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 13)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 10).

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

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

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

Nicht abgebildet:

Hülya 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:

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

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

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

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

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

Irene Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Train the Trainer / Fortbildungen für Lehrende

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

Mensch | Gesellschaft | Politik

Gesellschaftspolitische Bildung **26**

Demokratie, Engagement, Gesellschaft 26

Köln konkret 31

Leben in Europa 34

Internationale Verantwortung 35

Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit 37

Philosophie **45**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen **46**

Psychologie **48**

Vorträge 48

Seelische Gesundheit 50

Kommunikation und Begegnung 53

Persönlichkeitsbildung 54

Selbstbestimmt Leben **59**

Kompetenzzentrum 60plus **60**

Lernen und Gedächtnis **60**

Berufsbegleitende Fortbildungen **61**

Gewaltfreie Kommunikation 61

NLP – Neurolinguisitisches Programmieren 63

Systemische Beratung 64

Mediation 65

Online-Beratung 67

Arbeit und Leben **68**

Qualifikation der Dozent*innen

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

NACHHALTIGKEIT UND POLITISCHE BILDUNG AN DER VHS KÖLN

Die Politische Bildung der VHS Köln trägt auf mehrere Weisen zum Ziel einer nachhaltigen, zukunftsfähigen Gesellschaft bei. Die Themen unserer Veranstaltungen reichen von Menschenrechten über Klimaschutz, Umweltbildung, Verkehrs- und Energiewende bis hin zu Geschlechtergerechtigkeit und Bekämpfung von Rassismus oder sozialer Ungleichheit.

In unseren Veranstaltungen haben Sie insbesondere die Möglichkeit, sich darüber auszutauschen, wie wir die Nachhaltigkeitsziele erreichen. Dabei geht es immer auch um die Widersprüche, die auftauchen, wenn Sie selbst für eine nachhaltige Gesellschaft aktiv werden wollen: Wo knüpfen die Nachhaltigkeitsziele an den Alltag und die zur Verfügung stehenden Ressourcen der Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen an? Wie lässt sich Umweltschutz mit dem Abbau von Diskriminierung und Ungleichheit vereinen? Wie kann eine ökologische Transformation der Wirtschaft sozial gerecht gelingen?

1 KEINE ARMUT

Wir sprechen an, wie Armut auch in Köln existiert und Menschen in ihren Lebenschancen einschränkt.

2 KEIN HUNGER

Wir tauschen beim Saatgutfestival alte Saatgut-Sorten und lernen ökologischen Pflanzen- und Gemüseanbau.

3 GESUNDHEIT UND WOHLERGEHEN

Wir schaffen Angebote für seelische Gesundheit und thematisieren die Bedeutung von Impfungen oder den Zustand unseres Gesundheitssystems.

4 HOCHWERTIGE BILDUNG

Wir bilden LESEMENTOR*innen aus, diskutieren im „Kompetenzforum 60plus" über aktive Bildung im Alter, vermitteln Grundbildung für alle und tragen Politische Bildung auch in die Sozialräume.

5 GESCHLECHTER-GLEICHHEIT

Wir streiten gemeinsam mit der feministischen und queeren Zivilgesellschaft für die Gleichstellung aller Geschlechter.

7 BEZAHLBARE UND SAUBERE ENERGIE

Wir tauschen uns über den Ausbau erneuerbarer Energien aus.

8 MENSCHENWÜRDIGE ARBEIT UND WIRTSCHAFTS-WACHSTUM

Wir thematisieren menschenwürdige Arbeit, Arbeitsrechte, fairen Handel und die Grenzen des Wirtschaftswachstums.

10 WENIGER UNGLEICHHEITEN

Wir sprechen über inklusive Bildungsangebote und diskutieren über die ungleiche Verteilung von Vermögen sowie rassistische Strukturen in unserer Gesellschaft.

11 NACHHALTIGE STÄDTE UND GEMEINDEN

Wir gestalten unsere Heimatstadt Köln sauber, lebendig, lebenswert, bezahlbar und umweltfreundlich, unter Beteiligung aller Einwohner*innen.

12 NACHHALTIGE/R KONSUM UND PRODUKTION

Wir sprechen über das Wieder- und Weiterverwenden, über die Wegwerfgesellschaft, billige Produktion und schnelle Gewinne und schließlich über die Verantwortung von Politik, Wirtschaft und uns allen.

13 MASSNAHMEN ZUM KLIMASCHUTZ

Mit dem Programm „klimafit" bekämpfen wir Klimawandel genauso global wie auch vor unserer Haustür und überlegen gemeinsam, wie wir Politik und Wirtschaft zur CO_2-Reduktion bewegen können.

14 LEBEN UNTER WASSER

Wir schützen mit Umweltbildung am Thurner Hof die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren im Wasser…

15 LEBEN AN LAND

… und an Land.

16 FRIEDEN, GERECHTIGKEIT UND STARKE INSTITUTIONEN

Wir sprechen mit zivilgesellschaftlichen Partner*innen internationale Konflikte, internationales Recht und Abrüstungsmaßnahmen an.

17 PARTNER-SCHAFTEN ZUR ERREICHUNG DER ZIELE

Wir fördern die deutsch-französische Freundschaft, interkulturellen Austausch, europäischen Zusammenhalt und Unterstützungsmaßnahmen weltweit, um Möglichkeiten gemeinsamen Handelns in den Fokus zu rücken.

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!

Gemeinsam für Frieden und Demokratie – zum Gedenken an Hrant Dink

Dialog und Versöhnung zwischen Armenier*innen und Türk*innen – dafür stand der armenisch-türkische Journalist Hrant Dink, der am 19. Januar 2007 vor dem Gebäude seiner Zeitung „AGOS“ in Istanbul erschossen wurde. Er thematisierte die Verantwortung der Täter am Genozid, niemals anklagend und fordernd, immer behutsam und um Versöhnung bemüht. Das KulturForum TürkeiDeutschland mit seinen Kooperationspartner*innen möchte an diesem Abend zur Versöhnung einer zutiefst polarisierten Gesellschaft beitragen.

A-111004 | FORUM Volkshochschule
22.1., Sa, 18 – 19:30 Uhr | Eintritt frei

Diversität Deutschland: Rassismus und Ressentiments als zentrale Herausforderung

Fachtagung

Deutschland hat eine diverse Gesellschaft. Die Analyse dieser Diversität zeigt viele Vorteile und positive Aspekte auf. Jedoch dechiffriert sie auch strukturellen Rassismus als ein zunehmend gesellschaftliches und institutionelles Problem, einhergehend mit einem Anstieg autoritärer und gruppenfeindlicher Einstellungen. Allerdings ist Rassismus auch in den migrantischen Communities ein Problem. Mit der Fachtagung möchten wir Rassismus im gesellschaftlichen und institutionellen Kontext eingehend betrachten. Dabei soll ein besonderer Fokus auf die Bereiche Gender, Sprache und das Bildungswesen gelegt werden. In Kooperation mit dem Netzwerk kurdischer Akademiker*innen e.V.

A-111007 | FORUM Volkshochschule
29.1., Sa, 13 – 17 Uhr | 5.33 UStd |
Eintritt frei

Gemeinsam BNE-Projekte auf den Weg bringen!

Fortbildung für Lehrkräfte

Leider ist es oft so, dass in einem Kollegium nur eine Person Feuer und Flamme für ein Nachhaltigkeitsprojekt ist. Die Vielzahl der Aufgaben und der Aufwand, die solch ein Projekt mit sich bringt, bergen das Potential, dass eine Person sich allein entweder überfordert oder dass das Projekt nur langsam Gestalt annimmt. Diese Fortbildung liefert Anregungen, wie einzelne Personen innerhalb eines Kollegiums weitere Personen für ihr Anliegen gewinnen und – wenn dies nicht klappt – wie sie Gleichgesinnte außerhalb des Kollegiums finden können. Darüber hinaus liefert die Fortbildung auf Basis der Arbeiten von Marshall Rosenberg Anregungen, wie andere für eine gemeinsame Sache motiviert werden können. Es kooperieren das Landesprogramm Schule der Zukunft und die Volkshochschule Köln.

A-111015 | VHS-Studienhaus
16.2., Mi, 9:30 – 15 Uhr | 7.33 UStd |
Eintritt frei

Die neue Bundesregierung in Berlin: Neues auch in der Außen- und Europapolitik?

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“

Nach der Bundestagswahl, die vieles verändert hat, stellt sich die Frage, die merkwürdigerweise im Wahlkampf so gut wie gar nicht thematisiert wurde: Welche Außen- und Europapolitik verfolgt die neue Bundesregierung? Wo liegen Berlins Prioritäten? Wie reagiert Brüssel auf die neue Regierung im größten Mitgliedsstaat der EU? Wird Berlin bei der Bewältigung der Folgen der Corona-Krise (weiter) eine Rolle spielen? Siebo Janssen als unser Politik-Experte, wie immer moderiert von Jochen Leyhe, geht auf diese Fragestellungen ein. Das Duo analysiert in bewährtem Schlagabtausch die Lage und diskutiert mit Ihnen. Die VHS Köln kooperiert mit der Europa Union Köln.

A-111016 | VHS-Studienhaus
17.2., Do, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen**

Rosa Luxemburg: Der Preis der Freiheit – zum Internationalen Frauentag

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. Es kooperieren zum Internationalen Frauentag die Volkshochschule Köln und die Rosa Luxemburg Stiftung NRW.

A-111020 | FORUM Volkshochschule
7.3., Mo, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Tod und Sterben: das einzige, das in unserem Leben gewiss ist – und trotzdem ein Tabu

Aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Talkrunde für Alle*

Wir glauben, dass die Auseinandersetzung mit Sterben und das Reden über den Tod, ein Weg zu mehr Zufriedenheit und Glück bedeutet – und sogar zu einem besseren Leben. Aber das haben wir nicht gelernt. Die Menschen leben, als hätten sie unendlich viel Zeit. Wenn Großeltern oder Eltern über die Endlichkeit sprechen wollen, wird das oft unterbunden, aus Angst, sich mit der Thematik auseinandersetzen zu müssen. Für uns ist der Tod unser bester Berater. Ihn an unserer Seite zu wissen, ohne Angst vor ihm zu haben, lässt uns bessere Entscheidungen treffen und wir fokussieren uns mehr auf das Wesentliche und Sinnhafte. Wie würde es sich auf unsere Gesellschaft auswirken, wenn alle mehr so denken würden? Wir sagen: absolut positiv! Aber wie gelingt es, die Angst davor zu verlieren und in Gemeinschaften mehr darüber zu sprechen? Darüber möchten wir uns austauschen, um voneinander zu lernen. Denn diese Angst kennen wir natürlich auch! 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-111022 | VHS-Studienhaus
7.3., Mo, 18:30 – 20:30 Uhr | Eintritt frei | **Patrizia Widritzki, Alexandra Matzke**

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-111023 | VHS Mülheim
15.3., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | **Marina Friemelt**

Intersektionalität – ein NRW-Barcamp

Save the Date!

Oft sehen sich Menschen gleichzeitig verschiedenen Formen von Diskriminierung, wie Rassismus, Sexismus, Homofeindlichkeit, Ableismus, Klassismus, Trans*Diskriminierung etc. ausgesetzt. In diesem Zusammenhängen wird häufig Intersektionalität als Begriff ins Spiel gebracht. Doch Intersektionalität ist mehr als die Überlagerung von verschiedenen Diskriminierungsformen – Intersektionalität spiegelt vielmehr eine Haltung in Konzepten, Methoden, Diskursen und Perspektiven wider. Wie können wir alle diese Facetten und Ansätze in einer Fachtagung vereinen? Im Rahmen eines Barcamps möchten wir diese aufzeigen und diskutieren. Es kooperieren die Landesarbeitsgemeinschaft Katholische Jugendsozialarbeit NRW, Coach e.V., Landesarbeitsgemeinschaft autonome Mädchen*häuser und weitere Akteur*innen mit der Volkshochschule Köln.

A-111024 | FORUM Volkshochschule
17.3., Do, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | Eintritt frei

Ideen-Werkstatt Köln-Mülheim

Nachhaltige Ideen im Veedel zeigen und entwickeln

Wie kann sich Mülheim nachhaltig entwickeln? Welche neuen Ideen und Projekte gibt es im Veedel? Wir wollen mit Hilfe der Digital Storytelling Methode (die großen und kleinen) Geschichten aus dem Veedel zeigen und mit anderen in sozialen Medien teilen. Wir wollen mit den Bürger*innen ins Gespräch kommen und durch Umfragen und Interviews, Menschen und Ideen aus Mülheim vorstellen.

„Digital Storytelling“ ist eine Methode des Erzählens aus persönlicher Perspektive, umgesetzt mit digitalen Mitteln. Neben dem erzählerischen Zugang zu unterschiedlichen Themen dient die Methode auch dem Erwerb digitaler Kompetenzen und eignet sich für verschiedene Zielgruppen von Senior*innen, Geflüchteten, Zugewanderten, Kindern und Jugendlichen oder engagierten Kölner*innen.

M-111026 | VHS Mülheim
6x, 21.3. – 9.5., Mo, 17 – 19 Uhr | 16 UStd | entgeltfrei | **Michael Möckel**

Selbst.verständlich Vielfalt!

Auf dem Weg zu einer diskriminierungsfreien Gesellschaft

Viele Vereine und Institutionen 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 tun, wenn in Diskussionen populistische Kampfbegriffe benutzt werden? Welche Möglichkeiten haben Organisationen und Individuen, den Ideologien der Ungleichwertigkeit entgegenzutreten? Das Ziel ist eine Verständigung über den Kampf gegen Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit und für die Stärkung des Miteinanders. Teil einer solidarischen Gesellschaft soll auch die Fähigkeit sein, mit der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität diskriminierungsfrei umzugehen. In Kooperation mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD). Unterstützt mit Mitteln von NRWeltoffen. Der Abend wird auch im Livestream übertragen.

A-111028 | FORUM Volkshochschule
24.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Engagier Dich! – Freiwillige für ein solidarisches Köln gesucht!

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

Nach fünf erfolgreichen Events mit viel Interaktion und guten Gesprächen machen wir auch in 2022 Initiativen und Organisationen aus der Flüchtlingsarbeit sichtbar, wie sie das Zusammenwachsen in der Gesellschaft unterstützen und wie sich auch Kölner Bürger*innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nach wie vor nicht von alleine, es braucht Engagement! Eine Kooperationsveranstaltung des Forums für Willkommenskultur, der VHS Köln, der Willkommensinitiative Mülheim und weiterer Akteur*innen. Freuen Sie sich mit uns auch auf unseren Schirmherrn Neven Subotic!

A-111030 | FORUM Volkshochschule
6.4., Mi, 18 – 20 Uhr | Eintritt frei

Der große Wahl-Check zur NRW-Landtagswahl 2022

Die nordrhein-westfälische Landtagswahl steht vor der Tür. Wählen ist ein zentraler Baustein einer Demokratie, aber über was genau entschieden wir hier? Mit der Politik im Bund verbinden wir die großen politischen Fragen, wofür ist das Land zuständig? Und mit was für Positionen treten die Parteien an? Die Veranstaltung vermittelt ein Verständnis für die spezifische Parteienlandschaft in NRW und zeigt auf, welche Themen im Wahlkampf im Mittelpunkt stehen.

L-111032 | VHS Lindenthal
25.4., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Niko Switek**

M-111037 | VHS Mülheim
28.4., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Niko Switek**

P-111038 | VHS Porz
2.5., Mo, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dr. Niko Switek**

Thunberg, Gates, Einstein: Das Wrong-Planet-Syndrom – Asperger-Autismus

Aus der Reihe Autismus und Gesellschaft

Von Albert Einstein, Greta Thunberg oder Bill Gates haben die meisten von uns schon einmal gehört. Viele sind fasziniert von ihrer Kreativität, radikalen Kompromisslosigkeit oder Genialität. Alle drei sollen vom Asperger-Syndrom betroffen (gewesen) sein. Doch was genau ist das Asperger-Syndrom? Sind wirklich alle Betroffenen besonders begabt? Fühlen sich alle Betroffenen „wie von einem anderen Planeten"? In diesem Vortrag wird ein Überblick über die Symptome des Asperger-Syndroms, Unterschiede zwischen Frauen und Männern mit Autismus und das Image der Störung in der Gesellschaft gegeben. Kristina Marquass ist Psychologische Psychotherapeutin in Köln und Expertin für Autismus-Spektrum-Störungen.

A-111036 | FORUM Volkshochschule
27.4., Mi, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Kristina Marquass

Rechtspopulisten widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

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

A-111058 | VHS-Studienhaus
28.5., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei, Anmeldung unter
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Von Gewohnheiten, Komfortzonen, Couchpotatoes und gesellschaftlicher Veränderung

Aus der Reihe: Open Space for Open Minds – Talkrunde für Alle*

Unser Gehirn ist auf Schutz und Effizienz ausgerichtet. Bloß keine Risiken eingehen, bloß nicht zu viel Energie verbrauchen. Kein Wunder also, dass es uns Steine in den Weg legt, wenn wir mal was anders machen wollen. Alles, was neu ist, bedeutet viel zu viel Kraftaufwand. Also – lieber vermeiden! In unserer Gesellschaft wird diese Tendenz zusätzlich bedient. Wir können alles haben, was das Herz begehrt – sind satt, abgelenkt und haben es warm. Zeitalter der Komfortzonen und Couchpotatoes? Unser Gehirn liebt das! Wenn wir uns im Einzelnen schon so schwer mit Veränderung tun, wie soll dann erst der Wandel einer ganzen Gesellschaft gelingen? Gerade jetzt, wo wir ihn nötiger haben denn je. Vielleicht geht es leichter, als wir denken. In der Geschichte wurde diese transformative Kraft immer wieder bewiesen. Es fängt mit ein paar Gleichgesinnten an, die sich gegenseitig inspirieren, anstecken und unterstützen. Und irgendwann kommt es zu einem Kipppunkt, auf den große Veränderungen folgen können. 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-111064 | VHS-Studienhaus
8.6., Mi, 18:30 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Alexandra Matzke, Patrizia Widritzki

Ahrwein – ein Hoch auf ein besonderes Kulturgut in schwierigsten Zeiten

inklusive Weinprobe

Das Ahrtal in Rheinland-Pfalz liegt quasi direkt vor unserer Haustür. Viele Menschen schätzen es nicht nur wegen seiner Schönheit, sondern auch wegen der ausgeprägten Weinkultur und der besonderen Tropfen. Das gesamte Ahrtal ist vor wenigen Monaten binnen weniger Stunden zu dramatischer Weltberühmtheit gekommen: Die Flutkatastrophe im Sommer 2021 begrub sprichwörtlich alles unter sich. Die Menschen in den Flutregionen geben nicht auf – sie bauen wieder auf. Wir wollen sie mit ihren renommierten Weinen würdigen und laden Sie zu einer Ahrwein-Probe ein, im Museumsfoyer vor unserem FORUM Volkshochschule am Neumarkt. Erfahren Sie in der Weinverkostung mehr über ausgesuchte Ahrweine. Dr. Karin Bayha ist eine schwäbische Fränkin, die mittlerweile im hohen Norden lebt. Nebenberuflich ist sie zertifizierte Weinfachberaterin und Assistant Sommelière. Auch sie packte mit an, als es galt, im Herbst 2021 die Weinlese im Flutgebiet zu stemmen. Nur mit Anmeldung.

A-111066 | FORUM Volkshochschule
9.6., Do, 19 – 21 Uhr | 15 € zzgl. 15€ für die Weinprobe in bar vor Ort | **Dr. Karin Bayha**

Rechtspopulisten widersprechen!

Workshop zum Umgang mit Stammtischparolen

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

M-111068 | VHS Mülheim
9.6., Do, 17:30 – 21 Uhr | 4.67 UStd |
entgeltfrei, Anmeldung unter
homaira.mansury@stadt-koeln.de |
Jürgen Albrecht

Transsexuellengesetz und Abstammungsrecht – politische Entwicklungen in der Diskussion

Ein Abend im Rahmen des ColognePride 2022

Klare Statements machen immer wieder deutlich: Seit Jahrzehnten ist die Reform des Transsexuellenrechts überfällig. Die Verwirklichung der Menschenrechte für trans- und intergeschlechtliche Menschen müsse durch ein Selbstbestimmungsgesetz gewährleistet werden. Und: Gut fünf Jahre nach Einführung der „Ehe für alle" werden Regenbogenfamilien weiter rechtlich diskriminiert. In 2-Mütter-Familien muss die automatische Anerkennung beider Eltern von Anfang an im Abstammungsrecht gesetzlich geregelt werden, wenn nach §1600d BGB keine Vaterschaft besteht. Für beide Bereiche liegen längst Gesetzesvorschläge und Anträge vor. Sie können und müssen nun unverzüglich umgesetzt werden. Wie steht es um diese und weitere Themen? Wir freuen uns auf die Diskussion u.a. mit der im Deutschen Bundestag unsere Stadt seit 2021 vertretenden Abgeordneten Nyke Slawik, MdB (angefr.). Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

A-111080 | FORUM Volkshochschule
17.6., Fr, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Bürgerschaftliches Engagement

Werkstatt: Einmischen ist erwünscht und möglich!

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

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

Teil II: Mitmachen. Mein Anliegen auf den Weg bringen. Systematisierung, Bündelung der Vorhaben oder Anliegen gemeinsam mit der Gruppe.
Referententeam: Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung, Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
Die VHS-Köln kooperiert mit der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
A-111101 | VHS-Studienhaus
17.3., 31.3., Do, 19 – 21 Uhr | 5.33 UStd | entgeltfrei | **Dieter Schöffmann**

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

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, mit gemeinnützigen Einrichtungen zusammen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (Freiwilligendienst). Wir vermitteln in über 670 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf der Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt zu finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e. V.
A-111103 | VHS-Studienhaus
10.2., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei | **Susanne Freisberg-Houy**

Social Media-Tipps für Bürgerschaftlich Engagierte

Wie können Videos einfach und wirkungsvoll produziert werden?
Social Media und vor allem gute Videos spielen eine zunehmend größere Rolle im bürgerschaftlichen Engagement. Kameraperspektiven und Bildgestaltung wirken sich auf den Inhalt von Videos aus. Erfahren Sie in diesem Kurzvortrag mehr über den Einfluss von Kamera-Perspektiven auf den dargestellten Inhalt und lernen Sie, wie Sie selbst die gewünschte inhaltliche Perspektive filmisch vermitteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
A-111104 | VHS im KOMED
7.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei | **Anna Wende**

Video-Tipps für Bürgerschaftlich Engagierte

Social Media und vor allem gute Videos spielen eine zunehmend größere Rolle im bürgerschaftlichen Engagement. In diesem Workshop produzieren wir mit Ihren technischen Mitteln qualitativ hochwertige Videos, zum Beispiel für Social Media Auftritte. Hier lernen Sie Tipps und Tricks von der Projektplanung bis zur Bildgestaltung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie gerne mit, was Sie an technischen Mitteln zur Verfügung haben (Smartphone, Laptop, Aufnahmegeräte, Fotokameras, Videokameras…).
Workshopinhalte:

- Grundlagen Kamera und Licht (Was gibt es für Möglichkeiten, was haben Sie für Material zur Verfügung und wie können wir das wofür am besten einsetzen)
- Grundlagen Bildgestaltung und Formate mit dem Schwerpunkt Social Media
- Medien- und Persönlichkeitsrecht
- Planung und Dreh eines Videos in Kleingruppen (Übung: Auf Schnitt drehen (nur so kommt so schnell ein Video zu Stande)
- Grundlagen Dateiformate (In welchem Format speichere ich mein fertiges Video?)

