

vhs

Ennepe-  
Ruhr-Süd

© Leander K./pixelio.de

# Psychologie und Selbst- management

2016/2017

Volkshochschule.  
Das Kommunale  
Weiterbildungszentrum.



## Inhalt

Gewaltfreie Kommunikation ... nach Marshall B. Rosenberg	4
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	5
Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation	6
Mit Sprache zaubern Das „etwas andere Kommunikationsseminar“	7
Ups, bin ich verrückt? – So manage ich mein inneres Team	8
Die Weisheit des „inneren“ Narren	9
Wo bitte geht's zum Glück?	10
Balsam für die Seele Ein humorvolles „Arroganz-Training“ für Lebenskünstler	11
Loslassen befreit Frühjahrsputz für die Seele	12
Gut drauf sein... NLP-Seminar	13
Die Welt mit anderen Augen sehen Einführung in das Strukturmodell von C.G. Jung	14



## Die vhs.KursApp!

Mit der kostenfreien vhs.KursApp haben Sie Zugriff auf das Gesamtangebot der deutschen Volkshochschulen. Es ermöglicht Ihnen die gezielte Suche im bundesweiten Kurskatalog oder bei uns, der Volkshochschule in Ihrer Umgebung. Mit Auswahl eines Kurses sind die Veranstaltungsdetails einsehbar und über eine Direktverknüpfung zur Homepage buchbar.

Der heilsame innere Atem Seminar zum Kennenlernen	15
Ich bin mit mir verbunden... Seminar, um durch Achtsamkeit die Selbstwahrnehmung zu stärken	16
Kontakt – Nähe – Grenzen Wochenendseminar mit Techniken aus dem HAKOMI	17
HAKOMI Der Körper und die innere Achtsamkeit als Zugang zum Unbewussten	18
Selbsthypnose	20
Selbsterkenntnis und Gelassenheit Einführungsseminar in „The Work“ von Byron Katie	21
Entspanntes Arbeiten durch Selbstreflektion mit „The Work“ von Byron Katie	22
Stressmanagement	23
Gesprächskreis für Frauen	24
Gesprächskreis für Paare im dritten Lebensabschnitt	26



Folgen Sie uns auch bei  
Twitter und Facebook!

Iris Baeck  
Jana Urbanski

02332 9186-112  
02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **NEU** Gewaltfreie Kommunikation

... nach Marshall B. Rosenberg

Die Art, wie wir miteinander kommunizieren, hat wesentlichen Einfluss auf den Gesprächsverlauf. Entspricht etwas nicht unseren Vorstellungen, fangen wir an, darüber zu streiten, zu diskutieren: Wer hat „Recht“ – wer ist „Schuld“! Unsere Beziehungen werden dadurch oftmals auf eine „harte Probe“ gestellt. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg liefert Antworten auf die Frage: Wie kommt Verbindung zustande und was trennt uns in der Kommunikation? Rosenbergs Arbeit ist geprägt von einem humanistischen Menschenbild und Gandhis Überlegungen zur Gewaltfreiheit.

*Informationsseminar*

Inhalte:

Die grundlegenden Ansätze der Gewaltfreien Kommunikation – „eine Sprache des Lebens“ – nach Marshall B. Rosenberg, werden anhand von Beispielen aus dem Alltag näher erläutert. Begleitet von den Fragen:

- Wie entsteht Verbindung in der Kommunikation?
- Was trennt uns?
- Was sind die Auslöser für Konflikte?

Do. 29.9.2016, 19.00-21.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Katja Blumenroth

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4101E

---

# Psychologie und Selbstmanagement

## **NEU** Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Themen werden sein:

- Erkennen hinderlicher Sprechmuster
  - Kennenlernen der vier Elemente:
    1. Urteile in reine Beobachtung umwandeln
    2. Gefühle als Wegweiser erkennen und von Gedanken trennen
    3. Bedürfnisse finden und von Strategien unterscheiden
    4. Konkrete Bitten formulieren statt Forderungen
- Ziel ist ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit unserer Sprache sowie Offenheit und Klarheit in der Kommunikation. Anhand von Konfliktsituationen haben Sie Gelegenheit, die „neue Form zu sprechen“ in der Praxis zu trainieren.

