Funktionen. Ein weiteres Thema ist die Arbeit mit Teams im Rahmen der Mediation. Die Möglichkeiten einer Konfliktprävention bis zur Implementierung eines Konfliktmanagementsystems werden beleuchtet. Fallbezogene Arbeit und Supervisionstechniken runden dieses Aufbaumodul ab. Themen: – Besonderheiten der Vorbereitung – Dynamik bei Arbeitskonflikten – Umgang mit Rollen und Funktionen – Formen der Beteiligung – Arbeit mit Teams – Präventive Arbeit im Unternehmen/Behörde – Fallbeispiele – Supervision
A-184354 | VHS-Studienhaus
6.11., 7.11., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Arbeitsleben" – 2022

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-184355 | VHS-Studienhaus
26.3., 27.3., Sa, So, 10–17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Transaktionsanalyse" – 2021

Das Seminar befasst sich mit den Grundzügen der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und Thomas A. Harris und deren Auswirkungen auf gestörte Kommunikationsabläufe. Der Kontext zur mediativen Arbeit wird verdeutlicht. Ein weiterer Themenschwerpunkt ist das Lebensskript des Mediators, der Umgang mit den Inneren Antreibern und die Auswirkung auf die eigene Rolle und Haltung. Gruppenübungen und Praxisfälle im Rollenspiel sichern das Erlernte ab. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, eigene Anliegen in die Gruppensupervision einzubringen.
Themen: – Einsatzbereiche der Transaktionsanalyse – Selbstreflexion – Umgang mit den Inneren Antreibern – Planung bei Großprojekten – Praktische Übungen – Supervision
A-184356 | VHS-Studienhaus
27.11., 28.11., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende "Transaktionsanalyse" – 2022

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
A-184357 | VHS-Studienhaus
23.4., 24.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
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-184358 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, So, 10 – 17 Uhr |
16 UStd | 224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Online-Beratung

Info-Termine

Info-Abend Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)

Online-Beratung ist nicht nur corona-bedingt ein wichtiges Thema. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen, verlangt aber auch zusätzliche Qualifikation der Fachkräfte. Für Beratende, Ratsuchende und Institutionen kann sie einen großen Mehrwert darstellen. Am diesem Abend erhalten Sie alle wichtigen inhaltlichen und organisatorischen Informationen zu der berufsbegleitenden Fortbildung (O-184430) und können die Dozentinnen persönlich kennenlernen. In Kooperation mit der KVHS Viersen.
O-184410 | →● Online
9.9., Do, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Jasmina Feistl, Shirley Hartlage

O-184411 | →● Online
21.9., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Jasmina Feistl, Shirley Hartlage

Grundausbildung

Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)

Berufsbegleitende Fortbildung
November/Dezember 2021

Online-Beratung ist nicht nur corona-bedingt ein wichtiges Thema. Sie bietet vielfältige Möglichkeiten und Chancen, verlangt aber auch zusätzliche Qualifikation der Fachkräfte. Für Beratende, Ratsuchende und Institutionen kann sie einen großen Mehrwert darstellen. Diese Qualifizierung vermittelt die notwendigen technischen Grundlagen und die spezifischen Beratungskompetenzen einer Online-Beratung (synchrone Beratung per Videotelefonie). Schwerpunkte dabei sind:

- Technische Grundlagen und methodische Möglichkeiten in einer Online-Beratung
- Meine Präsenz in der Online-Beratung
- Beziehungsgestaltung in der Online-Beratung
- Spezifische Phasen einer Online-Beratung
- Umgang mit herausfordernden Situationen in einer Online-Beratung
- Logistische Begleitung einer Online-Beratung

Die Qualifikation findet online über ein Video-Konferenz-Tool statt. Begleitend wird ein virtueller Seminarraum in der vhs.cloud genutzt. Zwischen den beiden Terminen gehört eine dokumentierte Kleingruppenarbeit (online) im Umfang von ca. 3 bis 4 Stunden zum erfolgreichen Abschluss der Qualifikation.
Die berufsbegleitende Fortbildung richtet sich an Personen mit einer grundlegenden Beratungsausbildung und/oder einer langjährigen (nachweisbaren) Beratungspraxis. Es werden grundsätzlich keine grundlegenden Beratungskompetenzen vermittelt, sondern spezifische Anforderungen hinsichtlich der Online-Beratung.
Dozent*innen-Team: **Jasmina Feistl,** Leiterin des Career Service der Humanwissenschaftlichen Fakultät (Uni Köln), 2-fach Master of Arts: Erwachsenenbildung/Weiterbildung & Interkulturelle Kommunikation und Bildung, Bachelor of Arts Erziehungswissenschaft, Systemisch-Humanistische Beraterin.
Shirley Hartlage, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin & Beraterin, ACT – Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sexualpädagogin. Schwerpunkte: Schwerpunkte: 1. Psychosoziale Beratung von Ratsuchenden, Bezugspersonen und Fachkräften. 2. Online-Beratung. 3. Kreative Medien-Arbeit. In Kooperation mit der KVHS Viersen.
Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über G. Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung. Nähere Informationen zur Fortbildung unter www.vhs-koeln.de (berufsbegleitende Fortbildungen) oder bei T. Boxberger: (0221)-221-22616.
O-184430 | →● Online
4x, 19.11. – 4.12.,
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr, Sa, 10 – 17 Uhr |
24 UStd | 360 €, zzgl. Materialkosten:
15 € | **Jasmina Feistl, Shirley Hartlage**

Arbeit und Leben

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

Bildungsurlaube

Kommunikationstraining mit NLP

Bildungsurlaub

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

Gesprächsabläufe effektiver gestalten. Inhalte des Seminars: – Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren). – Techniken der Gesprächsführung – Zielerreichung mit NLP – Rahmenbedingungen einer lösungsorientierten Diskussion – Verhandlung nach dem Win-Win-Prinzip – Verständnis der Konfliktentstehung und -vermeidung – Basiswissen eines effektiven Konfliktmanagements
Wichtiger Hinweis: Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.
A-184922-BU | VHS-Studienhaus
5x, 6.9. – 10.9., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU** |
Günter Brück, Renata Kern

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“. Möglicherweise suchen sie auch MitMacher*innen für eine Existenzgründung, wollen unternehmerisch tätig werden. Dieser 3-tägige Bildungsurlaub bietet ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen an Ihren Ideen, Überlegungen und Fragen arbeiten.
A-184925-BU | VHS-Studienhaus
3x, 3.11. – 5.11., Mi – Fr, 9:30 – 16:30 Uhr |
24 UStd | 91 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € |
BU | **Hanswalter Bohlander**

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention

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

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

Methoden:
Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.
L-184930-BU | VHS Lindenthal
5x, 15.11. – 19.11., Mo – Fr, 9 – 16:30 Uhr |
151 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** |
Karl-Heinz Schwieren

gut.sparkasse-koelnbonn.de

Unser Engagement für Bildung.

Bildung entscheidet in hohem Maß über Teilhabe und Lebenschancen. Deshalb engagieren wir uns in Köln und Bonn für Bildung und Ausbildung – beispielsweise für Initiativen zur bilingualen Erziehung oder Leseförderung sowie für zahlreiche Kunst- und Musikprojekte. Jedes Jahr fördern wir rund 300 Bildungsprojekte.

Wenn's um Geld geht
Sparkasse KölnBonn