A-111105 | VHS Lindenthal
21.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 9.33 UStd | entgeltfrei | **WE** | **Anna Wende**

Freiwilligendienste in Köln – ein Erfolgsmodell

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

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, 3.2. – 31.3., Do, 17 – 18:30 Uhr | 16 UStd | entgeltfrei | **Ricarda Schumacher**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt

Digitale Infoveranstaltung für Interessierte
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-111124 | →● Online
24.1., Mo, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | * | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

M-111183 | VHS Mülheim
16.8., Di, 10 – 12 Uhr | entgeltfrei | * | **AWO – Büro für Bürgerengagement**

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-111128 | →● Online
8.3., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Susanne Freisberg-Houy**

O-111129 | →● Online
12.5., Do, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei | * | **Susanne Freisberg-Houy**

Politische Jugendbildung

Rendezvous mit der Politik!

Junge Wähler*innen „daten“ ihre Kandidierenden zur Landtagswahl 2022
Warum soll ich wählen gehen? Warum eigentlich ist Landespolitik für mich wichtig? Diese und weitere Fragen können junge Erstwählende direkt an Kandidierende für die Landtagswahl am 15. Mai 2022 richten und den Politiker*innen auf den Zahn fühlen. Im Vorfeld werden gemeinsam Fragenkomplexe zur

Landespolitik entwickelt. Schüler*innen und andere junge Erwachsene sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Der Nachmittag wird gefördert vom Kinder- und Jugendplan des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
A-111310 | FORUM Volkshochschule
5.4., Di, 13:30 – 18 Uhr | 6 UStd |
kostenfrei, Anmeldung über
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Zivilisationskrankheit Müll – wie damit umgehen?

Workshop für Schüler*innen und junge Erwachsene

Wie gehen wir mit dem zunehmenden Problem der Vermüllung unserer Umwelt um? Und: Wie vermeiden wir erst, dass Müll unnötig entsteht? Viele Initiativen arbeiten an dem Ziel, die Schäden, die Müll hinterlässt, zu begrenzen, organisieren Müllsammelaktionen oder informieren die Menschen über die Folgen von unüberlegtem Handeln. Sie tragen dazu bei, dass sich das Bewusstsein für eine nachhaltigere Lebensweise erweitert. Wie kann das konkret aussehen und wie kann jede*r dazu beitragen? Das wird in diesem Workshop erarbeitet. Schüler*innen und junge Erwachsene sind herzlich willkommen, wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Die Veranstaltung wird gefördert vom Kinder- und Jugendplan des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
A-111316 | FORUM Volkshochschule
5.5., Do, 13:30 – 18 Uhr | 6 UStd |
kostenfrei, Anmeldung über
homaira.mansury@stadt-koeln.de

Digitalisierung in Gesellschaft und Politik

Digital Storytelling

Infoveranstaltung für Multiplikator*innen

Geschichten formen unsere Wirklichkeit und erweitern unseren Horizont. Das „Digital Storytelling“ ist eine Methode des Erzählens aus persönlicher Perspektive, umgesetzt mit digitalen Mitteln. Neben dem erzählerischen Zugang zu unterschiedlichen Themen dient die Methode auch dem Erwerb digitaler Kompetenzen. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig, daher richtet sich diese Infoveranstaltung an Multiplikator*innen, die Digital Storytelling-Projekte umsetzen wollen. Denn viele spannende und lehrreiche Geschichten warten noch darauf, erzählt, gehört und bewahrt zu werden, sei es von Senior*innen, Geflüchteten, Zugewanderten, Kindern und Jugendlichen oder engagierten Kölner*innen.
Wenn Sie als Ansprechperson für eine Gruppe von Menschen tätig sind, die gerne über Digital Storytelling ihre Geschichte erzählen und digitale Kompetenzen erwerben wollen, kontaktieren Sie bitte den Fachbereichsleitenden für diese Veranstaltung.
M-111401 | VHS Mülheim
7.3., Mo, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Michael Möckel

Digitalisierung leicht erklärt

Info-Veranstaltung 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-111407 | VHS Mülheim
29.3., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Daten, Demokratie und Social Media

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. Timo Kann beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bietet ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.
A-111411 | VHS-Studienhaus
26.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Der digitale Mensch

Mit jedem Schritt produzieren wir Daten, die unser Leben besser machen sollen. Wir teilen Bilder, Videos und Zeitungsartikel. Wir versenden Chatnachrichten, Emojis und sind rund um die Uhr erreichbar. Wir lassen uns Essen über das Internet liefern und schauen danach beim Joggen auf unsere Smartwatch. Aber was passiert mit diesen Daten, sobald sie im Netz sind? Wer hat darauf Zugriff und wem gehören die Daten überhaupt? Sollten Unternehmen mit unseren Daten Geld verdienen dürfen? Was bedeutet es, auf einmal ein digitales, zweites Ich zu haben? Eine breite, grundsätzliche Diskussion darüber findet kaum statt, obwohl uns diese Fragen alle etwas angehen. Wir laden Sie ein, sich im kleinen Rahmen mit Hilfe Ihrer Erfahrungen und Eindrücke über genau diese Fragen grundsätzlich auszutauschen. Es wird eine neue Perspektive auf den Wandel von Individuum und Kultur im digitalen Zeitalter entwickelt. Außerdem sollen Handlungsmöglichkeiten diskutiert werden, um digitale Selbstbestimmung zu erfahren, statt Veränderungen ohnmächtig gegenüberzustehen. Timo Kann beschäftigt sich seit einigen Jahren mit der Digitalisierung unserer Gesellschaft und bietet ein gemeinsames Nachdenken auf Augenhöhe an, zu dem alle herzlich willkommen sind.
A-111422 | VHS-Studienhaus
24.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

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!

„Bleib lieber drinnen zum Spielen“

Kinder, Jugendliche und Corona

An diesem Abend nehmen wir die gesellschaftlichen und psychologischen Auswirkungen der Corona-Pandemie auf Kinder und Jugendliche in den Blick. Fragen rund um die Folgen des Lockdowns in Bezug auf Schule, Freizeit und Freundschaft werden von Fachleuten wie UnivProf. Dr. Jörg Dötsch (Kinderklinik Köln) sowie von Alltagsexpert*innen beleuchtet. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem Paritätischen Köln.

A-112005 | FORUM Volkshochschule
26.1., Mi, 18:30 – 20 Uhr | Eintritt frei

Mülheimer Migrationsgeschichten

Führung in Kooperation mit Peter Bach

Wir versuchen dem Thema Migration durch ihre Verfolgung in einem begrenzten Stück Erde auf die Spur zu kommen: Mülheim.

Bei der Führung mit Peter Bach erkunden wir gemeinsam das Veedel, erfahren mehr über die Geschichte seiner Anwohner*innen und tauschen uns über Erfahrungen und Ideen für die Zukunft aus.

Wir wollen mit den Teilnehmenden über das Thema Migration ins Gespräch kommen und laden alle Interessierten zu diesem kostenfreien Rundgang ein. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

M-112007 | KVB-Haltestelle Keupstraße
29.1., Sa, 15 – 16:30 Uhr | entgeltfrei |
Peter Bach

Kölner Sprachfest 2022

Die VHS Köln kooperiert mit der Bezirksregierung Köln und dem Zentrum für Mehrsprachigkeit und Integration (ZMI) Köln. Mehr zum Inhalt des Sprachfests 2022 erfahren Sie bald auf den Webseiten www.vhs.koeln und www.zmi-koeln.de.

A-112010 | FORUM Volkshochschule
8.2., Di, 15:30 – 18:30 Uhr |
Eintritt nach Anmeldung frei

Geschlechterforschung und Geschlechtergerechtigkeit in Köln

„Gender Equality“ ist das fünfte der 17 aktuellen Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen, den Sustainable Development Goals (SDGs). Das Kölner FrauenForum als KölnAgenda-Gruppe setzt sich seit 1998 dafür ein und lässt das SDG-5-Thema an diesem Abend aus drei unterschiedlichen Perspektiven beleuchten: Prof.in Dr. Susanne Völker gibt einen Einblick in aktuelle Forschungsergebnisse. Ihre Schwerpunkte sind u.a. soziale Ungleichheiten und Gender-/Queerforschung. Dr. Thomas Gesterkamp befasst sich als Sozial- und Politikwissenschaftler mit Männer- und Väterforschung und spricht zu männergeschlechtlichen Rollen und deren Veränderungen in Arbeitswelt und Gesellschaft. Dr. Marita Alami ist in Köln frauenpolitisch aktiv und spricht zu den Zielen von Gender Equality auf Kölner Ebene und auf welchen Wegen diese durch lokale Organisationen wie das Kölner FrauenForum und seine Partner*innen vorangebracht werden. Wir werden den Abend zusätzlich auf unserem YouTube-Kanal streamen. Ein Kooperationsabend des FrauenForums KölnAgenda und der Volkshochschule Köln.

A-112013 | FORUM Volkshochschule
10.2., Do, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei

Eigelstein mit Goldener Kammer

Das Veedel rund um die Eigelsteintorburg ist eines der ältesten Stadtviertel Kölns. Hier marschierten zur Römerzeit die Legionäre. Schon die zweite Stadterweiterung im 12. Jahrhundert bezog den südlichen Eigelstein mit ein. Im Mittelalter zogen Pilgerscharen über die Straße. In den Brauhäusern dieser Zeit feierten einst die Studenten. Als sich Napoleon in dieses Viertel verirrte, war er entsetzt vom ärmlichen Leben der Menschen. Hier war immer Arbeiter- und Armenviertel und nach dem 2. Weltkrieg zusätzlich das berühmt-berüchtigte Rotlicht-Viertel. In unmittelbarer Nähe des Eigelsteins stand bis in die 1960er Jahre das berüchtigte Zuchthaus „Klingelpütz“... und natürlich, nicht zu vergessenen, St. Ursula mit der Goldenen Kammer.

A-112015 | →● St. Ursula, Eingangsportal, Ursulaplatz 24, 50668 Köln
12.2., Sa, 14 – 16:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

-Ankommen- in Köln für Neukölner*innen

Ein Workshop mit neuen Blickwinkeln

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

A-112017 | VHS-Studienhaus
10.3., Do, 18:30 – 21:30 Uhr | Eintritt frei |
Reinhard Schwope

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 Planenden 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-112019 | Kölnischer Kunstverein / Die Brücke, Hahnenstr. 6, 50667 Köln
13.3., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Dagmar Lutz**

FeriencampMesse 2022

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

A-112021 | FORUM Volkshochschule
19.3., Sa, 11 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
Eintritt frei

UNERHÖRT – Frauen im Musikbusiness

Aus der Reihe des BeginenSalons

Netzwerkerinnen, DJanes und Musikerinnen diskutieren mit Ihnen ihre Aktivitäten auf und hinter der Konzertbühne – mitten im Kölner Musikbusiness. Erfahren Sie bald, wer an dem Abend dabei sein wird: www.vhs.koeln. Der Abend wird live über unseren YouTube-Channel gestreamt. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit den Beginen Köln.

A-112024 | FORUM Volkshochschule
23.3., Mi, 19 – 20:30 Uhr | Eintritt frei

Spaziergang durch Kalk

„Alles Elend dieser Welt kütt aus Nippes, Kalk und Ihrefeld.“ Über einhundert Jahre ist dieser Spruch mittlerweile alt. Ehrenfeld und Nippes sind zu sehr beliebten Veedeln geworden. Kalk hinkt noch etwas hinterher. Der Spruch ist Zeichen für ein typisch kölsches Phänomen: Die Stadt war zu eng für die Fabrikbauten Ende des 19. Jahrhunderts. Man suchte preiswertes Bauland außerhalb der Stadtmauern. Dort siedelten sich neben den Fabriken die Arbeiter und Angestellten an. Gebaut wurde schnell, preiswert, ohne Bebauungsplan, ohne befestigte Straßen oder Anbindung an die Stadt. Der Strukturwandel ab Ende der 1970er Jahre hat Kalk sehr zugesetzt, die einzige heute noch produzierende alteingesessene Fabrik im Viertel ist die Brauerei Sünner.

A-112026 | →● U-Bahn Haltestelle Kalk Kapelle
1.5., So, 12 – 14:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

Von Sülz nach Klettenberg

Ein Politiker soll bei einer Versammlung in Sülz-Klettenberg folgenden bezeichnenden Einstieg gewählt haben: „Sehr geehrte Damen und Herren aus Klettenberg, Männer und Frauen aus Sülz!“ Damit ist eigentlich alles gesagt. Auch wenn sich heute die beiden Viertel in Bezug auf ihre Bewohner*innen nicht mehr so stark unterscheiden wie noch Anfang des 20. Jahrhunderts, bleibt der Gegensatz der Veedel sichtbar. Es geht vom Arbeiterviertel Sülz zum Viertel der Lehrer und Bürgerlichen. Von der Roten Zelle, zur Strohhutfabrik und dem Klettenberg – Naherholungsgebiet des 19. Jahrhunderts.

A-112029 | Treffpunkt Ecke Palanterstr./ Gustavstr., Palanterstr. 22, 50937 Köln
3.4., So, 15 – 17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

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-112035 | AWB Pförtnerloge, Maarweg 271, 50825 Köln
8.4., Fr, 10 – 11:30 Uhr | Eintritt frei

Leben am Fluss

Architekturführung im Rheinauhafen

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

A-112039 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
9.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **Ricarda Grothe**

Die Attraktionen der Stadt Köln waren noch vor einigen Jahren der Dom, die 12 romanischen Kirchen, der Karneval, aber nie sprach man vom Rheinauhafen. Heute wiederum ist aus dem Rheinauhafen mit seinen alten historischen und neuen Hafenbauten ein spannendes Städtebauprojekt geworden. Diplom Ingenieurin und Architektin Ricarda Grothe führt Sie an diesem Tag durch den Rheinauhafen und spricht über die Geschichte Kölns mit seinen alten Hafengebäuden, über den Einfluss eines Flusses auf das Lebensgefühl, über die früheren „Inseln“ des Rheins. Und natürlich über die neue moderne Architektur und den Einfluss von Feng Shui (Wind und Wasser). Diese Führung geht vom Harry Blum Platz rheinabwärts bis zum Schokoladenmuseum.

A-112044 | →● Hafenamt, Eingang, Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln
23.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 10 € | **Ricarda Grothe**

Ausstellungsführungen „200 Jahre Liegenschaftskataster in Köln“

Die Entwicklung des Katasteramtes im Spiegel der Geschichte Kölns

Das ehemalige Katasteramt der Stadt Köln, heute Amt für Liegenschaften, Vermessung und Kataster, feiert im Jahr 2022 das Jubiläum 200 Jahre Liegenschaftskataster in Köln. Dazu wird vom 18. April bis 3. Juni eine Ausstellung gezeigt. Eine kostenlose Führung begleitet Sie ein Mal pro Woche (dienstags, 18 – 19:30 Uhr) durch diese Ausstellung. Mit Hilfe von Karten und Fotos werden Entwicklungen des Katasteramtes in verschiedenen Epochen parallel zur Entwicklung der Stadt Köln nachgezeichnet: Von Napoleon zur Kai-

serzeit (1822 – 1870), die Gründerzeit (1870 – 1914), der 1. Weltkrieg und seine Folgen (1914 – 1933), Köln im Nationalsozialismus (1933 – 1945), Wiederaufbau und Wirtschaftswunder (1946 – 1989) sowie aktuelle Entwicklungen seit 1989 und ein Blick in die Zukunft. Der Ort der Ausstellung wird noch bekanntgegeben, informieren Sie sich gerne unter vhs-koeln.de per Suche nach der Veranstaltungsnummer. Anmeldungen bitte an katasteruebernahme@stadt-koeln.de.
A-112047
6x, 26.4.–31.5., Di, 18–19:30 Uhr | 12 UStd | entgeltfrei

Lindenthal – Vom Krieler Dömchen zum Kanal

Lindenthal ist ein aus ehemaligen Dörfern und Hofgütern zusammengesetztes und dadurch ein sehr grünes und auch sehr weitläufiges Veedel. Wir beginnen im Grenzgebiet zwischen Sülz und Lindenthal, eigentlich Kriel, bei der kleinsten romanischen Kirche Kölns, und wandern durch Lindenthal vorbei am Krankenhaus Hohenlind mit der Dominikus Böhm-Kirche St. Elisabeth zum Wohnhaus von Adenauer. Weiter geht's durch den Stadtwald zum Kanal, der Lindenthal fast zu einem holländischen Dorf macht, wäre da nicht die Kirche Christi-Auferstehung von Gottfried Böhm.
A-112050 | →● Krieler Dömchen, Eingangsportal, Suitbert-Heimbach-Platz 9, 50935 Köln
30.4., Sa, 15–17:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

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 Jüd*innen wird an mehreren Stolpersteinen dargestellt.
K-112055 | →● Kalker Kapelle, Kalker Hauptstr. / Ecke Kapellenstr., 51103 Köln
5.5., Do, 17:30–19:30 Uhr | 10 € | **Fritz Bilz**

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 der VHS Mülheim. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Eine Kooperation mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
M-112058 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
7.5., Sa, 11–14 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

Spaziergang durch das jüdische Mülheim

Rundgang mit Helmut Goldau, Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
Die Geschichtswerkstatt Mülheim bietet einen kostenfreien Rundgang durch das Veedel an: Woher kamen die Jüd*innen, 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. Eine Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Mülheim e.V.
M-112060 | →● VHS Mülheim, Wiener Platz 2a, 51063 Köln
8.5., So, 14–16 Uhr | entgeltfrei | **Helmut Goldau**

CLOSE UP – Frauen im TV, als Filmemacherin und im Journalismus

Aus der Reihe des BeginenSalons
Medienfrauen sprechen über aktuelle Entwicklungen und tradierte Widerstände. Erfahren Sie bald, wer an dem Abend dabei sein wird: www.vhs.koeln. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit den Beginen Köln.
A-112064 | VHS-Studienhaus
10.5., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Deutsches Zentrum für Luft- und Raumfahrt (DLR)

Wir besichtigen wir das Astronauten-Trainingszentrum, den Sonnenofen, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin und das Nutzerzentrum für Weltraumexperimente. Mindestalter: 16 Jahre. Der Personalausweis muss vorgelegt werden. Die Wegezeiten zwischen den Instituten betragen ungefähr 20 Minuten. **Anmeldeschluss 30.4.2022!**
A-112069 | →● DLR, Haupteingang / Pförtner, Linder Höhe, 51147 Köln
20.5., Fr, 14–16:30 Uhr | 10 €

Mülheim – vom Schanzenviertel zur Keupstraße

„Mülheim war ein so schönes Dorf, dass seit Menschengedenken kein ihm vergleichbares je gesehen noch von einem solchen je gehört wurde." So steht es in der Koelhoffschen Chronik von 1499. Seitdem hat sich einiges geändert in Mülheim. Das schöne Dorf ist noch zu sehen, aber auch die Folgen der Religionsfreiheit, die hier – ganz im Gegensatz zur Nachbarstadt Köln – bereits 1610 galt, sowie die Folgen der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Die Führung beginnt bei einem Wasserheiligen und endet im Himmel.
A-112071 | →● St. Clemens, Kirchstr. 2, 51063 Köln
22.5., So, 16–18:15 Uhr | 11 € | **Asja Bölke**

8. Kölner Wohnprojektetag 2022

Wenn Sie immer schon einmal praxisnah mehr über gemeinschaftliches Bauen und Wohnen in Köln erfahren wollten, dann könnte das Ihr Tag sein! Das Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im Haus der Architektur Köln (hdak) bringt seit einem Jahrzehnt Baugruppeninteressierte, Wohnprojekte- und Genossenschaftsgründer*innen sowie alle dem gemeinschaftlichen Leben zugeneigten Menschen zusammen, um diesem Thema mehr Schub zu verleihen. Verschiedene Wohnprojekte, die bereits gemeinsam wohnen oder dies planen und noch Mitglieder suchen, stellen sich mit Infoständen vor. Auch Fachleute, die Unterstützung für Wohnprojekte anbieten, werden vertreten sein. Zu den genauen Themen in 2022 erfahren Sie auf unserer Website. Es kooperieren hdak und VHS Köln.
A-112076 | FORUM Volkshochschule
11.6., Sa, 11–17 Uhr | 16 UStd | Eintritt frei

Feng Shui – Innenstadtexkursion

Ricarda Grothe, Dipllng. Architektin, Feng Shui-Expertin und Baubiologin, wird Sie an diesem Tag durch die Kölner Innenstadt führen. Sie wird Ihnen Inhalte des Feng Shui in Bezug auf bauliche Gegebenheiten vermitteln, die man für gewöhnlich nicht wahrnimmt und mit „normalem" Auge nicht sieht. Warum können Geschäfte sich an bestimmten Stellen nicht halten und ziehen wieder und wieder aus? Warum setzen sich alle besonders gern an diese Stelle, auf diesen Platz oder in diesen Park? Warum sieht man anderswo nie Menschen? Sie werden von einer Fachfrau Interessantes darüber erfahren, wie und inwieweit wir von unserem Umfeld beeinflusst werden.
A-112077 | Gülichplatz am Brunnen, Haus Neuerburg direkt beim Wallraff Richartz Museum
11.6., Sa, 14–15:30 Uhr | 10 € | **Ricarda Grothe**

Exkursion der Gegensätze: Von Meschenich zum Hahnwald

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

A-112078 | St. Blasius, Eingang, Brühler Landstr. 425, 50997 Köln
11.6., Sa, 13:30 – 17 Uhr | 4.67 UStd | 13 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Vino in Colonia – Vom Römerpark zum Stadtwinzer von Köln

Schon in der frühesten mittelalterlichen Warmzeit wurde in Köln Wein angebaut und intensiv mit Wein gehandelt. Zwischenzeitlich verschwunden, erlebt die hohe Kunst des Weinkelterns in Köln eine Renaissance. Der Stadtwinzer von Köln betreibt an der Severinstorburg einen kleinen Weinberg mit 50 Reben und erklärt uns, wie der kölsche Wein in die Flaschen kommt. Wir starten vor der Technischen Hochschule und gehen über den Römerpark und Eierplätzchen vorbei an interessanten Allee- und Straßenbäumen in Richtung Clodwigplatz. Entgelt zzgl. Gebühr für den Winzer.