*Wochenendseminar*

Fr. 28.10.2016, 18.00-21.00 Uhr

Sa. 29.10.2016, 10.00-17.00 Uhr

2 Veranstaltungen, 56,00 EUR

Katja Blumenroth

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4103E

---



*Kurs*

ab Do. 2.3.2017, 19.00-20.30 Uhr

6 Veranstaltungen, 50,00 EUR

Katja Blumenroth

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4104G

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **NEU** Vertiefung der Gewaltfreien Kommunikation

*Wochenendseminar*

Themen werden sein:

Aufbauend auf dem Gelernten des Einführungskurses, haben Sie hier die Möglichkeit, weitere Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation kennenzulernen:

- Umgang mit Ärger: „Was bringt mich auf die Palme – und wie komme ich wieder runter?“
- Von Selbstvorwürfen zu Selbstempathie: Herausfinden, was ich im Moment wirklich brauche.

Sa. 11.2.2017, 10.00-15.00 Uhr

1 Veranstaltung, 35,00 EUR

Katja Blumenroth

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4105G



© Foto: jutta rotter / pixelio.de



# Psychologie und Selbstmanagement

NEU

## Mit Sprache zaubern

Das „etwas andere Kommunikationsseminar“

Sprache ist ein mächtiges Werkzeug, mit dem ich mein berufliches und privates Leben aktiv gestalten kann. Denn wie Paul Watzlawick schon treffend sagte: „Man kann nicht nicht kommunizieren.“ In fast jedem Moment des Lebens findet Kommunikation statt – mit mir selbst oder mit anderen, durch Worte oder Körpersprache.

In diesem Workshop werden wir mit lebendigen und fundierten Methoden der Psychosynthese die Wirkkraft der Sprache entdecken und mit ihren Facetten spielen. Wir erleben, wie Worte sinnvoll eingesetzt und die persönliche Präsenz gesteigert werden kann. Durch achtsames Körperspüren entwickeln wir einen Kompass, der uns durch die Kommunikation führt. Das Erlebte ist sofort im Alltag einsetzbar und der Erfolg spürbar.

So. 25.9.2016, 10.00-17.00 Uhr

1 Veranstaltung, 42,00 EUR

Andrea Budde

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4107E



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **NEU** **Ups, bin ich verrückt? – So manage ich mein inneres Team**

*Wochenendseminar*

Mal mutig – mal ängstlich, mal langsam – mal schnell, mal machend – mal zögernd, mal leise – mal fröhlich laut... Wir alle haben verschiedene Wesenszüge in uns. Unsere Psyche ist in Gegensatzpaaren aufgebaut – genauso wie es „Tag“ und „Nacht“ gibt oder „heiß“ und „kalt“, so gibt es auch gegenpolige Anteile in uns wie z.B. „freiheitsliebend“ oder „anhänglich“. Wenn wir möglichst viele davon kennen, können wir sie – wie ein Regisseur/in in einem Film – je nach Situation geschickt in unserem Leben einsetzen. In diesem Seminar arbeiten wir mit gegenpoligen Anteilen in uns und führen sie mit erlebnisorientierten Methoden der Psychothese zu einem guten inneren Team zusammen. Das Leben wird dadurch bunter und weiter und wir können aus unserer Fülle heraus immer authentischer leben.

So. 7.5.2017, 10.00-17.00 Uhr

1 Veranstaltung, 42,00 EUR

Andrea Budde

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4108G



# Psychologie und Selbstmanagement

## **NEU** Die Weisheit des „inneren“ Narren

*Seminar*

*Gelassenheit und Heiterkeit gegen den „falschen Ernst des Lebens“*

Gibt es eine Lebenssituation, in der Sie wie festgefahren sind? In der Glück weit weg erscheint? Die eher gesundheitsschädlich statt förderlich ist? In der Ernst und Pflicht zur Erschöpfung führen? Der innere Narr, den wir mit Methoden der Psychosynthese spielerisch entdecken, hilft Ihnen! Denn nicht umsonst gibt es in vielen Märchen den Hofnarren, der den König humorvoll mit weisen Ideen unterstützt. Seien Sie die Königin/der König Ihres Lebens und lassen Sie sich von Ihrem inneren Narren zu einer erfolgreichen Lösung führen.

ab Fr. 10.2.2017, 18.00-21.15 Uhr

2 Veranstaltungen, 32,00 EUR

Andrea Budde

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4110G

---



# Psychologie und Selbstmanagement

## **NEU** **Wo bitte geht's zum Glück?**

*Wochenendseminar*

„Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause.“ Demokrit (460-370 v. Chr.)

Wir alle suchen nach dem Glück und streben nach Zufriedenheit. Doch ist der dazu eingeschlagene Weg auch der richtige?

In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung in Methoden aus der Philosophie, der Psychologie und den Religionen, die Wege zu einem zufriedenen, bejahenden Seins-Zustand aufzeigen. Anhand von praktischen Übungen haben Sie Gelegenheit herauszufinden, welche der vorgestellten Methoden am besten zu Ihrer Persönlichkeit und Ihrer aktuellen Lebenssituation passen – ein erster Schritt zum Glück und zu einem Zustand von tiefer, bleibender Zufriedenheit.

Sa. 20.5.2017, 9.30-15.45 Uhr

1 Veranstaltung, 37,50 EUR

Dr. Birger Ludwig

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4112G



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

NEU

## Balsam für die Seele

*Ein humorvolles „Arroganz-Training“ für Lebenskünstler*

Jeder Mensch versucht, glücklich und zufrieden zu leben. Mit Hilfe unterhaltsamer Anekdoten, humorvoller Video-Spots, kleiner Diskussionsrunden und Infoblöcken wenden wir uns den Tretmühlen des Alltags – Liebe, Arbeit, Geld etc. – zu. Vor dem Hintergrund der Unberechenbarkeit des Lebens entdecken wir Wege zum „spirituellen Optimismus“: Nur eine veränderte Einstellung und das Verlassen nicht funktionierender Lösungswege helfen vom „Haben zum Sein“ (E. Fromm) zu gelangen. Das Seminar richtet sich an „echte Lebenskünstler“ und alle, die es noch werden möchten.

Do. 8.12.2016, 18.00-21.00 Uhr

1 Veranstaltung, 16,00 EUR

Dr. Torsten Reters

Gevensberg/Bürgerzentrum

4113E

---



© Foto: Katharina Wieland Müller / pixelio.de

# Psychologie und Selbstmanagement

**NEU**

## **Loslassen befreit**

*Frühjahrsputz für die Seele*

Sie haben schon neun Ratgeber gelesen, in denen steht, wie Sie endlich Klarheit schaffen, Ihr Leben entrümpeln und ordentlich Ballast abwerfen? Und Sie brauchen keinen zehnten, sondern endlich den längst überfälligen ersten Schritt, um all das umzusetzen, was Sie theoretisch längst schon wissen? Willkommen in diesem Seminar!

Hier lernen Sie Methoden kennen, wie Sie loslassen können, was Sie beschwert, und Platz schaffen für Neues, um leicht und frei zu sein. Denn äußere Ordnung schafft auch in Ihrem Inneren Klarheit. An diesem Tag lernen Sie zu erspüren, was Ihnen wirklich wichtig ist. Und dann ist es plötzlich ganz leicht: Durch Entrümpeln entsteht Klarheit in Ihrem Leben und ein neuer Raum. Sie können bewusst etwas Altes abschließen, um mit etwas Neuem zu beginnen und Ihre Lebensziele zu verwirklichen. „In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt.“

(Ernst Freiherr von Feuchtersleben)

**Sa. 26.11.2016, 10.00-16.30 Uhr**

**1 Veranstaltung, 42,00 EUR**

**Tanja Flockenhaus**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**4114E**



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## NLP

NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) wurde in den 70er Jahren als Kommunikationsmodell entwickelt und gehört zu den effizientesten Methoden für persönliche Entwicklung. Im Seminar lernen Sie Grundprinzipien und Anwendungstechniken dieses Modells kennen, die Sie sowohl für den professionellen als auch für den privaten Umgang nutzen können.

## Gut drauf sein...

*NLP-Seminar*

Wenn es einfache Wege gäbe, sich gut zu fühlen, gelungene Beziehungen aufzubauen und erfolgreich zu kommunizieren, würden Sie das dann nicht auch haben wollen? In diesem Seminar entdecken Sie auf spielerische und vergnügliche Weise,

- welcher Sinnes-Typ Sie sind,
- was Augenbewegungsmuster über Ihr Gegenüber sagen,
- vier Schritte, um Ihre Beziehungen zu verbessern,
- wie Sie aus einem Problem eine Chance machen können,
- wie Sie sich bei Angriffen schützen können und einiges mehr...