A-112083 | →● Alte Universität, Eingangsportal, Claudiusstr. 1, 50678 Köln
18.6., Sa, 14 – 17 Uhr | 13 €, zzgl. Gebühr für den Winzer: 5 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Kreatives Ehrenfeld: künstlerisch – nachbarschaftlich – nachhaltig

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, mit Kunst- und Kulturveranstaltungen ein weiteres Kapitel Ehrenfelds aufzuschlagen und aktuell zu halten, nämlich das um den Hochbunker und die ehemalige Synagoge. Welche Aktionen von engagierten Ehrenfelder Menschen für ein vielfältiges und l(i)ebenswertes Veedel gibt es sonst noch?
Trotz der zahlreichen gesellschaftskritischen Kommentare in Form von Fassadenmalerei stellt sich die bange Frage, wer eigentlich Ehrenfeld „rettet“, weil es so beliebt ist?

A-112086 | Vor der Marktkapelle, Venloer Str. 279, 50823 Köln
24.6., Fr, 18 – 20:15 Uhr | 11 € |
Dagmar Lutz

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.

Schottland und die Orkney-Inseln

Dudelsack und Kilt, ehrwürdige Castles und romantische Lochs, Nessie und Whisky, sattgrüne Lowlands und raue Steilküsten, menschenleere Highlands und zukunftsweisende Forschung. Die außergewöhnliche Natur, wechselhaftes Wetter und die Randlage haben die Menschen in dem nördlichen Teil des United Kingdoms, der durch den Hadrianswall von England getrennt ist, stark geprägt. In dem Powerpoint-Vortrag werden die Vielfalt und Besonderheiten Schottlands und der Orkney-Inseln dargestellt, die Auswirkungen geologischer Prozesse auf deren Naturlandschaften erklärt, Zeugnisse der sozio-kulturellen und historischen Entwicklung und des Freiheitskampfes eines stolzen Volkes aufgezeigt sowie die Weltkulturerbe-Stadt Edinburgh vorgestellt.

A-113020 | VHS-Studienhaus
8.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | **Karin Horn**

Wo steht Frankreich vor der Wahl?

Aus der Reihe „Leyhe & Janssen“

Frankreich gehört wie auch Deutschland zu den wichtigsten (Gründer)Staaten der EU. Wenn Paris und Berlin sich nicht einig sind, wird es keinen gemeinsamen Fortschritt in der EU geben. Nur wenn beide Staaten zusammenarbeiten, wirkt sich das positiv auf die europäische Zusammenarbeit aus. Wir blicken also mit Spannung auf das, was in Paris geschieht. Wird Frankreich europafreundlich bleiben oder sich gar von Europa abwenden, was nicht mehr ausgeschlossen ist? Welche Brüche liegen in der französischen Gesellschaft? Wie steht es um die deutsch-französischen Beziehungen, die noch einmal mit dem Aachener Vertrag feierlich erneut unterstrichen wurden? Und nicht zuletzt: Wie steht die neue Bundesregierung dazu? Siebo Janssen als unser Politik-Experte, wie immer moderiert von Jochen Leyhe, geht auf diese Fragestellungen ein. Das Duo analysiert in bewährtem Schlagabtausch die Lage und diskutiert mit Ihnen. Die VHS Köln kooperiert mit der EuropaUnion Köln.

A-113030 | VHS-Studienhaus
31.3., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Die neuen deutsch-französischen Beziehungen

Von Klimaschutz und Migration bis zum EU-Haushalt und Europas Rolle in der Welt

In Deutschland ist eine neue Bundesregierung im Amt, in Frankreich haben die Präsidentschaftswahlen stattgefunden. Die neue Konstellation in den deutsch-französischen

Beziehungen birgt sowohl Chancen, als auch Herausforderungen: Welche Politik verfolgen Deutschland und Frankreich beim Klimaschutz, bei der Migration nach Europa oder bei der Frage nach der Aufnahme gemeinsamer Schulden in Europa? Wo zeichnen sich neue Kooperationen ab, wo gibt es Konfliktpotenzial? Wir diskutieren mit Gästen aus Politik, Wissenschaft und Zivilgesellschaft den Zustand und die Zukunft der Beziehungen zwischen den „Zugpferden" Europas. Die kostenlose Veranstaltung ist Teil der Veranstaltungsreihe „Kölner Europadialog" der Volkshochschule mit der Europa-Union Köln/Rhein-Erft.
A-113060 | FORUM Volkshochschule
1.6., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Europa Union Köln e.V.

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.

Kamala Harris – Amerikas erste Präsidentin?

US-Vizepräsidentin Kamala Harris ist die mächtigste Frau in der US-Politik. Ihr Lebenslauf ist dabei so untypisch, wie er für die USA fast schon wieder typisch ist. Gemeinsam mit der US-Korrespondentin Marie-Astrid Langer begeben wir uns auf eine Reise in Harris' Vergangenheit, ziehen Bilanz nach ihrem ersten Jahr im Amt – und wagen den Blick auf das, was sie als Nächstes anpacken könnte. Langer arbeitet seit 2012 für die Neue Zürcher Zeitung. Als Silicon-Valley-Korrespondentin in Kalifornien begleitete sie den wechselhaften Aufstieg der US-Vizepräsidentin publizistisch aus nächster Nähe. Sie sind bei uns herzlich willkommen, können den Abend aber auch im Livestream verfolgen unter t1p.de/pjz4. Die Volkshochschule Köln kooperiert mit dem AmerikaHaus e.V. NRW.
A-114010 | FORUM Volkshochschule
31.1., Mo, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Sind die afrikanischen Länder Reste-Verwerter? – Solidaritäts-Inzidenzwert Null!?

Zum Thema Impf-Gerechtigkeit
Nur unter der Voraussetzung, dass auch das Gros der Bevölkerung auf dem afrikanischen Kontinent entsprechende Impfungen erhält, wird eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit der allermeisten Menschen möglich. Doch die Situation stellt sich wie folgt dar: Afrika ist stark abhängig von Impfstoff-Spenden durch die sogenannte Covax-Initiative. Sie ist eine Einkaufsgemeinschaft mit der Idee, dass reiche Länder für den Impfstoff der ärmeren Staaten mit bezahlen. Er sollte von Anfang an gerechter verteilt werden. Wie kann es sein, dass in Europa Vakzine verfallen und Menschen dafür bezahlt werden sollen, damit sie sich impfen lassen? Wo bleibt die Solidarität der Weltbevölkerung? Sollte der Patentschutz für Medikamente aufgelöst werden? Es kooperieren Plan International Deutschland e.V. und die Volkshochschule Köln.
A-114023 | FORUM Volkshochschule
22.2., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

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-114030 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |
Helmut Weiß

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-114035 | VHS-Studienhaus
29.3., Di, 20–21:30 Uhr | 6 € |
Helmut Weiß

Afghanistan 2022 – eine humanitäre und politische Bestandsaufnahme

Die politische, gesellschaftliche und humanitäre Situation in Afghanistan ist auch in diesem Semester in unserem Fokus der internationalen Politik. Wir bieten ein Follow-Up zur aktuellen Lage und diskutieren diese mit Expert*innen aus unterschiedlichen Bereichen, unter anderem mit Vertreterinnen der in Deutschland ansässigen und in Afghanistan seit drei Jahrzehnten humanitär agierenden Organisation Afghanischer Frauenverein e.V. (AFV).
A-114050 | FORUM Volkshochschule
24.5., Di, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei

Auseinandersetzung mit Geschichte

Barbaren sind die anderen. Wie ein Denkmuster Geschichte und Literatur prägt – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming
Schon in der Antike haben Menschen andere als Barbaren abgewertet, um sich selbst aufzuwerten. Der Barbar war in der Regel der negative Gegenentwurf zum zivilisierten und kultivierten Hellenen oder Römer. Die sogenannten Barbaren waren in ihren Augen all das, was sie selbst in ihrer Eigenwahrnehmung nicht waren: wild, grausam, gesetzlos, verschlagen, maßlos, triebhaft, dumm usw. Nur in wenigen Fällen wurde der Barbar als Folie für Idealisierungen verwendet, beispielsweise um dekadente Tendenzen in der eigenen Gesellschaft zu markieren. Dann war der Barbar genügsam, einfach, unverdorben, gerecht, ehrlich oder fromm. Diese Zuschreibungen erinnern an das Bild des „edlen Wilden", das sich auch später in der Zeit von Sklaverei und Kolonialismus wiederfinden sollte. Und auch heute funktionieren diese Mechanismen bei der Zuschreibung von Eigen- und Fremdidentitäten. Der Althistoriker Mischa Meier und der Schriftsteller Durs Grünbein werden in einem Gespräch diskutieren, wie Identitätskonzepte wie das des Barbaren historisch entstanden sind, wozu sie mit welchen Folgen für die Betroffenen eingesetzt und wie diese Konzepte weitergeführt wurden.
Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live".
O-114302 | →● Online
15.2., Di, 19:30–21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. Mischa Meier,
Prof. Durs Grünbein

Von „Dr. Mabuse“ und „Nosferatu“ zu Hitler!

Wie die Filme der Weimarer Republik den Untergang der Demokratie erahnen ließen

Vor 100 Jahren lockten Filme wie F.W. Murnaus „Nosferatu“ und Fritz Langs „Dr. Mabuse“ die Massen ins Kino. In den Streifen der Weimarer Republik zeigt sich nach Siegfried Kracauer, welche sozialen und persönlichen Krisen den Boden für Hitlers „Machtergreifung“ 1933 bereitet haben. Auf den Spuren von Kracauers Werk „Von Caligari zu Hitler!“ spüren wir den psychologischen und gesellschaftlichen Ursachen des Untergangs der Weimarer Republik nach. Der Referent hat u.a. die Wander-Ausstellung „Zwischen Traumfabrik und Scherbenhaufen“ über das Kino der Weimarer Zeit mitgestaltet.

L-114310 | VHS Lindenthal
22.2., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Auf den Spuren von Alexander von Humboldt

Erleben Sie seine Vulkanbesteigung auf Teneriffa anhand einer einzigartigen Karte seiner Stationen

Auf seiner fünfjährigen Forschungsreise in das damalige Spanisch-Amerika machte Alexander von Humboldt im Jahr 1799 eine Woche Station auf der Insel Teneriffa. Er bestieg den Vulkan Teide, studierte die Insel in geologischer und botanischer Hinsicht und entwickelte daraus seine Wissenschaft von der Pflanzengeographie. Wo hielt er sich auf, welchen Weg nahm er auf den Gipfel? Der Dozent, Reinhold Mengel, ist Landschaftsplaner und Vermesser und erstellte während einer vierwöchigen Studienreise eine einzigartige Karte der Stationen von Humboldts, die wesentlich zum naturwissenschaftlichen Fortschritt seiner Zeit beitrugen.

A-114320 | VHS-Studienhaus
17.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Reinhold Mengel

Wie man einen Weltkrieg verhindert! Die Kuba-Krise 1962 und ihre Entschärfung

Am Ende eines Guerilla-Krieges wurde der Sozialist Fidel Castro 1959 Minister-Präsident Kubas. Das Entstehen eines sozialistischen Staates inmitten der amerikanischen Einflusssphäre war für die USA ein Affront. Der Versuch der USA einen Umsturz auf Kuba über die Landung von Exil-Kubaner in der Schweinebucht herbeizuführen, scheiterte im April 1961 kläglich. Als die sich von US-Raketen in der Türkei bedroht fühlende Sowjetunion im Oktober 1962 dazu überging, auf Kuba, dem Vorhof der USA, atomare Mittelstreckenraketen zu stationieren, drohte der Kalte Krieg in einen heißen umzuschlagen. Nur das – am Ende – besonnene Verhalten der Präsidenten John F. Kennedy (USA) und Nikita Chruschtschow (Sowjetunion), verhinderte den Dritten Weltkrieg.

A-114324 | VHS-Studienhaus
24.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Widerstände gegen Weltbürgerlichkeit: Eine wechselvolle Geschichte – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Weltbürgerlichkeit – oder Kosmopolitismus – ist eine Haltung der Weltoffenheit, welche seit der Aufklärung mehrfach einflussreich wurde, auf Widerstand stieß und abflaute. Befinden wir uns heute nach dem Abklingen der Euphorie über „Globalisierung“ und den Erfahrungen der Pandemie erneut in einer Phase des Anti-Kosmopolitismus? Der Vortrag beleuchtet die historischen Voraussetzungen zur Beantwortung dieser Frage. Jürgen Osterhammel war Professor für Geschichte an der Universität Konstanz. Er hat renommierte Auszeichnungen erhalten, darunter den Gottfried Wilhelm Leibniz-Preis der DFG, den Gerda Henkel Forschungspreis, den Sigmund Freud-Preis für wissenschaftliche Prosa der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung. 2017 wurde ihm der Orden Pour le Mérite für Wissenschaften und Künste verliehen.

Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“.

O-114325 | →● Online
24.3., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Prof. em. Dr. Dr. h.c. Jürgen Osterhammel

Rom am Rhein

Führungen durch die Archäologische Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

Statthalterpalast und Tempel, Stadtmauer, Prachtstraßen und Platzanlagen – Spuren dieser Monumente zeugen von der Bedeutung des römischen Köln. Die Metropole am Rhein direkt an der Reichsgrenze war ein Abbild Roms und Hauptstadt der Provinz Niedergermanien. Beeindruckende archäologische Funde erzählen von der großen Vergangenheit der antiken Stadt und vom Alltag ihrer Bürger*innen, Rekonstruktionen lassen Köln als Rom am Rhein wieder auferstehen. Im Rahmen der 7. Archäologischen Landesausstellung mit dem Titel „Roms fließende Grenzen“ wird vom 29.4.2022 bis zum 9.10.2022 im Kulturzentrum am Neumarkt die Ausstellung „Rom am Rhein“ gezeigt. Die Ausstellung wird gemeinsam vom Römisch-Germanischen Museum der Stadt Köln und dem MiQua. LVR-Jüdischen Museum im Archäologischen Quartier Köln organisiert. Wir bieten Ihnen an verschiedenen Terminen eine kostenlose Führung durch die Ausstellung. Wir bitten um Anmeldung zum jeweiligen Termin. Bitte beachten Sie, dass vor Ort Eintritt zur Ausstellung gezahlt werden muss. Die Höhe des Eintritts erfahren Sie nach Bekanntgabe auf unserer Webseite (Veranstaltungsnummer ins Suchfeld eingeben).

A-114327 | Kulturzentrum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln
15.5., So, 13 – 15 Uhr | entgeltfrei |
Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

A-114340 | Kulturzentrum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln
17.7., So, 13 – 15 Uhr | entgeltfrei |
Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

A-114350 | Kulturzentrum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50676 Köln
18.9., So, 13 – 15 Uhr | entgeltfrei |
Landesausstellung Nordrhein-Westfalen 2021/2022

Von Mussolini zu Hitler! – Mussolinis Marsch auf Rom als Blaupause für Hitler

Mit seinem berühmten Marsch auf Rom ergriff Benito Mussolini 1922 die Macht in Italien. Unterstützt von konservativen Kreisen aus Wirtschaft, Militär, Verwaltung und Kirche mutierte der ehemalige Sozialist kurzerhand vom Volksschullehrer zum Volkstribun. Nach der Ausschaltung der Opposition ging der „Duce“ dazu über, seine Vorstellung vom „totalen Staat“ mit expansionistischen Zielen umzusetzen. Militärische Misserfolge und innere Krisen führten 1943 zur Absetzung und Gefangennahme des Diktators. Seine „Befreiung“ durch deutsche Truppen nutzte ihm nur noch wenig. Beim Versuch in die Schweiz zu entkommen, wurde Mussolini von Widerstandskämpfern hingerichtet. In vielem war Mussolini Hitlers Vorbild, eher der selbst ernannte „Führer“ Mitte der Dreißiger-Jahre aus dem Schatten des „Duce“ trat.

L-114330 | VHS Lindenthal
24.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
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 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.

Nachhaltig durch das 1. Lebensjahr

Umweltfreundliche Lifehacks für Eltern

Wer kennt es nicht, die Regale sind voll mit unterschiedlichsten Babyprodukten: Windeln, Cremes, Pflegetücher und Spielsachen. Die Auswahl ist riesig. Aber ist das wirklich alles notwendig? Im interaktiven Vortrag lernen Sie nachhaltige Alternativen zu herkömmlichen Babypflegeprodukten kennen, lernen, welche Materialien von Vorteil für einen umweltfreundlichen Konsum sind und wie Sie mit kleinen, einfachen Tricks die Umwelt und Ihren Geldbeutel schonen. Die Referentin Alison Kleine-Peterson ist ausgebildete Fachkraft für natürliches und nachhaltiges Wickeln und berät Familien rund ums Thema umweltfreundliche Babypflege.

A-161001 | VHS-Studienhaus
10.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 €

Saatgutfestival 2022

Unser Saatgutfestival ermöglicht den Kauf oder Tausch von samenfestem Saatgut – darunter viele alte und regionale Sorten, die sonst nur schwer zu finden sind. Darüber hinaus gibt es praktische Informationen rund um Sortenerhalt, Vermehrung und Aussaat. Die diversen Stände der Saatgutanbieter*innen, Gemeinschaftsgärten und NGOs bieten außerdem die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch; im Fokus des Begleitprogramms steht voraussichtlich das Thema „Boden“. Veranstalter: VEN/Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt, Volkshochschule Köln, Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln.

A-161003 | FORUM Volkshochschule
19.2., Sa, 10 – 17 Uhr | 8 UStd |
Tageskasse: 2 € | **WE**

Nachhaltig – was heißt das?

Info-Veranstaltung in einfacher Sprache

Nachhaltigkeit ist ein schweres Wort.
Es geht um die Umwelt und das Klima.
Aber auch um die Menschen und Tiere. Zum Beispiel: Wie wir leben. Wie wir arbeiten. Wie wir mit Anderen reden. Wir erklären wichtige Infos in einfacher Sprache. Und reden über das Thema Nachhaltigkeit.
Wir helfen Ihnen bei Fragen.
Alle Menschen können mitmachen.
Wenn Sie Hilfe beim Mitmachen brauchen, rufen Sie uns an: 0221-221-99884.

M-161006 | VHS Mülheim
3.3., Do, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Timo Kann

Galaxien und Schwarze Löcher – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Seit der Entdeckung der Quasare vor etwa 50 Jahren haben sich die Indizien gehäuft, dass in den Zentren von Milchstraßensystemen massive Schwarze Löcher sitzen, die durch Akkretion von Gas und Sternen effizient Gravitationsenergie in Strahlung umwandeln. Durch hochauflösende Messungen im Infrarot- und Radiobereich ist es jetzt im Zentrum unserer eigenen Milchstraße gelungen, einen überzeugenden Beweis für diese Hypothese zu liefern, und gleichzeitig neue und unerwartete Resultate über den dichten Sternhaufen in der unmittelbaren Umgebung des Schwarzen Lochs erbracht. Gleichzeitig ist es klargeworden, dass die meisten Galaxien massive Schwarze Löcher beherbergen, und dass diese Schwarzen Löcher bereits etwa eine Milliarde Jahre nach dem Urknall entstanden sein müssen. Es werden diese neuen Messungen und ihre Konsequenzen für die Entstehung von Schwarzen Löchern im frühen Universum diskutiert. Mit Prof. Dr. Reinhard Genzel, Direktor am MPI für extraterrestrische Physik, Garching und Professor in Berkeley, USA sowie Nobelpreisträger für Physik. Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“.

O-161008 | →● Online
9.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Reinhard Genzel**

Klima-Geschichte(n)

Zum Einfluss des Klimas auf den Lauf der menschlichen Geschichte wurden in den letzten Jahren viel geforscht. Während ein mildes, warmes Klima zu reichen Ernten und Blütezeiten führte, haben längere Kälteeinbrüche zu Missernten und Hungersnöten geführt, die in Konflikten und Revolutionen mündeten. Ein Streifzug durch die Geschichte zeigt Beispiele für Klimaauswirkungen der Vergangenheit.

A-161010 | VHS-Studienhaus
11.3., Fr, 18 – 20 Uhr | 6 € |
Oliver Meißner

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-161012 | VHS-Studienhaus
17.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | entgeltfrei |
Carolin Ohlwein, Christoph Schmidt

Zukunft ohne Zukunft? Warum unsere Kinder für das Klima auf die Straße gehen

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 dessen, 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
22.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen, Kirsten Prößdorf

M-161027 | VHS Mülheim
26.4., Di, 19 – 20:30 Uhr |
entgeltfrei | **Christian Frank, Erika Pratt**

P-161035 | VHS Porz
24.5., Di, 19 – 20:30 Uhr | entgeltfrei |
Marco Knelangen, Renate Schmid

Nachhaltig, sicher, genussvoll – was trifft den modernen „Geschmack“? – Livestream – vhs.wissen live

Online-Streaming

Die Ernährungswirtschaft ist im Umbruch, die Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion im Wandel. Produktions- und Wirtschaftsfor-

men stehen auf dem Prüfstand, der Ursprung der Rohstoffe wird kritisch beleuchtet. Neuartige Lebensmittel erobern den Markt, und die Frage stellt sich mehr denn je: was kommt an bei den Verbraucher*innen, was schmeckt ihnen, und wie viel Genuss darf oder muss es sein?
Prof. Dr. Andrea Büttner, Lebensmittelchemikerin, ist geschäftsführende Institutsleiterin des Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung IVV und leitet den Lehrstuhl für Aroma- und Geruchsforschung der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg. Sie ist Sprecherin des Fraunhofer Leitmarkt Ernährungswirtschaft und Mitglied der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech).
Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften (acatech) statt.
Kostenloser Online-Vortrag aus der Reihe „vhs.wissen live“.
O-161018 | →● Online
10.5., Di, 19:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Prof. Dr. Andrea Büttner**

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Zertifikatskurs „klimafit“

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von „Fridays for Future“, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Der Kurs klimafit macht Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel vertraut und gibt Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Köln und der umliegenden Region herbeiführt. WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben den Kurs mit Förderung durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung entwickelt. Die sechs Kurstermine finden wöchentlich oder zweiwöchentlich statt, teilweise in Präsenz und teilweise digital. Der Kurs wird mit einem Zertifikat abgeschlossen.
A-161020 | VHS-Studienhaus
6x, 7.4., 21.4., 5.5. und 2.6. (alles Do, 18–21 Uhr) in Präsenz und 28.4. (Do), 18.5. (Mi), je 18–19:30 Uhr online | 20 UStd |
entgeltfrei | **Thomas Zwingmann**

Die Bedeutung von Institutionen in der Krise

Über die Tragödie der Gemeingüter bei Klimawandel und Verlust der Artenvielfalt

Viele Naturkunde-Museen und Lehrbücher erklären der Allgemeinheit klar, was Klimawandel oder Umweltverschmutzung bedeuten. Sie beantworten aber nicht die Frage, warum Menschen trotzdem tun, was sie tun. Die Tragödie der Gemeingüter, die dafür die wesentliche Erklärung liefert, wird kaum thematisiert. Stattdessen werden einzelne Akteur*innen für unsere Krisen verantwortlich gemacht. Zur Lösung dieser Tragödie – wie etwa bei Klimawandel, Umweltverschmutzung und Verlust der Artenvielfalt – sind Institutionen mit Kontrollen und ggf. Sanktionen erforderlich. Daher muss, neben einem allgemeinen Problemverständnis, auch ein Verständnis über die Ursache der Tragödie von Gemeingütern und die wichtige Funktion von Institutionen zur Vermeidung dieser Tragödie gestärkt werden. Der Referent, Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp, ist Professor für Medien- u. Wirtschaftspsychologie an der HMKW (Hochschule für Medien, Kommunikation und Wirtschaft Köln). Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Wissenschaft in Kölner Häusern“ (www.koelner-wissenschaftswoche.de) und findet in Kooperation zwischen Volkshochschule Köln und der Kölner Wissenschaftsrunde (KWR) statt.
M-161031 | VHS Mülheim
17.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Prof. Dr. habil. Martin Beckenkamp

Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise

In der Diskussion und der Kommunikation der Klimakrise dominieren Verzichts- und Verlustszenarien. Z. B. wird häufig gefordert, weniger Fleisch zu essen oder weniger Auto zu fahren, was als Einschränkung erlebt wird. In diesem Vortrag wird auf Basis sozialpsychologischer Forschungen und Erkenntnisse die Bedeutsamkeit von Gewinnszenarien in der Motivation zu Klimaschutz dargestellt. Ein solches Szenario wäre z. B. der Gewinn von mehr Freizeit oder Lebensfreude. Ziel ist, aus dem Gefühl der Hilflosigkeit und der geringen Selbstwirksamkeit zu Selbstwirksamkeitserleben und mehr Klimaschutz zu kommen.
A-161033 | VHS-Studienhaus
19.5., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

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-161044 | VHS-Studienhaus
31.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Anke Schmidt

Radverkehr als Treiber der Verkehrswende

Antworten des Radverkehrsbeauftragten der Stadt Köln

Alle sind sich einig, dass die Verkehrswende nur mit einer deutlichen Steigerung des Radverkehrs gelingen kann. Aber wo steht Köln im Moment? Welche Radverkehrskonzepte gibt es? Und was ist bitte ein „Eimerplan“? Außerdem erfahren wir, auf welche RadPendler-Routen und zusätzliche Abstellanlagen wir uns in Zukunft freuen können. Wenn Sie sich auch für den Radverkehr einsetzen wollen, lernen Sie hier relevante Initiativen und Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit kennen. Alle Fragen dazu beantwortet Jürgen Möllers, Radverkehrsbeauftragter der Stadt Köln.
A-161048 | VHS-Studienhaus
31.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | entgeltfrei |
Jürgen Möllers

Ausstellungseröffnung: OCEAN POSTERS against plastic pollution

Internationales Studierendenprojekt

Kommunikationsdesigner und Kurator Prof. h.c. Helmut Langer bringt die internationale Ausstellung „OCEAN POSTERS against plastic pollution“ in die Volkshochschule Köln. Ab dem Eröffnungstag, dem Welttag der Ozeane am 8. Juni 2022, machen Studierende aus 35 Ländern auf allen fünf Kontinenten mit ihren Arbeiten auf die Verschmutzung der Weltmeere aufmerksam. Eine Vorschau wurde erstmals während der UN World Oceans Conference im Juni 2017 in New York gezeigt und wandert seitdem über die Kontinente, bis zu uns nach Köln. Während der Ausstellungseröffnung mit Helmut Langer, ehemaliger Präsident des International Council of Design, wird das internationale Kooperationsprojekt vorgestellt und ein kleines Rahmenprogramm geboten. Die sorgfältig kuratierte Ausstellung präsentiert

eine Auswahl der mehr als 350 Plakate und ist im VHS-Studienhaus bis zum 4. September 2022 zu sehen.
A-161055 | FORUM Volkshochschule
8.6., Mi, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei

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-161062 | VHS-Studienhaus
14.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Anke Schmidt

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 Winter

Vortrag und praktische Vorführung
Winterschnitt – ja, aber. Im unbelaubten Zustand ist der Obstbaum zwar überschaubarer als im Sommer, man kann dabei aber eine Menge falsch machen. Wie man einen vorsichtigen Auslichtungsschnitt durchführt, ohne dass der Baum im nächsten Jahr doppelt soviel wächst, besprechen wir hier. Auch der Pflanz- oder Erziehungsschnitt an Jungbäumen oder ein Verjüngungsschnitt an vergreisten Obstbäumen wird in der kalten Jahreszeit durchgeführt. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres“ Obstbaums mit.
T-219201
12.2., Sa, 15 – 16:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Katja Kleinert

Frühlingsbeginn im Gemüsegarten

Tipps und Tricks rund um Aussaat, Pikieren und Bodenvorbereitung
Nach den (hoffentlich) letzten Frösten können viele Gemüsearten wie Spinat und Dicke Bohnen im Freiland ausgesät werden. Für die wärmeliebenden Tomaten und Co. ist im März genau die Zeit, sie im warmen Zimmer oder Gewächshaus vorzuziehen. Im VHS-Biogarten gehen wir in diesem Kurs gemeinsam praktische Schritte von der Bodenvorbereitung, dem Saatgutkauf (mit Exkurs zum Thema alte Gemüsesorten) über das Säen bis zum Auspflanzen. Bitte an warme, regenfeste Kleidung und Schuhe denken.
T-219210
11.3., Fr, 16 – 18 Uhr | 12 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Einführung in die Imkerei: Mittwochstermine
Wir begleiten unsere Bienenvölker durch ein neues Jahr. Dabei lernen wir den Umgang mit Bienen und machen uns mit den wichtigsten Arbeiten und Aufgaben bei der Völkerführung vertraut. Die Aufgabe des Arbeitskreises ist die Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die sachkundige Einweisung Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein eigenes Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für die professionelle Imkerei. Gearbeitet wird mit Magazinbeuten im DN-und Zandermaß. Wir treffen uns von März bis Oktober mittwochs von 17 – 19 Uhr alle 2 Wochen. Nach Absprache können weitere Termine (z.B. in der Schwarmzeit, Honigernte) hinzukommen. Aktuelle Infos erfahren Sie unter biogarten-thurnerhof.de.
T-219215
16.3. – 31.8., Mi, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Hans-Rudolf Pohl

Winterschnitt an Obstgehölzen

Die theoretischen Grundregeln und Wachstumsgesetze werden angesprochen und in der Praxis an Kern- und Steinobst umgesetzt: Was, Wann, Wie und Warum wird Winterschnitt ausgeführt? Teilnehmer*innen dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen. Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung.
T-219217 | Kleingartenverein Flora e.V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./ Knechtstedener Str., 50733 Köln
19.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Marcus Nitzsche

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Samstagstermine
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 biogarten-thurnerhof.de.
T-219218
19.3. – 27.8., Sa, 15 – 17 Uhr | entgeltfrei |
WE | **Günter Gabler**

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-219225
1.4., Fr, 17 – 19:15 Uhr | 12 € |
Bea Frenzke, Melanie Müller

Gärtnern mit Wildpflanzen

Wildpflanzen sind mehr als nur Unkraut. Manche schmecken gut, aus manchen kann man Tee kochen, viele sehen schön aus und alle sind von Bedeutung für das gedeihliche Miteinander von Mensch und Umwelt. Viele Wildpflanzen sind wertvolle Nektar- und Pollenspender für (Wild-)Bienen oder Futterpflanzen für Schmetterlingsraupen. Heute erfahren wir, wie man erwünschte Wildpflanzen in den Garten integrieren kann und weniger erwünschte in der Griff bekommt, oder vielleicht nur einen anderen Umgang damit findet.
T-219233
29.4., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 12 € |
Katja Kleinert

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummen Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening“-Projekten immer mehr herumgesprochen. Man kann schon im zeitigen Frühjahr mit der Bepflanzung von Salat, Kohlrabi und Co. beginnen, da die Erde im Hochbeet wärmer ist als im Boden und schon früh die erste Ernte einfahren. An den

Hochbeeten im VHS-Biogarten erfahren Sie an Ort und Stelle, welche vielfältigen Planungsweisen und Bauarten es gibt und wie Sie das Hochbeet bepflanzen können, anschaulich dargestellt durch viele Fotos. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt.
T-219235
30.4., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

54. Kölner Pflanzentauschbörse

Nachdem die Pflanzentauschbörse 2021 Corona-bedingt ausfallen musste, kann sie 2022 endlich wieder stattfinden. Hobbygärtner*innen und Pflanzenliebhaber*innen können ihre überzähligen Stauden, Kräuter, Wildblumen, Gemüsesetzlinge, Wasser- und Zimmerpflanzen gegen andere Pflanzen tauschen. Wer nichts zum Tauschen hat, kann wie immer Pflanzen gegen eine Spende für den Verein Zartbitter e.V. mitnehmen. Mit Info-Ständen werden auch der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e. V. (BUND) und der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt e.V. (VEN) vertreten sein. Parallel zur Pflanzentauschbörse findet bei den Imker*innen der „Tag des offenen Bienenhauses“ statt. Nähere Informationen unter biogarten-thurnerhof.de oder info@biogarten-thurnerhof.de
Bitte informieren Sie sich ab 14 Tage vorher auf der Internetseite der VHS Köln unter der Kursnummer über das aktuelle Corona-Sicherheitskonzept für diese Veranstaltung.
T-219238
1.5., So, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei | **WE**

Nicht nur Phlox und Rittersporn – Staudenverwendung im Garten

Stauden sind die Alleskönner im Garten. Ob als Belebung für triste Ecken oder als „Mixed Border“ im englischen Stil, leuchtend bunt oder monochrom, als Unterpflanzung von Sträuchern oder Rosenbegleiter, an trockenen oder schattig-kühlen Standorten. Mit der richtigen Vorbereitung und Pflanzenauswahl können Sie auch problematische Standorte üppig begrünen. Sie lernen die Stauden des VHS-Biogartens kennen, erfahren einiges über Anpflanzung, Düngung und Pflege von Stauden und können Ideen für Ihren eigenen Garten entwickeln.
T-219240
13.5., Fr, 17 – 18:30 Uhr | 12 € |
Katja Kleinert

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

Anregungen aus dem VHS-Biogarten
Unterschiedlich gestaltete Gartenräume wie Trockenmauer, Teichrand, Streuobstwiese sowie blühende Beete bieten wilden Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause. In einem Rundgang durch den VHS-Biogarten betrachten wir diese Lebensräume aus der Nähe und erhalten realistische Anregungen zur Gestaltung eines artenreichen Gartens. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, der Kurs findet draußen statt.
T-219245
14.5., Sa, 14 – 15:30 Uhr | 12 € | **WE** |
Evelyn Altmeyer

Nachhaltig Gärtnern im Sommer

Die Sommer werden heißer und trockner. Mit welchen Tipps und Tricks können wir uns bei der Gestaltung unserer Gärten mit Pflanzenwahl, Bewässerung und Bodenpflege darauf einstellen?
Ressourcensparendes Gärtnern entlastet ja nicht nur den eignen Geldbeutel. Damit leisten wir auch direkt vor unserer Haustür einen Beitrag zum Umweltschutz.
Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich, da der Kurs ausschließlich draußen stattfindet.
T-219275
17.6., Fr, 17:30 – 19 Uhr | 12 € |
Bea Frenzke

Gehölzschnitt und Pflege von Obstgehölzen im Sommer

Gehölzschnitt und Pflege von Obstgehölzen an Kern- und Steinobst in Theorie und Praxis: Sommerschnitt und Fruchtausdünnung, Alternanz und Frucht-Blatt-Verhältnis.
Teilnehmer*innen dürfen gerne eigene Fragen und Probleme mitbringen – diese werden dann gemeinsam besprochen.
Marcus Nitzsche ist Gärtnermeister mit über 30 Jahren Berufserfahrung.
T-219278 | Kleingartenverein Flora e.V. in Nippes, Eingang Ecke Krüthstr./Knechtstedener Str., 50733 Köln
18.6., Sa, 10 – 13 Uhr | 13 € | **WE** |
Marcus Nitzsche

Einen Bauerngarten planen, anlegen und bepflanzen

Bauerngärten faszinieren vor allem aufgrund ihrer üppigen Blüten- und Nutzpflanzen sowie ihrer Struktur.
Doch wie legt man einen Bauerngarten an? Erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Bauerngartens, typische Gestaltungsformen, Stilelemente, Gemüsesorten, Blumen, Stauden, Gehölze und Obstbäume. Anschließend findet eine Führung durch den Bauerngarten des VHS-Biogartens am Thurner Hof statt, in dem Sie nach der Theorie auch die Praxis sehen und erleben können.
T-219280
26.6., So, 11 – 13 Uhr | 12 € | **WE** |
Birgitt Lehnard-Schelenz

Gärtnern und Artenvielfalt auf engem Raum: Wie man Pflanzen, Tieren und Gemüse auch in der Großstadt eine Chance gibt

Angebot für Schüler*innen (ab 15 Jahren) in den Sommerferien
In der Großstadt ist häufig nicht viel Platz zum Anlegen von Gärten, zum Pflanzen von Gemüse oder zur Schaffung von Lebensraum für Insekten, Vögel oder Kleintiere. Wir zeigen im VHS-Biogarten am Thurner Hof wie es trotzdem klappt. Wie baut man eigentlich ein Hochbeet? Wie legt man ein Biotop für Kleintiere in einer Wanne oder einem Eimer an? Und welche Tiere und Pflanzen leben eigentlich besonders gerne zusammen?
Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken. Der Kurs findet draußen statt.
Achtung: Der Kurs richtet sich ausschließlich an Schüler*innen ab 15 Jahren.
T-219285
28.6., Di, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei

T-219295
2.8., Di, 11 – 14 Uhr | entgeltfrei

Tierisch Köln

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

Unsere bemerkenswerte Verwandtschaft – Primaten im Kölner Zoo

Affen faszinieren uns. Sie sind uns ähnlich und doch ganz anders. Es gibt fast 500 verschiedene Primatenarten, von denen 18 im Kölner Zoo leben und einen Eindruck von der Vielfalt unserer nächsten Verwandten geben. Wir gehen schwerpunktmäßig in die Häuser, also das Madagaskarhaus mit den Sifakas, das neue und das alte Südamerikahaus mit Brüllaffen, Silberäffchen, Kapuzinern und Sakis, sowie das Urwaldhaus mit den Menschenaffen. Wissenswertes über ihr Zusammenleben, ihre Anpassung an den jeweiligen Lebensraum in der Natur und ihre Ansprüche an eine artgerechte Haltung sind ebenso Thema wie die Gründe für das Schrumpfen ihrer Bestände in der freien Wildbahn. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.
A-127011
19.2., Sa, 10 – 13 Uhr | 15 € |
Monika Bugdahn

Amerika im Kölner Zoo

Der amerikanische Kontinent wird in Nord-, Mittel- und Südamerika aufgeteilt. Aufgrund vieler Schutzgebiete verfügt er über einen großen Reichtum an verschiedenen Tierarten. Neben 750 Vogelarten leben dort 500 Reptilien- bzw. Amphibienarten. Säu-

getiere sind mit ca. 400 Arten vertreten. – Im Kölner Zoo findet sich eine Vielzahl von Tieren, die diesem Kontinent entstammen. Denken Sie beispielsweise an den Kalifornischen Seelöwen, das Bison, das Capybara, den Moschusochsen, den Waschbären. Fallen Ihnen noch weitere Tiere ein? Doch welche davon leben in Südamerika, welche in Mittel- und welche in Nordamerika? Wissen Sie es? – Kommen Sie gerne mit auf eine tierische Reise durch den Kölner Zoo. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127013
26.3., Sa, 10 – 13 Uhr | 14 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der akustischen Bestimmung von Vogelarten des Waldes beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und fast alle Spechtarten dieses Landes zu erwarten. Sowohl für Neueinsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Exkursion hat eine Länge von ca. 6 km und wird in eher gemächlichem Tempo durchgeführt.

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

Onager, Mausvögel? Spannendes über wenig beachtete Zootiere

Bei dieser Zooführung geht es um Tierarten, an denen Zoobesucher oft vorbei gehen, obwohl sie interessant sind oder sogar selten: Onager, Impalas und Mausvögel sind Beispiele dafür, ebenso die vom Aussterben bedrohten Haustierrassen im Clemenshof. Mit den richtigen Hintergrundinformationen sehen Sie diese interessanten Tiere mit ganz anderen Augen! Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127018
30.4., Sa, 10 – 13 Uhr | 15 € |
Monika Bugdahn

Kurzurlaub im Kölner Zoo

Wollten Sie nicht immer schon einmal nach Asien? Oder nach Afrika? Dieses Seminar bietet ihnen einen Kurzurlaub in fremde Länder mitten in Köln. Ob große oder kleine Pelze, ob Federn oder Elefantenhaut. Erleben Sie die Vielfalt der Erde auf 20 Hektar. Entspannung pur bei den neugierigen Giraffen, bei den gemütlichen Faultieren, bei den ruhenden Großkatzen. Es geht aber auch anders: schnatternde Flamingos, wuselnde Erdmännchen und agile Silberaffen. Welches Lieblingstier haben Sie im Kölner Zoo? Lassen Sie es uns gemeinsam besuchen. Zuzüglich 19,50 Euro Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.

A-127020
21.5., Sa, 10 – 13 Uhr | 14 € |
Dr. Britta Göhlen

Vogelstimmen Dellbrücker Heide

Die Dellbrücker Heide gehört zu den wertvollsten Naturschutzgebieten Kölns. Um die 40 Brutvogelarten bieten die gute Möglichkeit, häufige und seltene Arten, ihre Lebensräume und ihre Stimmen kennenzulernen. Dabei werden auch die Methoden zur Feststellung von Brutvogelarten vorgestellt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

P-127022 | →● S-Bahn Linie 11, Hst. Dellbrück
28.5., Sa, 8 – 10 Uhr | 10 € | **Holger Sticht**

Ab ins Grüne

Schneeglöckchen und Grüne Nieswurz – Botanische Vorfrühlingswanderung

Wir erreichen den Altenberger Dom mit Bahn und Bus und folgen von dort dem Bergischen Weg, der uns abwechslungsreich durch Wald, entlang von Wiesen und mit schönen Aussichten nach Herkenrath leitet. Dort wandern wir dann entlang der Stunde bis Bergisch Gladbach und entdecken dabei als botanische Rarietät Grüne Nieswurz, die um diese frühe Jahreszeit bereits blüht. Insgesamt sind 15 km auf leichten Wegen mit mäßigen Steigungen zu bewältigen. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128001 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
26.3., Sa, 8:35 – 19 Uhr | 13.89 UStd | 28 € |
Monika Bugdahn

Vielfältige Waldlandschaften

Unterschiede zwischen Naturlandschaften lassen sich besonders gut erkennen, wenn die Bäume ihr Laub abgeworfen haben. Im Rahmen dieser Exkursion treffen wir auf die charakteristischen Waldtypen unserer Region und lernen diese genauer kennen. Dabei erkunden wir gemeinsam die verschiedenen Arten der Misch-, Moor- und Auwälder. Auf unserer circa 5 km langen Wanderung durch den Wald entdecken wir gefährdete und invasive Arten und beschäftigen uns mit der Rolle des Klimas bei der Verbreitung der einzelnen Arten. Außerdem folgen wir der Verlauf der Klimaänderung, diskutieren über klimatische Tendenzen und deren Adaptation des Waldes. Wettergerechte Kleidung und Schuhe werden empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128003 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
27.3., So, 11 – 13:30 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Wir entdecken Wildgemüse und Frühlingsblüher im Stommelner Busch

Die meisten Wildgemüse schmecken am besten, wenn sie möglichst jung und zart sind, und viele sind nur vor der Blüte genießbar. Deshalb ist das Frühjahr der beste Zeitpunkt. An Rezeptvorschlägen wird es nicht fehlen. A und O des Wildgemüsesammelns ist wie bei Pilzen die genaue Artenkenntnis: sicher möchte niemand schmackhaften Bärlauch mit giftigen Maiglöckchenblättern oder untypischen Blättern des ebenfalls giftigen Aronstabs verwechseln. Darum werden wir auch exemplarisch das Bestimmen von Pflanzen mit Hilfe eines Bestimmungsbuches üben. Auch werden wir typische Vertreter der Frühlingsflora beobachten, die in diesem Hartholzauewald schön ausgeprägt ist. Bitte denken Sie an festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Taschenmesser, Plastiktüte oder Körbchen, wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128005 | Wanderparkplatz Lehmbergweg am Südrand des Chorbuschs, Ecke Lehmbergweg / Further Weg, Further Weg 55, 50769 Köln
9.4., Sa, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Botanische Wanderung von Rolandseck nach Remagen

Im April ändert sich der Anblick unserer Wälder innerhalb von Tagen: Bäume entfalten Blätter und Blüten, auf dem Waldboden sprießen Buschwindröschen und Lerchensporn. Wir beginnen unsere 15 km Wanderung am Arp-Museum und enden bei der Appolinariskirche von Remagen, zwei architektonischen Highlights, die verschiedener nicht sein könnten. Dazwischen widmen wir uns ganz der Botanik und benutzen dabei gelegentlich eine Lupe. Die Wanderung führt in Oberwinter an Gärten vorbei und entlang von Wiesen. Aussichten über das Rheintal sind ein zusätzliches Vergnügen, für das wir auch kleinere Steigungen in Kauf nehmen.

Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128008 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
23.4., Sa, 8:40 – 19 Uhr | 13.78 UStd | 28 € |
Monika Bugdahn

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

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

A-128010 | KVB Haltestelle Heinrich- Lübke Ufer
1.5., So, 12 – 18 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Michael Schulze

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion am Rand von Worringen

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

A-128011 | S-Bahn Linie 6, 11, Haltestelle Köln-Worringen
8.5., So, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Ginsterblüte im Geisterbusch

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

P-128012 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
14.5., Sa, 9:40 – 12:40 Uhr | 14 € |
Holger Sticht

Pilgern, die Seele geht am liebsten zu Fuß!