Bitte Schreibzeug mitbringen. Bitte schriftlich anmelden.

Sa. 6.5.2017, 10.00-17.00 Uhr

1 Veranstaltung, 42,00 EUR

Nina Schleichert

Gevensberg/Bürgerzentrum

4115G



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **Die Welt mit anderen Augen sehen**

*Einführung in das Strukturmodell von C.G. Jung*

C.G. Jungs einfaches Strukturmodell beschreibt das Zusammenspiel der vier Funktionen „Denken – Fühlen – Empfinden und Intuieren“, mit deren Hilfe wir Menschen die Welt erfahren. Sie sind auf zwei sich kreuzenden Achsen angeordnet: Auf der einen, der „Wahrnehmungsachse“, stehen sich Empfindung und Intuition, auf der anderen, der „Urteilsachse“, Denken und Fühlen, jeweils als Gegensatzpaar gegenüber. Aus Veranlagung und Gewohnheit werden oft nur ein oder zwei der Orientierungsmöglichkeiten genutzt. – Jungs Ansicht korrespondiert mit dem indianischen Glauben, wonach jeder Mensch ein Haus mit vier Zimmern ist, wobei er schnell dazu neigt, den größten Teil seines Lebens in nur einem oder zwei Zimmern zu verbringen. Macht man sich die Mühe, die wenig genutzten Zimmer wieder zu belüften und zu betreten, die Gegensätze also ins Gleichgewicht zu bringen, eröffnen sich ungeahnte Anschauungs-, Erfahrungs- und Verhaltensmöglichkeiten. In diesem Seminar wird das Zusammenspiel der vier Funktionen dargestellt. Sie haben darüber hinaus Gelegenheit, es durch Übungen selbst zu erfahren und auf diese Weise die Welt mit anderen Augen wahrzunehmen. Es werden keine psychologischen Kenntnisse vorausgesetzt.

**Sa. 18.3.2017, 10.00-17.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 42,00 EUR**

**Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**4117G**



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **Der heilsame innere Atem**

*Seminar zum Kennenlernen*

Es gibt zwei Formen des Atems, die zusammenspielen: Der äußere, rhythmische Lungenatem und der innere, pulsierende Atem, der über den Blutkreislauf jede Zelle erreicht. Das innere Atemgeschehen wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. In der Embryophase entstanden, bildet es zeitlebens die meist unbewusste Grundlage für unser Denken und Handeln. Wendet man sich mit seinen Sinnen absichtslos der Innenwahrnehmung zu, kann sich das bewusste Ich in diesen Atemfluss einlassen. In diesem Seminar werden Sie eingeführt in die „meditative“ Form der Atemarbeit. Ziel ist es, durch diese „meditative“ Form der Atemarbeit mit größerer Selbstsicherheit und Gelassenheit den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, weiche Schuhe oder warme Socken und etwas Trinkwasser mit.

Bitte schriftlich anmelden.

**Do. 24.11.2016, 18.00-21.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 20,00 EUR**

**Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich**

**Ennepetal/Harkortschule/Kirchstr. 52**

**6106E**

---

**Sa. 18.2.2017, 14.00-17.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 20,00 EUR**

**Dipl.-Psych. Cornelia Ehrlich**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**6107G**

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **Ich bin mit mir verbunden...**

*Seminar, um durch Achtsamkeit die  
Selbstwahrnehmung zu stärken*

Bei den Herausforderungen des täglichen Lebens ist es oft schwierig, in Verbindung mit uns selbst zu bleiben. Die Achtsamkeit ist das wichtigste Element, um wieder in diese Verbindung zu kommen und sie zu halten. In diesem Seminar wollen wir mit Achtsamkeitsübungen aus dem HAKOMI und verschiedenen Meditationen unsere Selbstwahrnehmung erforschen und stärken. Wir lernen dabei, auch den Körper mit seinen Reaktionen auf innere und äußere Einflüsse wahrzunehmen. Hierdurch bringen wir mehr Bewusstsein in den Alltag und in das eigene Tun und wir werden achtsam mit uns und mit Anderen. Bitte bringen Sie eine Decke, Kissen und warme Socken mit.

ab Di. 7.3.2017, 18.00-19.30 Uhr

3 Veranstaltungen, 24,00 EUR

Marina Dellenbusch

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4119G

---



# Psychologie und Selbstmanagement

## **Kontakt – Nähe – Grenzen**

*Wochenendseminar mit Techniken aus dem  
HAKOMI*

Wie bin ich in Kontakt mit mir selbst? Was hindert mich daran, wirklich in Kontakt mit dem Anderen zu sein, z.B. in Beziehung, Familie und Freundschaften? Warum ist es oft so schwer, Nähe zuzulassen? Wo sind meine Grenzen und wann begrenze ich mich selber, ohne es zu wollen? In diesem Wochenendseminar wollen wir mit Hilfe des Körpers, der inneren Achtsamkeit und verschiedenen Techniken aus dem HAKOMI erforschen, wie wir uns im Kontakt mit anderen selbst organisieren. Wir haben die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen behutsam unsere Grenzen wahrzunehmen und wertzuschätzen und in der achtsamen Begegnung mit Anderen neue, heilsame Erfahrungen zu machen. Wer die eigenen Grenzen besser kennt, kann im Alltag seine Beziehungen klarer gestalten und effektiver auf Grenzverletzungen reagieren.

Sa. 10.6.2017, 10.00-17.00 Uhr

1 Veranstaltung, 42,00 EUR

Marina Dellenbusch

Gevensberg/Bürgerzentrum

4120G



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

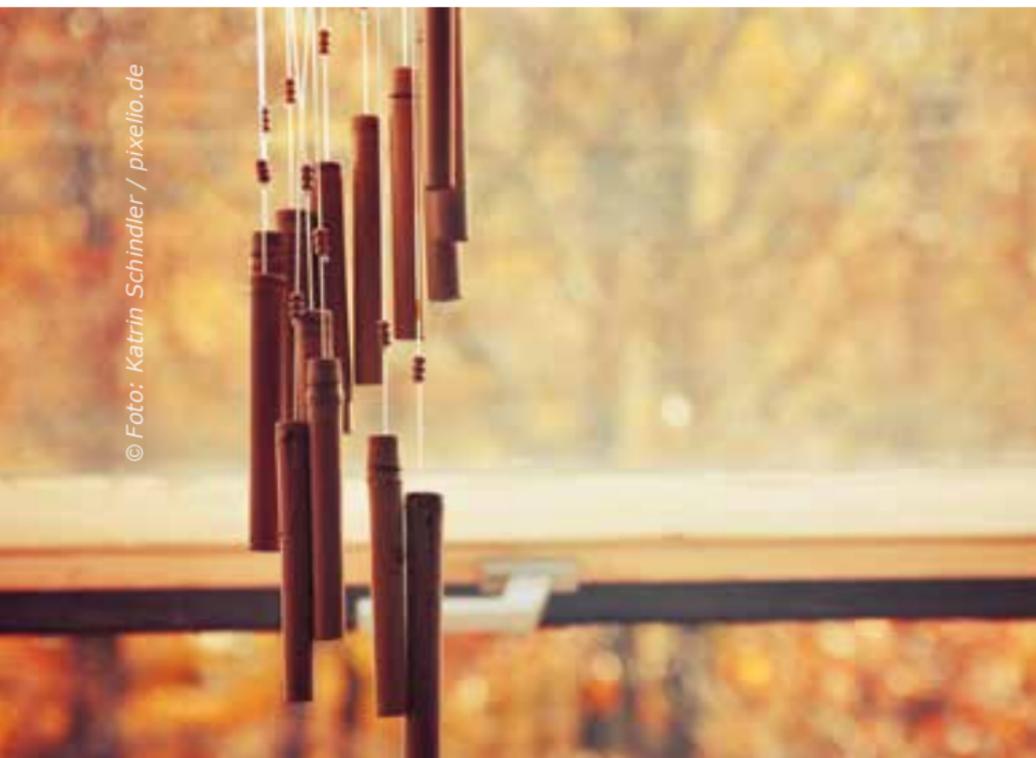
02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## **HAKOMI**

*Der Körper und die innere Achtsamkeit als  
Zugang zum Unbewussten*

Im Alltag haben wir meist keine Möglichkeit, die Signale unseres Körpers bewusst wahrzunehmen. Erst wenn unangenehme Empfindungen oder Schmerzen auftreten, merken wir, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Körper zeigt uns aber nicht nur akute Störungen an, er ist auch eine wichtige Informationsquelle, da er ein Speicher für die Erinnerungen an alle Erfahrungen unseres Lebens ist. Oftmals ist es so, dass durch diese Erfahrungen unbewusste Anschauungen und Verhaltensmuster entstanden sind, welche sich auf der Körperebene und in der Gestaltung von Beziehungen ausdrücken. Dies hat Einfluss auf alle Lebensbereiche und führt oft zu Konflikten bis hin zu psychischen und körperlichen Symptomen wie Ängsten, Schmerzen und Depressionen.