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

P-128013 | Bahnhof Overath, Taxistand gegenüber der Bäckerei Müller, Bahnhofplatz 11, 51491 Overath
14.5., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 25 € |
Ulrike Wittrock

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-128014 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln
14.5., Sa, 14 – 17 Uhr | 14,30 € |
Wilfried Schultz-Rotter

Überleben in der Wildnis

Mensch und Natur sind eng miteinander verbunden. Diese Beziehung ist immer wieder gestört, wie auch die Folgen des Klimawandels zeigen. Das Verständnis der Natur ermöglicht es uns, sie als Freundin und manchmal sogar als Retterin zu sehen. Kenntnisse über nützliche Ressourcen der Natur dienen nicht nur dem bloßen Überleben, sondern können auch zu mehr Aufmerksamkeit und einem bewussteren Wahrnehmen der Umgebung führen. Bei der circa 5 km langen Wanderung durch den Wald stehen einfache Überlebenstechniken für das Leben in der Wildnis im Mittelpunkt. Dabei lernen wir in natürlicher und entspannter Atmosphäre, wie wir uns orientieren und über Ressourcen aus der Natur selber versorgen können. Wir entdecken die einheimischen, essbaren und giftigen Pflanzen und beschäftigen uns mit der Tierwelt, dem Umgang mit den Ressourcen sowie den Gefahren der Natur. Nebenbei eignen wir uns nützliches Wissen rund um das Thema Nachhaltigkeit an. Eine bequeme und wetterfeste Kleidung/Schuhe wird empfohlen. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128016 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
15.5., So, 11 – 14 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Botanisch unterwegs auf dem Opladener Obstweg

Zwischen Leichlingen, Opladen und Witzhelden wird seit langem Obst angebaut. Auf dem Weltmarkt dominieren heute einige wenige Sorten, hier dagegen wird Sorten-Vielfalt groß geschrieben und ein wichtiger

Beitrag zur Erhaltung alter und leckerer Äpfel und Birnen geleistet. Wir besichtigen außerdem die Außenanlagen von Gut Ophoven, wo es ebenfalls um Vielfalt geht – und um Naturerfahrung für alle. Wir wandern 13 km mit leichten Steigungen, teilweise auf schmalen Pfaden. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 5 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128018 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
28.5., Sa, 9:10 – 19:10 Uhr | 13.33 UStd | 28 € | **Monika Bugdahn**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns

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

P-128021 | →● KVB Linie 9, Hst. Königsforst, 51107 Köln
11.6., Sa, 9 – 12 Uhr | 14 € | **Holger Sticht**

Diversität in der Evolution und in unserer Umwelt

Die fortschreitende Globalisierung zeigt sich heutzutage nicht nur in unserer Gesellschaft, sondern auch in der Natur. Pflanzen und Tiere aus anderen Regionen und Ländern überqueren die Ländergrenzen und werden zum festen Bestandteil unserer Umgebung. Durch die größer werdende menschliche Mobilität schreitet dieser Prozess heute noch schneller voran als noch vor hundert Jahren. Welche Faktoren spielen die entscheidende Rolle in der Konkurrenz zwischen den einheimischen Arten und den Neophyten? Wie steht es tatsächlich um die biologische Vielfalt und wie können die Menschen sie beeinflussen? Diese Fragen stellen wir uns im Rahmen unserer Exkursion. Auf einer circa 5 km langen Wanderung im Königsforst beschäftigen wir uns mit der biologischen Diversität der Natur und entdecken gefährdete und neue Tier- und Pflanzenarten in unserer Umgebung. Dabei diskutieren wir über die Phänomene der Evolution und Adaptation. Ein Kind pro Elternteil ist entgeltfrei.

P-128025 | →● Pizzeria Schmitzebud, Nähe Haltestelle Königsforst, Rather Mauspfad 2, 51107 Köln
12.6., So, 11 – 14 Uhr | 14 € |
Dr. Elena Marder-Parashina

Blühende Wildsträucher – schön, kulinarisch verwertbar, oder giftig?

Botanische Exkursion durch den Stammheimer Schlosspark zum Rheinufer

Von Mitte Mai bis Mitte Juni blühen unsere meisten Wildsträucher. Die Blüten können auch von uns kulinarisch genutzt werden. Bekannt sind sicher Sirup und Gelee aus Holunderblüten, aber auch Blüten anderer Wildsträucher können zu genüsslichen Delikatessen verarbeitet werden – vorausgesetzt, Sie erkennen sie genau und verwechseln sie nicht mit Blüten giftiger Sträucher. Dies ist Thema unserer Exkursion, so werden wir auch exemplarisch das Bestimmen mit Hilfe eines Bestimmungsbuchs üben. Natürlich wird es an leckeren Rezeptvorschlägen nicht fehlen. Vom schattigen Schlosspark geht es zur Rheinuferbefestigung. Hier gedeihen viele teils seltene Wildpflanzen, auch von den Römern eingebrachte, zwar auf kargem Boden, aber am steilen westexponierten Rheinufer von der Sonne verwöhnt. Bitte bringen Sie mit: festes Schuhwerk, witterungsgerechte Bekleidung, Regenschutz, Taschenmesser, Körbchen bzw. Stoffbeutel; wenn vorhanden: Lupe, Bestimmungsbuch, Fotoapparat.

A-128026 | →● Schlosspark Stammheim, 51061 Köln
12.6., So, 15 – 18 Uhr | 14 € |
Dr. Regina Thebud-Lassak

Kanufahrt auf der Lahn für Anfänger*innen

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

A-128030 | Treffpunkt wird mitgeteilt
2.7., Sa, 10 – 19 Uhr | 12 UStd | 24 €, zzgl. Gebühr für Boote pro Person: 25 € |
Theo Jakobs

Botanische Wanderung auf dem Natursteig Sieg

An der Sieg sind die Wälder licht geworden, seit die Fichten dem Klimawandel und dem Borkenkäfer zum Opfer fallen. Der Charakter des Natursteigs, der die Hügel links und rechts der Sieg erschließt, hat sich geändert. Manche Bereiche erschrecken in ihrer Kahlheit, aber darunter entsteht bereits Neues und das ist vielfältiger als die Fichtenmonokulturen. Wir wandern 16 km auf Forstwegen und schmalen Pfaden (Stöcke hilfreich). Zwischeneinkehr geplant. Bitte wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit dem Zug, zuzüglich ca. 6 Euro Fahrtkosten. Treffpunkt: ehemaliges Blumengeschäft im Kölner Hbf, jetzt Eterna.

A-128031 | →● HBF Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11, 50667 Köln
23.7., Sa, 9:05 – 19:05 Uhr | 13.33 UStd | 28 € | **Monika Bugdahn**

Wahner Heideblüte

Naturkundliche Exkursion durch den Norden des Naturschutzgebiets Wahner Heide

Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen 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-128040 | →● Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen, 51503 Köln
21.8., So, 9:40 – 12:40 Uhr | 13 € |
Holger Sticht

Verbraucherschutz

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
22.2., Di, 18:30 – 20:30 Uhr | 10 € |
Sandra Murphy, Dominik Wimmeroth

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 Grundkennt-

nisse. Carsten Müller ist Diplom-Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-166010 | VHS Lindenthal
4x, 9.3.–30.3., Mi, 18–19:30 Uhr | 8 UStd | 28 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € |
Carsten Müller

Wieviel Haus kann ich mir leisten

Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Jörg Burger ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.
A-166012 | VHS-Studienhaus
10.3., 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-166015 | VHS-Studienhaus
25.3., Fr, 18–21:15 Uhr | 12 € |
Renate Krosse

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-166022 | VHS-Studienhaus
31.3., Do, 18:30–20:45 Uhr | 10 € |
Joerg Burger

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-166032 | VHS Lindenthal
5.4., Di, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Patientenverfügung

Online-Vortrag

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.
O-166038 | →● Online
27.4., Mi, 18–19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

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.
A-166041 | VHS-Studienhaus
29.4., Fr, 18–20 Uhr | 6 € | **Oliver Meißner**

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-166045 | VHS Lindenthal
4.5., Mi, 18:30–20:45 Uhr | 11 €, zzgl. Kostenpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Sterbehilfe und das Recht auf assistierten Suizid

Online-Vortrag mit Diskussion zum Recht auf selbstbestimmtes Sterben

Mit seinem historischen Urteil vom 26. Februar 2020 hat das Bundesverfassungsgericht das Verbot der Sterbehilfe aufgehoben, da das allgemeine Persönlichkeitsrecht auch die Freiheit des*der Einzelnen umfasst, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen und dafür professionelle Hilfe, z.B. durch Ärzte und Sterbehilfevereine in Anspruch zu nehmen. Obwohl eine gesetzliche Regelung zur Umsetzung dieses Urteils derzeit noch aussteht, bringt es eine Reihe gesellschaftlicher und ethischer Fragen mit sich. Diese möchten wir im Rahmen des Vortrags mit Ihnen diskutieren, da sie Grundüberzeugungen von Leben und Tod stark berühren: Welches Menschenbild liegt dem Urteil zugrunde und welche gesellschaftlichen Folgen kann es haben? Wird die Zahl der Selbsttötungen in Zukunft zunehmen oder sogar sinken? Wird durch das Urteil möglicherweise ein Druck auf ältere und kranke Menschen entstehen, der Gesellschaft nicht länger „zur Last“ zu fallen? Wird Suizid zur „normalen“ Todesursache? Und wie kann sichergestellt werden, dass es zu keinem Missbrauch kommt? In dem Vortrag mit anschließender Diskussion wird ein Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die aktuelle Praxis der Sterbehilfe in verschiedenen europäischen Ländern gegeben. Anschließend wird das Urteil thematisiert und die Situation in Deutschland aus rechtlicher sowie ethischer Perspektive beleuchtet. Der Abend bietet ausreichend Zeit und Raum, sich über die offenen Zukunftsfragen gemeinsam auszutauschen. Herbert Schäfer ist Rechtsanwalt in Köln und Berater im Gesundheitswesen.
O-166055 | →● Online
18.5., Mi, 18–19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

Augen auf beim Immobilienkauf!

Exkursion

Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Wie erhalten Sie ein Gefühl für die Bauqualität? Die Seminarreihe zum Immobilienkauf führt Sie anhand von zahlreichen Praxisbeispielen in die Thematik ein. Die Seminare

sind einfach und unterhaltsam aufgebaut. Die Veranstaltungen finden draußen und bei jedem Wetter statt. Es gibt einen halbstündigen Einführungsvortrag mit praktischem Anschauungsmaterial. Hierzu kann sich eine eigene Sitzgelegenheit mitgebracht werden. Abhängig vom Seminarthema werden wir bei einer anschließenden Exkursion viele praktische Beispiele zum Thema Bauschäden bzw. Bauqualität sehen. Die Gehstrecke beträgt 2-3 km. Der Referent ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und Bewertung von Grundstücken.

Teil 1:
Mängelerkennung – Bauschäden

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

Seminarziel:
- Ihre Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich Mängel an Immobilien wird verbessert.

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

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

Teil 2:
Bauqualität

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

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

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

A-166081 | Unter Linden 180, 50859 Köln
19.6., So, 12 – 15 Uhr | 27 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 2,50 € | **WE** |
Armin Link

Patientenverfügung
Online-Vortrag
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.
O-166085 | →● Online
22.6., Mi, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Herbert Schaefer

Philosophie

Vorträge

„Wege zum Heil!“: Über gelingendes Leben in Philosophie und Religionen
Dozent Dr. Torsten Reters beschäftigt sich mit der Frage der „richtigen” Lebensausrichtung des Menschen. Welches Tun führt zum Heil? Was macht unser Leben sinnvoll? Wir finden Antworten, in dem wir nachspüren, wie in anderen Gesellschaften und Religionen die Frage nach Sinn und Ordnung des Lebens beantwortet wird. Nach einer Einführung in das Wesen der (afrikanischen) Stammesreligionen, des Buddhismus, des Hinduismus, des Islams und der Weisheitslehre des Alten Testamentes (Prediger, Hiob) diskutieren wir, welche Sinnangebote wir diesbezüglich für unser Leben nutzen können.
L-131801 | VHS Lindenthal
22.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Von einem nachhaltigen Leben jenseits der bisherigen Zivilisation
Nachdenkliches über den Wandel
Ist Nachhaltigkeit nicht inzwischen in aller Munde? Allein bei diesem Thema könnte sich offenbaren, dass das Problem kein technisches ist, sondern eines der Unvereinbarkeit des Lebens mit den subtil verankerten Ideologien unserer „Zuvielisation“. Was bedeutet es nun, eben diese unsere bisherige Zivilisation infrage stellen, gar aus ihr ausbrechen zu wollen? Beim ohnehin immer stattfindenden Wandel stellt sich lediglich die Frage: in welche Richtung geht er? Wie nahe und naheliegend ist nun das Nachhaltige, das Enkeltaugliche, wenn wir uns offen und kreativ dem Prospektiven des Lebens widmen?
A-131804 | VHS-Studienhaus
3.4., So, 11 – 13 Uhr | 6 € | **WE** |
Bertrand Stern

„Die aufgeregte Gesellschaft“
Wie Emotionen unsere Moral prägen und was dies für den gesellschaftlichen Zusammenhalt bedeutet
Moralische Urteile sollten sich auf Prinzipien gründen und rational sein. So ist es der Anspruch der Philosophie. Wie aber, wenn sie primär Effekte von Affekten sind? Von Angst, Zorn, Ekel, Scham, Schuld? Wenn sie Gesellschaften meist polarisieren, weil sie gruppenspezifische Vorurteile und persönliche Vorlieben repräsentieren? Dann gilt es, die Entstehung von Moral neu darzustellen: Als biologisch motiviert und als etabliert, um im Zusammenhalt der Gruppe überleben zu können. Aber entscheidet die Neigung zu

stammesartigen Gebilden (deren digitale Formen die Filterblasen und Echokammern in sozialen Netzwerken sind) wirklich allein darüber, welche Moral herrscht? Nein, meint der Philosoph Philipp Hübl (*1975). Menschen könnten ihre Vorurteile reflektieren und revidieren. Aber ob das reicht, um eine rational gefestigte Moral etablieren zu können und Gesellschaften prinzipienfest zu befrieden? Danach wird in einer kritischen Erörterung der Position Hübls in diesem Vortrag gefragt.
A-131809 | VHS-Studienhaus
26.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. phil. Uwe Beyer

Seminare

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 in die Epoche der Renaissance, für die das Bedürfnis nach Bildung, Individualität und Lebensgenuss charakteristisch war. Wir beschäftigen uns u.a. mit dem Denken von Nikolaus von Kues, Erasmus von Rotterdam, Niccolò Machiavelli, Thomas Morus, Michel de Montaigne, Marie Le Jars de Gournay, Giordano Bruno und Francis Bacon.
A-180202 | VHS-Studienhaus
8x, 16.3. – 18.5., Mi, 20 – 21:30 Uhr |
16 UStd | 55 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Vorträge

Eine Religion mit Zukunft? Das Christentum
Das Christentum ist mit 2,2 Milliarden Anhängern die größte der Weltreligionen. Während heute die Anhängerzahl des Christentums in Europa zurückgeht, wächst sie in Afrika und Asien. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen Überblick über die Geschichte und Lehre des Christentums sowie die Unterschiede zwischen der römisch-katholischen, den evangelischen und den orthodoxen Kirchen und die aktuellen Entwicklungen. Das Christentum erlebte einen rasanten Aufstieg von einer kleinen jüdischen Sekte zur römischen Staatsreligion und zur Reichskirche, die die Politik und den Lauf der Geschichte in Europa mitbestimmte bis hin zur Weltreligion, die bis heute das Welt- und Menschenbild vor allem der westlichen Welt prägt. Die Referentin hat als Religionswissenschaftlerin und Sachbuchautorin auch Bücher über „Kirchengeschichte“ und „Weltreligionen“ verfasst.
A-131810 | VHS-Studienhaus
8.2., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Ulrike Peters

Religion – nur „Männersache“? Die Frau in den Weltreligionen
Ein Beitrag zum Weltfrauentag 2022
Als „Tor zur Hölle“, wie Tertullian es formulierte, gilt die Frau oft in den Religionen. Stimmt es, dass die Weltreligionen „Männerreligionen“ und patriarchal geprägt sind – wie es ein Religionswissenschaftler formulierte? In der Religionsgeschichte standen Frauen zwar als Mutter- und Fruchtbarkeitsgöttinnen im Mittelpunkt vieler Kulte, aber lässt das wirklich auf eine entsprechend hohe soziale Stellung der Frau oder gar auf ein sogenanntes Matriarchat schließen? Bis heute ist in den Weltreligionen die dualistische Sicht der Frau als Jungfrau und Heilige einerseits und der Frau als Hexe, Hure und Agentin des Satans andererseits noch präsent. Der Frau kommt vor allem in konservativen und fundamentalistischen Kreisen meist nur der Bereich Haus und Familie zu, von der Öffentlichkeit wird sie ausgeschlossen. Warum? Gibt es heute bereits Veränderungen bezüglich der Rolle der Frau in den Religionen? Wie sehen die zukünftigen Entwicklungen aus? Was kennzeichnet die inzwischen auch in der katholischen Theologie etablierte feministische Theologie und ist sie wirklich eine adäquate Alternative für neue Wege? Der PowerPoint-Vortrag gibt einen kritischen Überblick über die Frau in der Religionsgeschichte und in den Weltreligionen heute – mit dem Schwerpunkt Christentum – und geht der Frage nach, ob und inwiefern Religion wirklich nur Männersache ist.
A-131813 | VHS-Studienhaus
8.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Ulrike Peters

Jesus lehrt – auch Überraschendes!
Spät aufgefundene Evangelien (Nag Hamadi-Papyrusrollen)
Die erst 1945 entdeckten Thomas- und Philippus-Evangelien zeigen den Meister Jesus als großen Weisheitslehrer nach östlicher Art, der wie Buddha die Nicht-Zweiheit, die „advaita“ lehrt, ebenso die Illusion der Welt. Die Texte zeigen auch Maria Magdalena als Jesu Partnerin. Man hat in einer Höhle, bei dem Ort Nag Hamadi, im koptischen Oberägypten, Zeugnisse zum frühen, gnostischen Christentum gefunden, aus der gleichen Zeit und mit ähnlichem Anspruch wie die kanonischen 4 Evangelien (1. Jh. n. Chr.). Fast die Hälfte dieser Sprüche von Jesus kannte man bis dahin nicht. Themenauswahl: Der Lichtmensch – der mystische Weg zu Gott – die Rolle der Maria Magdalena – das Sakrament des Brautgemachs – die Auflösung der Gegensätze – das Geheimnis der Schöpfung und die Interpretation der Welt als schlechte Nachahmung. Der Vortrag bringt auch weitere Informationen zum historischen Jesus, zu Widersprüchen, Kriegen und Verboten im frühen Christentum. Mit vielen Originalzitaten aus den Nag-Hamadi-Texten.
A-131816 | VHS-Studienhaus
22.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

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-131817 | VHS-Studienhaus
24.3., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

Hildegard von Bingen – die mittelalterliche Seherin
Hildegard von Bingen ist bekannt als Ratgeberin für praktische Gesundheitsfragen und für ihre Visionen. Ihr Ruf im Mittelalter war der einer „Prophetissima“, einer besonderen Hellseherin. Sie stand im Kontakt mit

Kaiser und Papst und predigte öffentlich – ungewöhnlich für eine Frau der damaligen Zeit. Ihre Themen waren umfassend: Gesundheit, Zukunft, Musik, Religion, Mut und Risiko gegenüber dem männlichen Klerus, Baukunst, Bibelauslegung, Sexualitätsfragen. Begleitet war alles von einem „schweren Leben“. Sie erhalten einen Überblick über eine sowohl mystische als auch kämpferische Frau, die von sich behauptete, im Kontakt mit dem göttlichen Licht zu stehen.
A-131819 | VHS-Studienhaus
24.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Willy Peter Müller

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 zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181851 | →● Synagoge, Eingangsportal, Roonstr. 50, 50674 Köln
30.1., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

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

Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz
Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln
Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181853 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln
27.3., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

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
3.4., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Synagogengebühr: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Die fünf großen Weltreligionen erleben
Ein dialogischer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Der Dialogische Rundgang führt über alle Stationen und Plätze des Gartens, an denen die Gruppe selbst in den (inter-)religiösen Dialog einsteigt. Impulse und Anekdoten erweitern den Blick auf die eigene und die fremden Traditionen. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den fünf großen Weltreligionen: Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam und Judentum. Die versteckte grüne Oase mitten in Köln bietet einen guten Ort die Religionen kennen zu lernen und in einen (inter-)religiösen Austausch zu kommen. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt.
Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181855 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
6.4., Mi, 16:30 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Führung durch den jüdischen Friedhof in Deutz
Was erzählt der älteste jüdische Friedhof in Köln
Mit dem ehemaligen Friedhofsverwalter der Synagogen-Gemeinde Kölns besuchen wir den jüdischen Friedhof Deutz. Er ist der älteste erhaltene jüdische Friedhof in Köln. Männliche Besucher werden gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen. Treffpunkt: Judenkirchhofsweg 4. Entgelt zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde.
A-181856 | →● Jüdischer Friedhof, Judenkirchhofsweg / Alter Mühlenweg, 50679 Köln
24.4., So, 14 – 15:30 Uhr | 9,90 €, zzgl. Gebühr der Synagogen-Gemeinde: 2 € |
Synagogen-Gemeinde Köln

Den Themen Sterben, Tod und Trauer begegnen
Ein geführter Spaziergang durch den „Garten der Religionen“
Glaubensthemen kommen immer wieder zur Sprache wenn Personen im Sterben liegen. Das Seminar bietet die Möglichkeit, die Themen „Sterben“, „Tod“ und „Trauer“ zu reflektieren und ins Gespräch zu bringen. Die Inhalte können Anhaltspunkte für den Umgang mit sterbenden und trauernden Menschen aus den fünf Weltreligionen bieten und helfen, eine eigene Haltung zur Thematik zu entwickeln. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Die Veranstaltung ist entgeltfrei. Spenden für den „Garten der Religionen“ sind willkommen.
Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181857 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
25.5., Mi, 16:30 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Meditativer Rundgang durch den „Garten der Religionen“
Erleben Sie den Garten als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. Beim meditative Rundgang begeht die Gruppe schweigend die verschiedenen Plätze und Stationen der Anlage. Dort regen Textimpulse an, über die dargestellten Themen nachzudenken. Am Ende des Rundgangs gibt es Möglichkeiten des Austauschs und der Reflexion. Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem „Garten der Religionen“ (IN VIA Köln e. V.) statt. Leitung: Anne Plhak, Stabsstelle Interreligiöser Dialog IN VIA Köln e. V.
Anmeldung erforderlich.
A-181858 | Garten der Religionen, Stolzestr. 1a, 50674 Köln
14.6., Di, 16:30 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Anne Plhak

Psychologie

Vorträge

„Entscheidungen treffen mit Kopf und Herz“

Ein Vortragserlebnis für glückliche Entscheidungen

Kennen Sie das? Aufstehen oder nochmal umdrehen? Marmelade oder Honig? Bus oder Fahrrad? Nichts als Entscheidungen, von früh morgens bis spät in die Nacht, Tag für Tag. Sie wissen nicht, was im entscheidenden Moment gut für Sie ist und so schieben Sie Entscheidungen auf. Denn wer garantiert mir, ob die getroffene Entscheidung zum gewünschten Erfolg führt? Wäre eine andere Entscheidung vielleicht viel besser? Verpasse ich etwas, wenn ich mich für das Eine und nicht für das Andere entscheide?

Jeder Mensch hat ein natürliches Interesse daran seine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern, um mehr Gelingen im Leben zu verwirklichen. In diesem Vortrag werden Impulse und Methoden vorgestellt, wie Sie ihren beiden Entscheidungssystemen Kopf und Herz „auf die Sprünge“ helfen können. Wenden Sie in Zukunft den 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
1.2., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

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 Di, 8.2.22, 19 – 21 Uhr | 12 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

Ärger beginnt mit „Ä“ wie „Ändern“

Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann vergeht kein Tag, ohne dass Sie sich über Ihre Mitmenschen oder sich selbst geärgert haben. Was die Viren für Ihren Computer, ist der Ärger für Ihr Gehirn. Eine Stunde Ärger kostet Sie mehr Energie als acht Stunden intensiver Arbeit. Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich selbst schadet, ohne etwas an dem zu ändern, worüber man sich ärgert. Darum: Installieren Sie ein Antiärger-Programm und verbessern Sie dadurch die Kommunikation mit sich selbst und Ihrer Umwelt für mehr Wohlbefinden und Erfolg. Verbessern Sie Ihre Lebensqualität im Beruf und privat. Kommen Sie zu diesem spannenden Vortrag und bringen Sie bitte Schreibutensilien mit.

A-138210 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 9.2.22, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Sigmund Freud, Begründer der Psychoanalyse und seine Schülerinnen und Schüler

Zur Geschichte der Psychoanalyse

Das Leben und Werk Freuds wird anhand seiner Biographie dargestellt, um die Entstehungsgeschichte der Psychoanalyse zu beleuchten. Freud hat schon früh in Vorlesungen an der Universität zu Wien und in einem Kreis von Kollegen in seiner eigenen Praxis über die psychoanalytische Methode diskutiert. Später entstand daraus die psychoanalytische Mittwoch-Gesellschaft, in die 1910 die erste Frau eintrat. Freuds wissenschaftliche Werke fanden international Anerkennung. Sie werden nicht nur in psychoanalytischen Gesellschaften sondern auch von psychoanalytisch interessierten Menschen, die ihre innere Entwicklung kennen lernen wollen, weltweit geschätzt und gelesen. Die Referentin ist Anästhesistin und Psychoanalytikerin in eigener Praxis. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138211 | VHS-Studienhaus
17.2., Do, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Christine Lohmann-Mattonet

Die Kunst, souverän mit Kritik umzugehen

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. In solchen Momenten kann uns einerseits bewusstwerden, dass unser Gegenüber nicht dasselbe Bild von unserem Verhalten, unserer Arbeit oder Entscheidungen hat wie wir selbst. Andererseits ist es möglich, dass uns Kritik trifft, weil wir viel zu hohe Ansprüche an uns selbst haben und uns keine Fehler erlauben. Welche Kritik richtet sich tatsächlich an uns und welche Kritik sagt mehr über den Kritisierenden als über uns aus? Auf welcher Ebene wird kritisiert? Welche Reaktionsmuster haben wir in Bezug auf Kritik entwickelt? Wie können wir zukünftig besser und souveräner mit Kritik umgehen? Antworten und Lösungsansätze finden Sie in diesem interaktiven Online-Vortrag.

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

Konstruktiver Umgang mit Sorgen und Ängsten

Kennen Sie auch Sorgen und Ängste, die die Lebensfreude ein wenig trüben, uns weniger spontan und mutig sein lassen und unsere Selbstsicherheit beinträchtigen? Besonders in emotional bewegenden Zeiten können wir vermehrt damit konfrontiert sein – mit Konsequenzen für unsere Lebensqualität. In diesem interaktiven Online-Vortrag gehen wir der Entstehung von Sorgen und Ängsten auf den Grund und lernen, wie wir auf konstruktive Weise mit diesen „Alltagsbegleitern“ umgehen können. Unser Gehirn ist aufgrund seiner Neuroplastizität zu enormen Veränderungen fähig und Reaktionsmuster können neu geordnet werden. Wir besprechen Strategien, wie man das Gehirn zu einem angenehmeren Ort machen und generell mehr positive Emotionen kultivieren kann. So können Ängste nach und nach anders erlebt und auf ein verträgliches Maß reduziert werden.

O-138215 | →● Online
8.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

„Die Macht des Bösen“ – was sagt die Psychologie dazu?

Gibt es böse Menschen? Tragen wir vielleicht alle den Keim des Bösen in uns? Unter welchen Umständen werden wir böse? Fragen, die viele Menschen beschäftigen und bei denen sich auch die Psychologie um Antworten bemüht. Der Vortrag stellt Antwortmöglichkeiten vor und bietet eine Grundlage gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

A-138217 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder

„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 Selbst-

motivation. 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-138218 | VHS-Studienhaus
15.3., Di, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Jürgen Strauß

Bin ich, wer ich wirklich sein will?

„Erkenne Dich selbst!“

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

A-138220 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 16.3.22, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Die starke Seele – wohin mit den dunklen Gedanken und Gefühlen

Wohin mit den dunklen Gedanken und Gefühlen? – Die „Gespenster der Morgendämmerung“ – Strategien, um sie in Schach zu halten – Die Versöhnung mit der dunklen Seite – Das Erkennen und Akzeptieren unserer dunklen Anteile hilft uns, zu heilen und lässt die Seele erstarken Der Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Seele in Schwung zu bringen und dadurch Ihren Alltag mit mehr Leichtigkeit und Freude zu erleben. Bitte Mut und Schreibutensilien mitbringen.

O-138221 | →● Online
1x Fr, 18.3.22, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Vom Wesen und Wert des Vergessens

Psychoanalytische und psychosoziale Aspekte

Das Vergessen ist ein vielschichtiges und komplexes Phänomen. Es umfasst gesunde Aspekte, aber auch krankhafte (z.B. Alzheimer Demenz). Lange Zeit fristete das Vergessen ein Dasein im Schatten der Erinnerung. Erst in jüngerer Zeit werden auch positive Seiten des Vergessens mehr wahrgenommen und hervorgehoben. Der Vortrag bemüht sich, aus psychoanalytischer Perspektive dem Wesen und Wert des Vergessens auf die Spur zu kommen. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138223 | VHS-Studienhaus
23.3., Mi, 19:30 – 21 Uhr | 6 € |
Thomas Auchter

Psychologie für Nichtpsychologen: Schwierige Situationen verstehen – die Persönlichkeit entwickeln!

Jeder Mensch versucht sich im Alltag als „Psychologe“. Er besitzt die Fähigkeit, sich selbst und andere einzuschätzen, um sein Leben gelingen zu lassen. Das moderne Leben erfordert aber viel Durchblick, um es erfolgreich bewältigen zu können. Wie oft beißen sich meine Ideale, an dem was mir von anderen (Partner, Familie, Beruf, Gesellschaft) zugemutet wird. Für diesbezügliche Problemlagen kann die „Psychologie“ als Wissenschaft hilfreiche Erkenntnisse liefern, um unsere Fähigkeiten zur Bewältigung schwieriger Situationen zu verbessern. Mit Hilfe humorvoller Videoeinspielungen wollen wir Wege zu einer größeren Zufriedenheit diskutieren. Dabei lernen wir die Grundannahmen der Systemischen Psychologie, der Gesprächspsychotherapie und der Psychoanalyse (nach Erich Fromms) hinsichtlich der besseren Bewältigung des Alltags kennen. Außerdem werfen wir einen Blick in antike Glückslehren und die moderne Glücksforschung.

A-138224 | VHS-Studienhaus
24.3., Do, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

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 interaktiven 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-138225 | →● Online
29.3., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

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

Warum essen wir? Aus Hunger oder ist es etwas anderes? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung oder Reflex? Oder vielleicht, um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen? Zu welchen Nahrungsmitteln greifen wir bei welchen Gefühlszuständen? Was ist der Unterschied zwischen Hunger, Heißhunger und emotionalem Essen? In diesem interaktiven Vortrag gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können. So kann Essen zu einem positiven, stärkenden Ritual werden.

O-138228 | →● Online
26.4., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Daniela Amberg

Zum Sinn des Lebens

Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion

Der Mensch sucht Antworten auf das „Wozu? Warum?“. Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, im Leid schon eher. Das Gegenteil von Sinn, die Absurdität nämlich, ist schwer auszuhalten. Der „Wille zum Sinn“ ist entscheidend, die Sinn-Antworten selbst sind relativ. Wir wollen uns hauptsächlich die „Logotherapie“ des Arztes und Psychologen Viktor Frankl ansehen. Er vertritt 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 sonst 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.

A-138229 | VHS-Studienhaus
3.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | * |
Willy Peter Müller

Am liebsten gesund – und was wir selbst dazu beitragen können

Schon lange bedient die Generation 50plus – auch Best Ager genannt – nicht mehr das Oma-und Opa-Klischee vergangener Jahre. Es sind Menschen, die vermehrt auf eine

gesundheitsfördernde Lebensgestaltung achten und Lust am Leben haben. Hier eröffnet die Salutogenese eine ganz neue Blickrichtung. – Was hält uns gesund? – Salutogenese, die Wissenschaft von der Entstehung der Gesundheit. – Die seelische und mentale Ebene von Gesundheit – Praktische Tipps zur Verbesserung der Lebensqualität

A-138233 | VHS-Studienhaus
1x Mi, 11.5.22, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Hilde D. Schiffer

Die Kindheit – Schatten und Spuren

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

A-138235 | VHS-Studienhaus
17.5., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € | * |
Willy Peter Müller

„Wenn die Seele lächelt!“ Humorvolle Wege zum spirituellen Optimismus aus dem Buddhismus (mit psychologischen Tipps für den Alltag!)

Schon der Philosoph Schopenhauer nutzte die Ideen des Buddhismus, um seine „Kunst, glücklich zu sein“, zu entwerfen. Und buddhistisches Gedankengut half Erich Fromm, Vorstellungen vom seelischen Wachstum zu entwickeln. Auch wir können von buddhistischen Ansichten profitieren. Der edle achtteilige Pfad des Buddhas lehrt uns, dass der mittlere Weg das Leben vereinfacht und das Leiden der Seele mindert. Was das für das Leben in der Gegenwart bedeuten kann, wird vor dem Hintergrund psychologischer Erkenntnisse diskutiert. Mit Hilfe von Anekdoten und humorvollen Video-Spots entdecken Sie am Ende den Weg zu mehr Lebensfreude und spirituellem Optimismus. Dann erfahren auch Sie, wie ihre Seele das Lächeln lernt.

L-138244 | VHS Lindenthal
24.5., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“

Eine Einführung in Watzlawicks humorvolle Psychologie (mit Tipps für den Alltag)

Wie wir uns am besten selber schaden können, zeigt der Psychotherapeut Paul Watzlawick mit seinen satirischen Bestsellern. In Büchern wie „Anleitung zum Unglücklichsein!“, „Vom Sinn des Unsinns“ oder „Vom Guten des Schlechten“ erklärt er uns mit Ironie und Spott, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften können. Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein verzerrter Blick auf uns und unsere Mitmenschen sorgen für Unglücklichsein. Heitere Video-Spots (u.a. Loriot), amüsante Watzlawick-Zitate und Fallbeispiele (auf Video) zeigen Wege zur Verbesserung unseres Miteinanders auf. Zugleich führen sie uns in die Welt der Systemischen Psychologie ein.

A-138254 | VHS-Studienhaus
21.6., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Liebe auf Dauer! – Von den Beziehungsfallen zur Kunst, ein Paar zu bleiben

Dass es mit der Zweisamkeit nicht so einfach ist, haben die meisten von uns schon am eigenen Leibe erfahren. Soziologen und Humoristen wie Loriot wissen um die tückische Eigendynamik von Partnerschaften. Aber immerhin: 60% der Ehen halten – und werden von den meisten als sinnvoll und wohltuend erlebt. Auf den Spuren bekannter Paartherapeuten diskutieren wir, die Tücken und Fallstricke der Zweisamkeit. Dazu werden Wege zur Kunst, ein Paar zu bleiben, aufgezeigt.

A-138255 | VHS-Studienhaus
21.6., Di, 20 – 21:30 Uhr | 6 € |
Dr. Torsten Reters

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit und die Aufklärung über psychische Erkrankungen sind wichtige Themen in der heutigen Gesellschaft. Mit unseren Angeboten möchten wir dazu beitragen, dass seelische Gesundheit gefördert wird und offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgegangen werden kann. Wichtig ist dabei der Abbau von Stigmatisierungen, Diskriminierungen, Ängsten und Vorurteilen. Wir wollen zeigen, wie Betroffene und ihre Familien an unserer Gesellschaft positiv teilhaben können. Psychische Störungen sind therapierbare und gerade bei frühzeitiger Behandlung auch heilbare Erkrankungen, die jeden von uns betreffen können. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e. V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferent*innen aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnahe Veranstaltungen an. Wir beteiligen uns aktiv an der „KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit“, die alle zwei Jahre rund um den Welttag für Seelische Gesundheit stattfindet (10. Oktober eines jeden Jahres).

Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckhard Busch Stiftung und die VHS Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychische Erkrankungen. Seit 2012 werden jedes Jahr ausgewählte Filme rund um das Thema psychische Erkrankungen gezeigt. Bei allen Veranstaltungen sind Themenexperten anwesend, sodass im Anschluss an den Film die Möglichkeit besteht Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie! FILMHAUS KÖLN IM MEDIAPARK Maybachstr. 111 · 50670 Köln · www.filmhaus-koeln.de Kartenpreise: 8 € (ermäßigt 7 €), Tickets auch online erhältlich Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel. 0221 – 469 42 40 (Mo – Fr von 10 – 18 Uhr) oder per E-Mail: kino@filmhaus-koeln.de Die Veranstaltung findet unter Einhaltung der aktuellen Hygiene-Regelungen statt. Verbindliche Kartenbestellung erbeten unter: kino@filmhaus-koeln.de. Je nach Verfügbarkeit sind Karten für die Vorstellungen noch an der Abendkasse im Filmhaus Köln erhältlich.

Kino zeigt Seele: „Systemsprenger““

Thema: Kinder und Jugendliche

Pflegefamilie, Wohngruppe, Sonderschule: Egal, wo Benni hinkommt, sie fliegt sofort wieder raus. Die wilde Neunjährige ist das, was man im Jugendamt einen „Systemsprenger“ nennt. Dabei will Benni nur eines: Liebe, Geborgenheit und wieder bei ihrer Mutter wohnen! Doch Bianca hat Angst vor ihrer unberechenbaren Tochter. Als es keinen Platz mehr für Benni zu geben scheint und keine Lösung mehr in Sicht ist, versucht der Anti-Gewalttrainer Micha, sie aus der Spirale von Wut und Aggression zu befreien.

Ellen Westphal, Schulleiterin Johann-Christoph-Winters-Schule für Kranke, Köln Dr. Axel Meinhardt, Tagesklinik Pionierstraße Köln, Leitender Arzt Ingo Weinmann, DiplSozialpädagoge / DiplSozialarbeiter, Einrichtungsleitung Robert Perthel-Haus, Köln

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

Kino zeigt Seele: „Life Animated““

Thema: Autismus

Im Alter von drei Jahren wird bei Owen Suskind, einem bis dahin augenscheinlich völlig normalen Jungen, Autismus diagnosti-

ziert. Er zieht sich immer mehr in sich selbst zurück, spricht nicht mehr und nimmt die Welt anders wahr als andere Menschen. Überraschenderweise helfen ihm Trickfilme aus der Isolation. In den bunten Filmen finden er und seine Eltern eine gemeinsame Sprache, in der sie miteinander kommunizieren können. Der Film zeichnet Owens Werdegang zu einem unabhängigen Erwachsenen nach. DiplPsych. Claus Lechmann, ATZ Köln

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

Kino zeigt Seele: „Hirngespinster““

Thema: Schizophrenie

Die Ordnung des Familienlebens ist für den 22-jährigen Simon ein Fulltimejob: Die Hirngespinste seines schizophrenen Vaters sorgen für unberechenbare Gefahren und Chaos. Auch Simons Zukunft hängt in der Warteschleife, weil sein Vater vehement ärztliche Hilfe verweigert. Als sich Simon in Verena verliebt, die nur für kurze Zeit in der Stadt ist, wird sein Leben zur Zerreißprobe zwischen Selbstverwirklichung und familiärem Pflichtgefühl.
Im Anschluss an den Film können Sie mit einen Experten zum Thema „Schizophrenie“ ins Gespräch kommen und Fragen stellen.
Prof. Dr. med. Karsten Heekeren, Chefarzt Psychiatrie & Psychotherapie I, Stv. Ärztlicher Direktor, LVR Klinik Köln

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

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-131703 | →● Online
6x, 8.2. – 15.3., Di, 18 – 19:30 Uhr | 12 UStd | 45 €, zzgl. Skript: 5 € |
Nora Wangelin

O-131704 | →● Online
6x, 22.3. – 10.5., Di, 17 – 18:30 Uhr | 12 UStd | 45 €, zzgl. Skript: 5 € |
Nora Wangelin

O-131705 | →● Online
6x, 3.5. – 7.6., Di, 17 – 18:30 Uhr | 12 UStd | 45 €, zzgl. Skript: 5 € |
Nora Wangelin

Online-Vertiefungsseminar Resilienz – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken

Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken

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

O-131706 | →● Online
26.3., Sa, 10 – 14:30 Uhr |
5.33 UStd | 29 € | **Nora Wangelin**

O-131707 | →● Online
4.6., Sa, 10 – 14:30 Uhr |
5.33 UStd | 29 € | **Nora Wangelin**

In Würde zu sich stehen

Info-Abend: Psychische Gesundheit mit Thomas Richter

Depression, Einsamkeit, Angst- und Schlafstörungen – Für die meisten ist es schwer, darüber zu sprechen – und doch so wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Hilfe anzunehmen. Wir wollen ins Gespräch kommen, uns über eigene Erfahrungen austauschen und verschiedene Angebote vor Ort vorstellen. Der Vortrag „In Würde zu sich stehen“ führt in das Thema Stigma ein, welche die Gesellschaft dem psychisch Erkrankten/Betroffenen zusätzlich aufbürdet. Die Überwindung von Stigma benötigt den authentischen Kontakt zwischen Menschen, die stigmatisiert werden und solchen die abseits stehen. Dazu ist Offenheit in der Gesellschaft erforderlich. Offenlegungsentscheidungen tragen zu einem Klima des Sich-Nicht-Mehr-Verstecken-Müssens bei und überwinden eine Tendenz der Betroffenen zur Selbststigmatisierung.

M-131709 | VHS Mülheim
1.2., Di, 17 – 18:30 Uhr | entgeltfrei |
Thomas Richter

Narz mich nicht!!

Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurzseminar)

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

A-131710 | VHS-Studienhaus
1x Mo, 22.2.21, 18:30 – 21:30 Uhr | 30 € |
Regina Schrott, Henning Glasmacher

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 Mi, 3.3.21, 18:15 – 19:45 Uhr | 6 € |
Alexandra Matzke

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
12.4., Di, 18 – 19:30 Uhr | 6 € |
Shirley Hartlage

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-131721 | →● Online
26.4., Di, 18 – 20 Uhr | 6 € |
Shirley Hartlage

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. Stress spielt dabei eine entscheidende Rolle. Sie gewinnen Einblick in die oft sehr unterschätzten Potentiale hochsensibler Kinder (Menschen). Sie erfahren, wie Stress den Zugang zu diesen wertvollen Potentialen blockiert, was die Darm-Hirn-Achse und Darmbakterien damit zu tun haben und wie Sie Ihre Kinder einfach und wirksam unterstützen können.

A-131722 | VHS-Studienhaus
5.5., Do, 18 – 21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

Das Elend der Verschickungskinder – Lesung & Diskussion

Zwischen den 1950er und 1990er Jahren wurden in Westdeutschland zwischen acht und zwölf Millionen Kinder im Alter von zwei bis zehn Jahren auf kinderärztliches Anraten und auf Kosten der Krankenkassen ohne Eltern zur »Erholung« verschickt. Während der meist sechswöchigen Aufenthalte an der See, im Mittelgebirgsraum oder im Hochgebirge sollten die Kinder »aufgepäppelt« werden. Tatsächlich erlebten sie dort jedoch oft Unfassbares: Die institutionelle Gewalt, die sich hinter verschlossenen Türen ereignete, reichte von Demütigungen über physische Gewalt bis hin zu sexuellem Missbrauch. Betroffene leiden noch heute an den Folgen der erlittenen Traumata. Anja Röhl gibt den Verschickungskindern eine Stimme und möchte die Träger ehemaliger Verschickungsheime in die Verantwortung nehmen. Sie zeigt, welches System hinter den Kinderkuren stand, und geht möglichen Ursachen für die dort herrschende Gewalt nach. Das Buch ist ein erster großer Schritt zur Aufarbeitung eines bisher unerforschten Bereichs westdeutscher Nachkriegsgeschichte und zur Anerkennung des Leids Betroffener. Der Abend soll anregen zur Diskussion und zum gegenseitigen Austausch der Teilnehmenden und möglicherweise selbst Betroffenen.

A-131723 | FORUM Volkshochschule
11.5., Mi, 18:30 – 21 Uhr | 6 € | **Anja Röhl**

Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein

Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat

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

A-131725 | VHS-Studienhaus
19.5., Do, 18 – 21 Uhr | 15 € | **Ute Akbar**

Jubiläum: 25 Jahre Psychose-Forum am 26.9.2021

Es wird nachgefeiert

Am 26.9. vor 25 Jahren kamen erstmalig im Psychose-Forum psychiatrie-erfahrene Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürger*innen 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 im Internet unter dieser Veranstaltungsnummer finden.

A-131771 | FORUM Volkshochschule
2.6., Do, 16 – 21 Uhr | 6.67 UStd |
entgeltfrei | **Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer**

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

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

Die Themen-Liste für das neue Semester stellen wir beim ersten Treffen gemeinsam zusammen. Die Veranstaltungen sind gebührenfrei und stehen allen Interessierten offen – auch wenn sie bislang keine eigenen

Berührungspunkte mit Psychiatrie hatten. Geplante Termine: 3.2., 17.2., 3.3., 17.3., 31.3. 5.5., 19.5. (und 2.6. ab 16 Uhr Jubiläumsveranstaltung im Forum VHS).
Donnerstags jeweils von 17 Uhr – 19 Uhr
Ein gesondertes Anmeldeformular mit dem Namen „Anmeldeformular PsychoseForum 2022-1 VHS Köln“ finden Sie im Downloadbereich auf der Internetseite. Hier können Sie sich gleichzeitig für mehrere Termine anmelden. Corona-bedingt ist eine Anmeldung bis 2 Tage vorher erforderlich. Die Anmeldung kann auch telefonisch zu folgenden Zeiten erfolgen: Montag bis Freitag: 9 bis 17 Uhr Telefon: 0221 / 221-25990 Veranstaltungsort ist der Saal im Bezirksrathaus Mülheim.
M-131772 | VHS Mülheim
3.2., Do, 17 – 19 Uhr | entgeltfrei |
Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

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

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

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

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

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

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

Erzähl deine Geschichte – mit Digital Storytelling

Info-Abend psychische Gesundheit – Methoden gegen die Einsamkeit
Depression, Einsamkeit, Angst- und Schlafstörungen – Für die meisten ist es schwer, darüber zu sprechen – und doch so wichtig, sich mit anderen auszutauschen und Hilfe anzunehmen. Wir wollen ins Gespräch kommen, uns über eigene Erfahrungen austauschen und verschiedene Angebote vor Ort vorstellen. Mit dem Vortrag zum „Digital Storytelling „ stellen wir bei diesem Info-Abend eine Methode vor, mit deren Hilfe verschiedene Zielgruppen (alleine oder in der Gruppe) ihre Geschichten und Erfahrungen mit anderen teilen können. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.
M-131779 | VHS Mülheim
24.3., Do, 17 – 18:30 Uhr |
entgeltfrei | **Joachim Eischeid**

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
13x, 11.1. – 28.6., Di, 10:45 – 12:15 Uhr |
26 UStd | 98 € | **Erika Röttgen**

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen“ macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.
A-182331 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

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

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk“ und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?“, – „Es geht“ – „Ja, dann...“? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater.
A-182333 | VHS Lindenthal
30.1., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
44 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

A-182334 | VHS-Studienhaus
26.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **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-182335 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

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-182336 | VHS-Studienhaus
12.3., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
20 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

A-182337 | VHS-Studienhaus
14.5., Sa, 11 – 15 Uhr | 5.33 UStd |
20 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

L-182338 | VHS Lindenthal
23.6., Do, 16 – 20 Uhr | 5.33 UStd |
20 € | **Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker**

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 23.3.2022 vertieft werden.
L-182340 | VHS Lindenthal
16.3., Mi, 18:15 – 21:15 Uhr | 15 € |
Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier

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 16.3.2022. Dieses ist jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme an der Gesprächsreihe.
L-182341 | VHS Lindenthal
3x, 23.3. – 6.4., Mi, 18 – 21 Uhr |
12 UStd | 45 € | **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
13.5., 14.5., Fr, 18 – 21 Uhr,
Sa, 10 – 17:30 Uhr | 13 UStd | 70 € | **WE** |
Wolfgang Uhle

Körpersprache – mehr als Worte

Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung

Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt.
A-182388 | VHS-Studienhaus
22.5., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Persönlichkeitsbildung

Bildungsurlaube

Die 4 großen S: Schlagfertigkeit, Sensualität, Smalltalk und Strategie

Bildungsurlaub

A-182403-BU | VHS-Studienhaus
4x, 24.1. – 27.1., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 240 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182405-BU | VHS-Studienhaus
4x, 18.7. – 21.7., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182406-BU | VHS-Studienhaus
4x, 1.8. – 4.8., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

A-182407-BU | VHS-Studienhaus
4x, 21.11. – 24.11., Mo – Do, 9 – 16:30 Uhr |
34.67 UStd | 264 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die 5 großen P zur Optimierung Ihrer Performance – BU

Persönlichkeit – Profilierung – Proaktives Handeln – Präsenz – Präsentation

Die Performance eines Menschen fußt auf eigenen sowie fremden Ansprüchen und Erwartungen an die eigene Person sowie auf dem Level, inwieweit diese Ansprüche und Erwartungen erfüllt werden/als erfüllt bewertet werden.
Die Performance entscheidet maßgeblich über Ihre Zufriedenheit mit sich selbst, die Wirkung auf andere Menschen und Ihren Erfolg. Sie prägt Ihr Standing, beruflich wie privat. Performance bedeutet, wie schlüssig, wie nachvollziehbar, wie ergebnisorientiert und wie kongruent Sie auftreten. Und wie Sie das positiv beeinflussen können.
In diesem Bildungsurlaub geht es um die Bausteine, die Performance ausmachen:

- P wie Persönlichkeit – Stärken und Schwächen, Potenzial, Werte
- P wie Profilierung – Ressourcen, Kompetenzen, Leitbilder und Zielorientierung
- P wie Proaktives Handeln – Masterplan und Szenariotechnik, Plan B
- P wie Präsenz – Aufmerksamkeit, Konzentration und Fokussierung
- P wie Präsentation – Kommunikationskanäle, Auftritt und kongruentes Verhalten

Erweitern und optimieren Sie Ihre aktuelle Performance.
Der Trainer hat dieses Fünfeck aus vielen Jahren Personalentwicklungsprojekten und Coachings entwickelt.
A-182408-BU | VHS-Studienhaus
4x, 25.7. – 28.7., Mo – Do, 9 – 17 Uhr |
37.33 UStd | 284 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Die Work-Life-Balance – mal etwas anders angeschaut

Bildungsurlaub

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

A-182409-BU | VHS Lindenthal
3x, 7.12.–9.12., Mi–Fr, 9–16:30 Uhr |
26 UStd | 198 € | **BU** | **Wolfgang Uhle**

Seminare

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-182420 | VHS Lindenthal
29.1., Sa, 10–16 Uhr | 6.67 UStd |
36 € | **WE S** | **Prof. Martina Becker**

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

Stehen Sie vor wichtigen beruflichen oder persönlichen Entscheidungen? Möchten Sie Klarheit in bestimmten Lebensfragen gewinnen? Haben Sie das Gefühl in ihrem Leben muss sich etwas ändern? In diesem Seminar haben Sie die Gelegenheit einmal innezuhalten und Ihren Standort zu erkunden. Aufbauend darauf ermitteln Sie durch gezielte Übungen Ihre Wünsche für die Zukunft und erhalten Impulse für die Umsetzung Ihrer gesetzten Ziele. Gewinnen Sie an Klarheit, was auf Ihren Weg förderlich oder möglicherweise hinderlich ist und starten Sie mit voller Motivation neu durch.

L-182421 | VHS Lindenthal
30.1., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 54 € | **WE S** |
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-182422 | VHS-Studienhaus
6.2., So, 9:30–17:45 Uhr | 10 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 54 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Coaching Circle – Connect & Empower / Virtueller Treffpunkt für Persönlichkeitsentwicklung

Kennen Sie das? Unsere Herausforderungen im Alltag scheinen immer dann besonders groß und überwältigend zu sein, wenn wir von anderen, die uns in unseren Vorhaben unterstützen könnten, getrennt sind. Was hat der Coaching Circle zu bieten? Als 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-182423 | →● Online
4x, 9.2.–4.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr |
16 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 60 € |
Jürgen Strauß

Ihr allerbestes Jahr 2022 – wie Sie Ihre Herzensziele wirklich erreichen können!

Stellen Sie sich vor, es ist Sylvester 2022 und Sie blicken zurück auf die letzten 12 Monate. Worauf möchten Sie stolz sein? Was möchten Sie für sich erreicht haben? Wie möchten Sie sich fühlen? Was wird Ihrem Leben Freude,

Erfüllung und Tiefe gegeben haben? Dieser kraftvolle Workshop zum Jahresanfang unterstützt Sie dabei, Ihre Herzensziele für 2022 zu formulieren und zu erreichen. Zusammen entwickeln wir eine konkrete Strategie und einen inspirierenden und motivierenden Aktionsplan, der Sie Schritt für Schritt dahin bringt, wo Sie sein möchten. Neben all den tollen und aufregenden Dingen, die es zu tun gibt, werden wir auch berücksichtigen, wie Sie mit Hindernissen, Rückschlägen, dem inneren Kritiker, Zeitmangel und allem, was Sie zurückhält, umgehen können und wie Sie auf Kurs bleiben, auch wenn es mal anstrengend wird. Im geschützten Rahmen dieses Workshops bekommen Sie die Inspiration und Unterstützung, die Sie brauchen, um 2022 zu Ihrem besten Jahr zu machen und Ihre Ziele zu erreichen.

A-182424 | VHS-Studienhaus
12.2., Sa, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Achtsamkeit und Meditation– Der perfekte Weg zur inneren Veränderung und Persönlichkeitsentwicklung

Achtsamkeit und Meditation haben sowohl eine positive Wirkung auf unser Wohlbefinden als auch auf unsere persönliche Entwicklung. Durch Achtsamkeit richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. So nehmen wir wahr, was gerade da ist. Nicht, was sein soll. Diese innere Beobachtung und Reflexion ist hilfreich für eine tiefe persönliche innere Veränderung. In diesem Seminar laden wir Sie dazu ein mit einfachen Achtsamkeits-, Meditations- und Entspannungsübungen wieder mehr in Verbindung mit sich selber zu kommen und Ihre innere Welt zu erkunden. Die erlernten Methoden und Übungen helfen Ihnen in Zukunft Störgedanken und Stress zu mindern, mit schwierigen Situationen entspannter umzugehen und sich persönlich weiter zu entwickeln. Die angeleiteten Übungen stärken außerdem das Selbstmitgefühl und verbessern die Selbstfürsorge im Alltag. Vorkenntnisse in der Achtsamkeitspraxis und Meditation sind nicht erforderlich. Bitte 2 Decken, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

A-182425 | VHS-Studienhaus
13.2., So, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 45 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Das Glück im Alltag finden, integrieren und genießen

Alltagsfreude – Alltagsfreunde

Was macht uns glücklich? Erst wenn wir das wissen können wir Wege schaffen, um das Glück in unseren Alltag zu integrieren. Das Leben rennt an uns vorbei, Termine, Aufgaben, Verpflichtungen lassen oft wenig Zeit, zur Ruhe zu kommen. Manchmal helfen Pausen nicht, wir müssen uns bewusst kleine Glücksmomente und -oasen schaffen, in denen wir innehalten und auftanken. In diesem Kurs lernen wir uns und unsere Bedürfnisse besser kennen, stärken das Selbstbewusstsein und nähren unsere Seele. Das ermöglicht uns ein glückliches Dasein. Eine Form der Selbstfürsorge, die wir auf alle Bereiche unseres Lebens übertragen können. Wir beschäftigen uns mit der Kraft der inneren Bilder, schaffen Kraftquellen und Ressourcen, auf die wir jederzeit zugreifen können. Sie werden durch Übungen und Impulse erfahren, wie einfach es ist, das kleine Glück zu finden. Glücksmomente zu genießen und ins Leben einzuladen, damit es Ihnen ganzheitlich besser geht. Bitte mitbringen: Malblock, Stifte, bilderreiches Magazin.

A-182426 | VHS-Studienhaus
3x, 15.2. – 8.3., Di, 19 – 21 Uhr | 8 UStd |
30 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Elke Grober

Achtsamkeit lernen: Deine Selbstfürsorge im Alltag

In diesem Einführungskurs näherst du dich praktisch dem Thema Achtsamkeit. Du übst dich darin die eigenen Gedanken und Emotionen bewusst „im Hier und Jetzt“ wahrzunehmen. Dieser achtsame Blick hilft dir dabei, dass sich deine Gedanken und Emotionen nicht verselbstständigen und dich dadurch immer wieder unbemerkt in unangenehme Zustände bringen. Das klingt im ersten Augenblick nach Kontrolle und Selbstoptimierung. Tatsächlich jedoch lässt du los und entspannst dich in die eigene innere Freiheit. Wir arbeiten liebevoll, präzise, konkret und handfest. Mehr Achtsamkeit im Leben hilft dir auch die stürmischen Wellen des Alltages surfen zu können.

L-182427 | VHS Lindenthal
4x, 10.3. – 31.3., Do, 18:30 – 20 Uhr |
8 UStd | 30 €

O-182428 | →● Online
4x, 26.4. – 17.5., Di, 19:30 – 21 Uhr |
8 UStd | 30 €

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-182429 | VHS-Studienhaus
13.3., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €,
zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE** |
Alexandra Matzke

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-182431 | VHS-Studienhaus
19.3., 20.3., Sa, 13 – 17:45 Uhr,
So, 9:30 – 17:45 Uhr | 15.33 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 83 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Wege zum Glücklichsein – Kraftvolle Kreativitätstechniken

Kraftquellen und Motivationshelfer finden

Kreativworkshop als Einladung zur Gestaltung einer kraftvollen Zukunft. Vertrauen Sie Ihrem inneren Kompass, lassen Sie sich überraschen, was in Ihnen steckt. Wir lernen im Einklang mit dem zu sein, wie und wer wir sein möchten und den richtigen Fokus zu legen. Die Kreativität hilft uns Zugang zu unseren Herzensthemen zu finden. Visualisieren von inneren Bildern, intuitives Malen, achtsames fotografieren lässt Wünsche/Sehnsüchte sichtbar werden, die wir als Kraftquellen und motivierende Wegbegleiter für die Zukunft nutzen können. Wir werden Glücksmomente

und -oasen für den Alltag schaffen, zum Innehalten und Auftanken. Somit stärken wir das Selbstbewusstsein und nähren unsere Seele. Und wenn die Seele genährt ist, verspüren wir mehr Lebensfreude und haben ein glücklicheres Dasein. Diese Form der Selbstfürsorge können wir in alle Lebensbereiche übertragen. Bitte mitbringen: 2 Magazine/Zeitungen, Kleber, Stifte, Zeichenkarton A2 o. A3, Zeichenblock, Smartphone. Keine Vorkenntnisse nötig.
A-182432 | VHS-Studienhaus
20.3., So, 10 – 18 Uhr | 9.33 UStd |
50 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Elke Grober

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-182433 | VHS-Studienhaus
26.3., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
45 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

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-182434 | VHS-Studienhaus
27.3., So, 9:30 – 17:45 Uhr |
9.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 52 € |
WE S | **Jürgen Strauß**

(Hoch)sensibel – feinfühlig – stark

„Irgendwie passe ich nicht in diese Welt. Mir ist alles zu laut, zu schnell, zu grell, zu oberflächlich! Bin ich so anders, als alle anderen?“ Diese und ähnliche Gedanken sind häufig Begleiter besonders feinfühliger Menschen. Sinneseindrücke und Emotionen werden von ihnen als sehr intensiv wahrgenommen, was den Alltag und die Beziehungen zu anderen Menschen beeinflussen kann. Wie kann es gelingen, die Stärken dieser besonderen Charaktereigenschaft zu erkennen und auszuleben, während gleichzeitig die eigenen Energieressourcen geschützt werden? Wie schafft man es, sich von Emotionen anderer klar abzugrenzen und dennoch die eigene Empathiefähigkeit zu bewahren? Dieser Workshop in einer Kleingruppe dient zum einen dem heilsamen Austausch (hoch-)sensibler Menschen und zum anderen dem Erlernen kurzfristiger Hilfestellungen bei akuter Reizüberflutung. Zudem werden Strategien zur Abgrenzung und zum Stressabbau sowie die Wahrnehmung der eigenen Fähigkeiten erarbeitet, was zur Stärkung des Selbstwertgefühls und Wohlbefindens beitragen kann.
P-182437 | VHS Porz
3.4., So, 10 – 16:45 Uhr | 9 UStd | 49 €,
zzgl. Skript: 4 € | **WE S** | **Kristin Wirtz**

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-182441 | VHS-Studienhaus
9.4., Sa, 10 – 17:45 Uhr | 9.33 UStd |
50 €, zzgl. Arbeitsblätter: 2 € | **WE** |
Dr. Arne Schöler

Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?

Die besonderen Erfolge hochsensibler Menschen

Hochsensibilität ist ein Faszinosum mit Extremen: Genialität, Kreativität und ein beachtliches Wissens- und Leistungsspektrum einerseits – Versagensängste, Überforderung bis hin zu gesundheitlichen Problemen andererseits. Ursache ist letztendlich der Konflikt zwischen den besonderen hochsensiblen Eigenschaften und dem gängigen gesellschaftlichem Erfolgsideal. Erfolg jedoch hat nie nur ein Gesicht. Erfolg ist immer ganz persönlich und hat viele, individuelle Gesichter! Lernen Sie, wie Sie gerade als hochsensibler Mensch auf einfache, sehr wirksame Weise Ihre wertvollen Talente erfolgreich nutzen können, im Einklang mit sich und im tiefen Vertrauen auf ihre persönlichen Kompetenzen.
A-182442 | VHS-Studienhaus
9.4., Sa, 10 – 16 Uhr | 8 UStd | 43 € | **WE** |
Ute Akbar

Resilienz – Steigerung Ihrer inneren Widerstandskraft

Es gibt Menschen, die Herausforderungen und Krisen besser meistern, als andere. Sie erholen sich schneller von Rückschlägen und gehen aus ihnen sogar gestärkt hervor. Diese Fähigkeit bezeichnet man als Resilienz; eine innere Stärke, die dabei hilft, in belastenden Situationen widerstandsfähig zu sein. Resilienz ist zum Glück nicht nur genetisch bedingt, sondern kann trainiert und erlernt werden. Möchten Sie mit den Herausforderungen des Alltags gelassener Umgehen und den Schwierigkeiten des Lebens mit mehr Selbstbewusstsein begegnen können? Dann ist dieses Seminar ein guter Anfang! Im Rahmen des Seminars werden die 7 Schlüssel der Resilienz vorgestellt und eingeübt. Sie reflektieren und trainieren Ihre Resilienz-Fähigkeit und entwickeln neue, förderliche Denk- und Handlungsansätze für die Bewältigung der alltäglichen und besonderen Belastungssituationen. Zusätzlich gibt es praktische Tipps und Übungen, die Sie in Ihren Alltag

integrieren können um kontinuierlich und nachhaltig Ihre Resilienz zu stärken. Sandra Casier ist zertifizierte Trainerin, Coach und Resilienz-Trainerin.
A-182443 | VHS-Studienhaus
10.4., So, 10 – 19 Uhr | 10.67 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 58 € | **WE S** |
Sandra Casier

Die Kunst liebevoll mit sich selbst zu sprechen

Innerer Dialog – Verstehen und Verbessern

Unseren inneren Dialog zu verstehen, hilft uns bewusster und liebevoll mit uns selbst zu sprechen, umzugehen und zu handeln. Durch das Bewusstsein darüber, wie wir denken und sprechen haben wir die Möglichkeit mehr Verständnis für uns zu erlangen und alte Muster und Glaubenssätze zu verändern. Manchen inneren Dialog würden wir nicht auf gewisse Weise führen, hätten wir nicht Richtlinien und Bewertungen von anderen übernommen. Es ist hilfreich die inneren Stimmen zu kennen, um ihnen Gehör zu verleihen und ihre Absicht zu verstehen. In diesem Kurs gibt es Übungen und Impulse, wie Sie ihren Innendialog achtsamer gestalten können. Somit lernen Sie sich besser kennen, friedvoll zu kommunizieren und können alte Denk- und Verhaltensmuster erkennen und verändern. Das eröffnet Wege zu mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Wer fürsorglich mit sich selbst ist, wird auch mit anderen harmonischer umgehen können. Freuen Sie sich auf ein gutes Gespräch! Keine Vorkenntnisse nötig.
L-182445 | VHS Lindenthal
3x, 28.4. – 12.5., Do, 18:30 – 21 Uhr |
10 UStd | 38 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Elke Grober

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.
A-182446 | VHS-Studienhaus
8.5., So, 10 – 17 Uhr | 8 UStd | 43 €, zzgl. Skript: 4,50 € | **WE S** | **Dagmar Lohmar**

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-182447 | VHS-Studienhaus
14.5., 15.5., Sa, 13 – 17:45 Uhr,
So, 9:30 – 17:45 Uhr | 15.33 UStd |
Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 83 € | **WE S** |
Jürgen Strauß

Auf dem Weg zu mir

Eine der wichtigsten Reisen, die ein Mensch unternehmen kann, ist die Reise zu sich selbst. Etappen auf dieser Reise sind die Bereitschaft, sich besser kennenzulernen, Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen, eigene Grenzen zu respektieren und nach außen zu vertreten sowie freundlich zu sich selbst zu sein. Auf dem Weg zu mir kann ich verborgen liegendes Potenzial aufspüren, meine Einzigartigkeit wahrnehmen und Selbstliebe entdecken. Aber was ist eigentlich Selbstliebe – und was ist es nicht? Wo stehe ich mir selbst manchmal im Weg? Der Weg zu mir ist eine Spurensuche und Entdeckungsreise, auf der wir uns in freundschaftlicher und stärkender Weise uns selbst widmen. Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit, kreativen Schreibimpulsen und geführten Visualisierungen / Fantasiereisen. Bitte bringen Sie Schreibsachen mit.
A-182449 | VHS-Studienhaus
21.5., Sa, 10 – 17 Uhr | 8.33 UStd |
45 €, zzgl. Materialkosten: 5 € | **WE S** |
Daniela Amberg

Dem Glück auf die Spur kommen

Innere und äußere Kraftquellen aktivieren

Bin ich achtsam in den Momenten, die das Potenzial haben, mich in einen glücklichen Menschen zu verwandeln? Wie kann ich den Platz, an den ich gestellt wurde, in einen Ort verwandeln, an dem ich die beste Version meiner Selbst leben kann? Wie weit bin ich als Erwachsener von dem entfernt, was ich mir als Kind unter (m)einem glücklichen Leben vorgestellt habe? Und was ist über die Jahre eigentlich mit meinen inneren Kraftbildern passiert? In diesem Seminar wird das „Wie“ groß geschrieben. Denn nicht, was mir geschieht, sondern wie ich damit umgehe, entscheidet, ob ich die Chancen, die in jeder Krise oder Herausforderung stecken, wahrnehmen und in Kraftquellen verwandeln kann. Kreativ und spielerisch gehen wir auf Entdeckungsreise zu einer individuellen Vision für ein glückliches Leben und finden Strategien für einen gelungenen Transfer in die Lebens- (und Arbeits)situation. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript.
L-182475 | VHS Lindenthal
4x, 31.5. – 3.6., Di – Fr, 9 – 16 Uhr |
32 UStd | 120 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Claudia Berlinger

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-182476 | VHS-Studienhaus
12.6., So, 10 – 17:30 Uhr | 9 UStd |
49 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Dem Glück schreibend auf die Spur kommen

Mein Leben ist eine Heldenreise

Meine Heldenreise: Regie übernehmen in der eigenen Biografie. Individuelle Vision für ein glückliches Leben erarbeiten und in die eigene Lebens- (und Arbeits)situation transferieren. a) Das Setting: Die Ist-Situation, unvollkommen, langweilig oder spannend? b) Der Protagonist: Wer bin ich? Was ist der Ruf meines Herzens? Visionen und Ziele definieren, die sich an Herzenswünschen als Energiequelle orientieren. c) Antagonisten definieren: hinderliche Gefühle, Gedanken und Handlungen oder äußere Gegenspieler kennenlernen, innere und äußere Konflikte. d) Begegnungen: Held und Antiheld, hilfreiche Freunde, Lehrer. Strategien für einen konstruktiven Umgang mit hinderlichen Innen- und Außenströmungen erarbeiten. Der Ressourcenkoffer füllt sich. e) Happy end: Im Flow sein. Die Reise kulminiert in einem guten Lebensgefühl.

L-182477 | VHS Lindenthal
5x, 20.6.–24.6., Mo–Fr, 9–16 Uhr |
40 UStd | 149 €, zzgl. Materialkosten: 5 € |
Claudia Berlinger

Selbstschutz / Selbstbehauptung

Seminare

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag

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

A-182525 | VHS-Studienhaus
5.3., 6.3., Sa, So, 11–17 Uhr |
16 UStd | 86 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

A-182526 | VHS-Studienhaus
25.6., 26.6., Sa, So, 11–17 Uhr |
16 UStd | 86 € | **WE** | **Frau Schmitzz**

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 30.4.2022 geht es um Umgang mit Kritik und Konflikten. D ie Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182528 | VHS-Studienhaus
9.4., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd |
50 € | **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 9.4.2022 geht es um Grenzen setzen und Nein-sagen. Die Seminare sind unabhängig voneinander buchbar.

A-182529 | VHS-Studienhaus
30.4., Sa, 10–18 Uhr | 9.33 UStd |
50 € | **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

Feuer Frei

Eine Kooperation von VGKU und VHS Köln

Der VGKU (Verband für Gebärdensprachkultur Köln und Umland e.V./www.vgku.de) und die VHS Köln planen für diesen Termin eine Veranstaltung aus der Reihe „Feuer Frei“. Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Internetseite der VHS Köln unter der angegebenen Kursnummer. Alle bisherigen Angaben sind unter Vorbehalt.

A-131610 | FORUM Volkshochschule
8.4., Fr, 18–21 Uhr | entgeltfrei |
VGKU Verband für Gebärdensprachkultur Köln und Umland e.V.

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, 4.2.–24.6., Fr, 17–19:15 Uhr |
30 UStd | 33 € | **Elisabeth Gramatzki**

Kompetenzforum 60plus

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

Vorträge, Ausstellungen, Seminare, Arbeitskreise

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-131652 | VHS-Studienhaus
22.3., Di, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

A-131653
26.4., Di, 18:30 – 21 Uhr |
entgeltfrei | **Thomas Boxberger**

Order is half the battle (Englischer Beitrag)
Ordnung ist das halbe Leben
Was passiert in unseren Zellen, wenn sie altern? Mit steigendem Alter nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers und damit auch jeder einzelnen Zelle ab. Prozesse sind langsamer und Menschen sind u.a. anfälliger für Infektionen. Aber warum und was genau passiert dabei in unseren Zellen? Dr. Lena Pernas erklärt, wie sich unsere Zellen gegen Infektionen verteidigen. Prof. Dr. Vilchez zeigt uns, wie die Zellen in unserem Körper für Ordnung sorgen und das Ordnung in der Zelle essenziell für die Lebensspanne ist. Zu viel Pröll schränkt die Zelle in ihrer Funktion ein. Also muss tagtäglich ausgemistet werden. Eingebettet sind die Ausführungen der beiden Expert*innen in eine Ausstellung zum Thema Altern von Steffi Sommer an der VHS (A-301305), die in dem Zusammenhang besichtigt werden kann.
What happens in our cells when they age? With increasing age, the efficiency of the body and thus of each individual cell decreases. Processes are slower and people are more susceptible to infections. But why is that and what exactly happens in our cells during this process? Dr. Lena Pernas explains how our cells defend themselves against infections. Prof. Vilchez shows us how the cells in our body keep order and that order in the cell is essential for longevity. Too much clutter restricts the cell in its function. So it has to be cleaned out every day.
The explanations of the two experts are embedded in an exhibition on aging by Steffi Sommer at the VHS (A-302305), which can be visited in this context.
Referent*innen:
Dr. Lena Pernas, MPI für Biologie des Alterns
Prof. Dr. David Vilchez vom CECAD, Exzellenzclusters für Alternsforschung der Universität zu Köln Eine Kooperation zwischen der Kölner Wissenschaftsrunde mit der VHS Köln im Rahmen von „Wissenschaft in Kölner Häusern 1620. Mai 2022“: www.koelner-wissenschaftswoche.de
A-131665 | FORUM
Volkshochschule
19.5., Do, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Dr. Lena Pernas, Prof. Dr. David Vilchez

Ein neuer Anfang, aber nicht von vorn.
Ein Angebot zur bewussten LebensGestaltung ab 60
Im Laufe unseres Lebens tauchen immer wieder ganz grundsätzliche Lebensfragen auf, teils überfallartig, teils aus einem klar erkennbaren Kontext heraus, oft vor einem leicht verschwommenen Hintergrund. Wenn sich das Lebensalter „60“ nähert oder überschritten wurde und das Ende der Erwerbsarbeit naht, dann ist der Anlass eindeutiger: Es stehen Veränderungen an, oder sie haben bereits begonnen. Es lohnt sich, die anstehende Zukunft mit der erlebten Vergangenheit zu verbinden und auf diese Art und Weise den enormen Schatz von Ressourcen zu heben, den wir im Laufe der Jahre angesammelt haben. Dieses Seminar bietet zwei Tage Zeit, Impulse und professionelle Unterstützung, um mit dem spannenden Prozess der Gestaltung dieses Raums jenseits der 60 zu beginnen.
A-131680 | VHS-Studienhaus
18.6., 19.6., Sa, So, 9:30 – 13 Uhr |
6.67 UStd | Skript: 2 €, zzgl. Entgelt: 36 € |
WE S | **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
7.5., Sa, 10 – 18 Uhr | 10 UStd | 54 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Christiane Matern

Gedächtnistraining

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

für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.
älter aktiv **P-183202** | VHS Porz
12x, 7.2.–16.5., Mo, 10–11:30 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

älter aktiv **P-183203** | VHS Porz
12x, 7.2.–16.5., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
24 UStd | 90 € | **Lydia Hardt**

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.
älter aktiv **A-183205** | VHS-Studienhaus
10x, 11.2.–6.5., Fr, 10–11:30 Uhr |
20 UStd | 75 € | **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.
älter aktiv **M-183206** | VHS Mülheim
4x, 17.2.–31.3., Do, 9:30–11 Uhr |
8 UStd | 30 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

älter aktiv **M-183207** | VHS Mülheim
4x, 17.2.–31.3., Do, 11:15–12:45 Uhr |
8 UStd | 30 €, zzgl. Kopierpauschale: 4 € |
Brigitte Steinert

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, Dipl-Übersetzerin, Trainerin für Mentale Aktivierung, Lern- und Gedächtnistrainerin sowie Trainerin für Stressmanagement mit Mentaler Relaxation (zertifiziert durch die Wissenschaftliche Akademie der Gesellschaft für Gehirntraining).
älter aktiv **A-183210** | VHS-Studienhaus
8x, 28.3.–13.6., Mo, 10–11:30 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **A-183211** | VHS-Studienhaus
8x, 28.3.–13.6., Mo, 11:45–13:15 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183212** | VHS Lindenthal
8x, 28.3.–13.6., Mo, 14:30–16 Uhr |
16 UStd | 60 €, zzgl. Materialkosten: 2 € |
Christiane Matern

älter aktiv **L-183213** | VHS Lindenthal
8x, 28.3.–13.6., Mo, 16:15–17:45 Uhr |
16 UStd | 60 €, 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.
älter aktiv **A-183217** | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
12.5., Do, 10:30–12 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

älter aktiv **A-183218** | →● Flora, Haupteingang, Alter Stammheimer Weg, 50735 Köln
9.6., Do, 10:30–12 Uhr | 9 € |
Elisabeth Sternberg

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

Die Volkshochschule Köln bietet seit vielen Jahren bewährte berufsbegleitende Fortbildungen im Themenbereich Kommunikation an. Der tabellarische Überblick gibt eine erste Orientierung über die unterschiedlichen Angebote und Formate. Bei weiteren Fragen beraten wir Sie gerne. 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 Anmeldung 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
Thomas Boxberger, Tel.: 0221 221-22616
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen finden Sie auch auf www.vhs.koeln (Berufsbegleitende Fortbildungen).

Berufsbegleitende Fortbildungen im Bereich Kommunikation

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

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

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

Basisausbildung GFK

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

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:** 1880 € | **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. Mediator*innen unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, so u. a. in der Berufs- und Arbeitswelt, in Wirtschaft und Verwaltung sowie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.
Der Anwendungsbereich umfasst nicht nur Konflikte im Umgang miteinander, sondern auch durchaus justiziable Themen, die sonst häufig gerichtlich entschieden werden.

Grundmodul Mediation

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

Aufbaumodule Mediation

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

Zertifizierte*r Mediator*in (ZMediatAusbV)

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

Weitere Angebote:

Informationsabende

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP)

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

NLP-Basic-Ausbildung (DVNLP)

Dauer: 5 Tage als Bildungsurlaub | **Umfang:** 48 U.-Std. | **Entgelt:** 495 € (inkl. 20 € Material und Siegelgebühr des DVNLP) | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP)

Aufbautraining NLP-Practitioner (DVNLP)

Dauer: ca. 5 Monate | **Umfang:** 126 U.-Std. an 4 Wochenenden (Sa./So.) und 2 dreitägigen Blöcke unter der Woche* | **Entgelt:** 1550 € (inkl. 30 € Material und Siegelgebühr des DVNLP) | **Abschluss:** VHS-Zertifikat (Zertifiziert vom DVNLP) | **Voraussetzung:** NLP-Basic (DVNLP)

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube

Systemische Beratung

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

Systemische Beratung

Dauer: ca. 12 Monate
Umfang: 180 U.-Std. an 20 Tagen (Wochenenden und Wochentage)*
Entgelt: 2500 € (inkl. 30 € Material)
Abschluss: VHS-Zertifikat

Weitere Angebote:

Informationsabende | Bildungsurlaube | Vertiefungsseminare

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

Ausbildungen Basis

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) Basisausbildung 2022
Januar – August 2022
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 (grundsätzlich 9:30 – 17:30 Uhr, Abweichungen möglich), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden.

Trainerinnenteam
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.
Imke Trainer ist Mediatorin BM® und Trainerin für wertschätzende Kommunikation mit dem Schwerpunkt Erziehung und Bildung. Ihr liegt am Herzen, dass wir alle lernen, unsere Konflikte selbständig und konstruktiv zu lösen. Dabei geht es um Empathie für Andere, vor allem aber auch um Selbstempathie. Ihre Leidenschaft für das Vermitteln und Übersetzen von Gefühlen und Bedürfnissen gibt sie immer mit dem Ziel weiter, dass dabei ein Perspektivwechsel entstehen darf.

Termine 2022:
- 13.1. – 15.1.2022
- 3.3. – 5.3.2022
- 31.3. – 2.4.2022
- 5.5. – 7.5.2022
- 11.8. – 13.8.2022

Entgelt: 1850€ plus 30 € Skripte.
A-184524 | VHS-Studienhaus
15x, 13.1. – 13.8., Do, Fr, 9 – 17 Uhr,
Sa, Do, Fr 9:30 – 17:30 Uhr | 140 UStd |
1.850 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **B S** |
Anja Ufermann, Imke Trainer

Bildungsurlaube

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg BU
Bildungsurlaub
A-184662-BU | VHS-Studienhaus
5x, 21.3. – 25.3., Mo – Fr, 9:30 – 17 Uhr |
40 UStd | 276 € | **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
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**

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 Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Frau Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:
Herr Boxberger, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.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-184110 | VHS-Studienhaus
8.2., Di, 18:15 – 19:45 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

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

A-184112 | VHS-Studienhaus
30.8., Mo, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

A-184113 | VHS-Studienhaus
27.9., Di, 18:30 – 20 Uhr |
entgeltfrei | **Günter Brück, Renata Kern**

Basic-Ausbildung

Kommunikationstraining mit NLP
Bildungsurlaub
Jeder kennt Situationen im beruflichen oder privaten Umfeld, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen hieraus Missverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.
NLP geht von einem ganzheitlich-systemischen Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen.
Dieser Bildungsurlaub kann bei vollständiger Anwesenheit und Integration der vermittelnden Inhalte nach den Richtlinien des DVNLP (Deutscher Verband für Neurolinguistisches Programmieren e.V.) als „NLP-Basic, DVNLP“ zertifiziert werden.
Inhalte der NLP Basic-Ausbildung, DVNLP-Qualifizierung: – Grundlagen der Kommunikation mit NLP – Techniken der Gesprächsführung, Konfliktvermeidung und -lösung – Zielerreichung mit NLP, Fragetechnik – Ressourcenmanagement – Grundlagen des Ankerns – Einführung in die Logischen Ebenen – Arbeit an der inneren Landkarte – Wertschätzendes und sinnspezifisches Feedback – Wahrnehmungstraining, Wahrnehmungstypen – Einsatz von Metaphern und Metapherngeschichten – Praktischer Einsatz der erlernten Werkzeuge
L-184120-BU | VHS Lindenthal
5x, 14.3. – 18.3., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr |
50 UStd | 475 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

L-184121-BU | VHS Lindenthal
5x, 12.9. – 16.9., Mo – Fr, 9:30 – 18 Uhr |
50 UStd | 475 €, zzgl. Kopierpauschale:
2 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

Practitioner-Ausbildung

Vorankündigung: Aufbautraining NLP-Practitioner
Diese Ausbildung ist als Vertiefungsbaustein des Basictrainings konzipiert. In der fachlichen wie auch persönlichen Auseinandersetzung werden differenzierte Kenntnisse zu Themen wie kreatives Umdeuten (Reframing), Wege zum Unbewussten (Trance, Metahpern, Milton-Modell), Strategien des Lernens (Modelling) und der Zielverwirklichung (Disney-Strategie, Logische Ebenen), Wege zur Balance (Ökocheck), Selbst- und Fremdreflexion (Wahrnehmungspositionen, ressourcenorientiertes Feedback) und Lebenswegarbeit (Timeline). In unserer Ausbildung haben wir zusätzlich das Strukturmodell der Transanktionsanalyse (TA) integriert, wodurch ein tieferes Verständnis für die Kommunikationsprozesse geschaffen wird und neue Perspektiven und Analyseebenen erschlossen werden. Im Rahmen der Ausbildung werden die Teilnehmer mit spezifischen Formaten intensiv und lösungsorientiert an ihren eigenen Anliegen arbeiten. Die Zusatzausbildung wird nach einem erfolgreichen Testing mit dem Zertifikat nach den Richtlinien des DVNLP und des eanlp (european association of nlp) abgeschlossen.
Termine 2022:
- 22./23.10.2022
- 12./13.11.2022
- 3./4.12.2022

Termine für 2023 folgen noch.
Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Eine Ermäßigung ist nicht möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Herr Boxberger, Tel.: (0221) 221-22616 oder unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184140 | VHS-Studienhaus
6x, 22.10. – 4.12., Sa, So, 10 – 17:15 Uhr |
50 UStd | 1.520 €, zzgl. Materialkosten:
30 € | **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, Stornierungsbedin-

gungen und Bildungsförderung kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Für Bildungsurlaube, Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

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

Ausbildung

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2022/2023

Nr. 28 / März 2022 bis März 2023

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

Zielsetzung

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

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

Die Fortbildung

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

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

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

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

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

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

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

Arbeitsweise

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

Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21:15 Uhr, samstags und an BU-Tagen 9 bis 17:30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt.

Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 25. März 2022 und endet am 4. März 2023. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2022:
- 25. – 27.3.,
- 16. – 18.5. (Bildungsurlaub),
- 15.6. (Supervision),
- 2. – 4.9.,
- 7. – 10.11. (Bildungsurlaub)
- 4.12. (Supervision).

Entgelt für 2022: 1910 € zzgl. 30 € Skripte

Termine 2023:
- 13. – 15.1.,
- 3. – 4.3..

Entgelt für 2023: 560 €

Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 2500 € 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-184228 | VHS-Studienhaus
20x, 25.3.–4.3., Fr, 16–21:15 Uhr,
Sa, 9–17:30 Uhr, So, 9–15 Uhr,
Mo–Do 9–17:30 Uhr | 180 UStd |
1.910 € Entgelt für die Termine in 2022 +
560€ für die Termine in 2023 /
Gesamt: 2.470 €, zzgl. Materialkosten: 30 € |
Kristina Ehret, Kerstin Schmidt

Mediation

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

Organisatorisches

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

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

Info-Termine

Info-Abend Mediations-Ausbildung

Im Rahmen der berufsbegleitenden Zertifikatsausbildung zur/zum Mediator*in wird eine Infoveranstaltung angeboten, deren Ziel es ist, Mediation als Methode, die Inhalte der Grundausbildung und der weiterführenden Module und die Anwendungsbereiche von Mediation in der Praxis darzustellen. Zu Beginn wird ein kurzer Vortrag alle Interessierten auf das Thema einstimmen und die Struktur der Ausbildung darstellen. Danach gibt es ausreichend Möglichkeit, individuelle Fragen an die Dozentin zu stellen.
Andrea Wegner-Katzenstein Master of Mediation, zertifizierte Mediationsausbilderin, Coach, Supervisorin, Schlichtern IHK Köln, Rechtsanwältin seit 1999 in eigener Mediationspraxis mit den Schwerpunkten Familien- und Wirtschaftsmediation 2008 Gründung des Instituts für Konfliktmanagement und Kommunikation, Konsens-plus seit 2008 Leitung von zahlreichen Mediationsausbildungen bei verschiedenen Bildungsinstitutionen
Bei Bedarf kann dieser Info-Abend auch online angeboten werden.
A-1843055 | VHS-Studienhaus
2.2., Mi, 18:30 – 20 Uhr | entgeltfrei |
Andrea Wegner-Katzenstein

Grundausbildung

Mediation Grundausbildung – Berufsbegleitende Zusatzausbildung

März bis August 2022
Mediation ist ein klar strukturiertes Verfahren der Konfliktlösung. Mediator*innen unterstützen als neutrale bzw. 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 Montag bis Mittwoch.
Kurszeiten der gesamten Ausbildung:
10 – 17 Uhr.

Nähere Informationen zu den Inhalten finden Sie auf der Internetseite der VHS unter der Veranstaltungsnummer.
Um die Bezeichnung **„Zertifizierte*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:
- 24./25.9.2022
  Familienmediation (A-184360)
- 15./16.10.2022
  Mediation im Arbeitsleben (A-184361)
- 5./6.12.2022
  Transaktionsanalyse und Mediation (A-1843562)

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-184322 | VHS-Studienhaus
16x, 12.3. – 28.8., Mo–So, 10 – 17 Uhr |
128 UStd | 1.792 €, zzgl. Skript: 30 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Aufbau-Seminare

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 Mediators / der Mediatorin. 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 Mediatorin
- 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 „Familie“

A-184354 | VHS-Studienhaus
24.9., 25.9., 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

A-184356 | VHS-Studienhaus
15.10., 16.10., 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

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-184357 | VHS im KOMED
23.4., 24.4., Sa, So, 10 – 17 Uhr | 16 UStd |
224 €, zzgl. Skript: 10 € | **B** |
Andrea Wegner-Katzenstein

Mediation Vertiefungswochenende „Transaktionsanalyse“

A-184358 | VHS-Studienhaus
5.11., 6.11., 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-184360 | 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
8.2., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

O-184411 | →● Online
8.3., Di, 19 – 21 Uhr | entgeltfrei

Grundausbildung

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

Die berufsbegleitende Fortbildung ist für den Zeitraum April – Juni 2022 geplant. Konkrete Termine folgen.
Grundstruktur: 2 Wochenenden mit jeweils: Fr., 18:30 – 21:30 Uhr, Sa. und So., 14 – 18 Uhr. Zwischen den beiden Wochenenden liegen ca. 14 bis 21 Tage für begleitende Kleingruppenarbeiten.
Gesamtumfang: 24 UE a 45 Minuten,
Gesamtpreis: 360 €.
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
- 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.
In Kooperation mit der KVHS Viersen.
Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen.
Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über
Frau Gabriele Siegmund,
Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: gabriele.siegmund@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
Herrn Boxberger: (0221)-221-22616.

O-184430 |
Materialkosten: 15 €

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

NLP in der beruflichen Kommunikation BU
Bildungsurlaub (dreitägig)
Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Neben den fachlichen Kompetenzen spielen kommunikative Aspekte, wie der Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden eine wichtige Rolle. Das Seminar vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse, wie Sie im beruflichen Alltag Ihre Wahrnehmung gezielt einsetzen und ressourcenorientiert Ihre Ziele erreichen.
Inhalte des Seminars:
- Grundlagen der Kommunikation mit NLP (Neurolinguistisches Programmieren).
- Techniken der Gesprächsführung
- Zielerreichung mit NLP

Dieser Bildungsurlaub wird als erstes Wochenende der zertifizierten NLP-Basic-Ausbildung anerkannt.
A-184923-BU | VHS Lindenthal
3x, 13.6.–15.6., Mo–Mi, 9:30–17:15 Uhr | 27 UStd | 179 € | **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“. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen und Ideen zum Leben in der Rente wird mit verschiedenen Kreativitäts- und Entwicklungsmethoden unterstützt. Es geht darum, mit Freude und Neugier die neue Lebensphase zu gestalten.
A-184925-BU | VHS-Studienhaus
3x, 22.6.–24.6., Mi–Fr, 9:30–16:30 Uhr | 24 UStd | 159 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU** | **Hanswalter Bohlander**