# Psychologie und Selbstmanagement

## **HAKOMI**

*Der Körper und die innere Achtsamkeit als  
Zugang zum Unbewussten*

Die folgenden Seminare vermitteln Ihnen Einblicke in das HAKOMI. Sie lernen das Element der inneren Achtsamkeit kennen, welches wir zusammen mit anderen Techniken nutzen, um unsere Anschauungen und Verhaltensmuster zu beleuchten. Wir holen den Körper in das bewusste Erleben zurück und haben dadurch die Möglichkeit, wieder in Verbindung mit uns selbst zu kommen. Dies bewirkt, dass wir erkennen, wie alte, vielleicht schon in der Kindheit gemachte Erfahrungen bis in unser aktuelles Leben wirksam sind. Je mehr wir uns bewusst werden, was wir tun und warum wir es tun, umso klarer können wir die Ursache für Konflikte und unsere psychischen und körperlichen Symptome erkennen. Wir sind bereit für neue, heilsame Erfahrungen, die uns eine andere Orientierung und Veränderung im gegenwärtigen Leben ermöglichen. Bitte bringen Sie eine Decke, Kissen und warme Socken mit. Bitte schriftlich anmelden.

*Einführungsseminar*

Di. 28.3.2017, 18.00-20.15 Uhr

1 Veranstaltung, 12,00 EUR

Marina Dellenbusch

Gevensberg/Bürgerzentrum

4122G

---

*Seminar zur Vertiefung*

ab Di. 16.5.2017, 18.00-20.15 Uhr

3 Veranstaltungen, 31,50 EUR

Marina Dellenbusch

Gevensberg/Bürgerzentrum

4124G

---

Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

**NEU**

## **Selbsthypnose**

*Wochenendseminar*

Immer noch geistert bei vielen Menschen ein Bild von der klassischen Hypnose im Kopf herum, wenn sie von Hypnotherapie hören. Dabei ist die Hypnose ein wichtiger Bestandteil in der frühen Entwicklung der Psychotherapie. Der Amerikaner Milton Erickson entwickelte eine Therapieform, die durch einen Zustand der Trance zu erstaunlich positiven Ergebnissen führt. Die Trance ist ein Zustand tiefer Entspannung, in dem die Aufmerksamkeit bei geschlossenen Augen nach innen gerichtet ist. In einem solchen Zustand können bereits vorhandene Kompetenzen wieder aktiviert werden, um z.B. ein bestimmtes Ziel zu erreichen.

In diesem Seminar werde ich Ihnen die Methode der Selbsthypnose vorstellen und diese gemeinsam mit Ihnen durchführen. Sie lernen dabei das Werkzeug der Imagination kennen, mit dem Sie einen bewussten Weg mit sich selbst beginnen können. Seien Sie gut zu sich selbst und aufmerksam, was sich daraus entwickeln kann. Bitte schriftlich anmelden.

**Sa. 13.5.2017, 10.00-15.00 Uhr**

**1 Veranstaltung, 33,00 EUR**

**Ursula Petkovic**

**Gevelsberg/Bürgerzentrum**

**4125G**



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## Selbsterkenntnis und Gelassenheit

*Einführungsseminar*

*in „The Work“ von Byron Katie*

Mit „The Work“ lassen sich all die Gedanken erkennen und hinterfragen, die persönliches Leiden verursachen. Damit hat Byron Katie einen pragmatischen Weg für jeden gefunden, endlich in Frieden mit sich selbst und der Welt zu sein. Es sind vor allem zwei Faktoren, die uns dabei ständig dazwischenfunken: Schuld und Groll aus der Vergangenheit und sorgenvolle Gedanken über die Zukunft. Und eigentlich sehnen wir uns alle danach, ein kraftvolles, freudiges Dasein zu genießen, hier und jetzt, mit dem, was ist. Das genau können Sie mit Hilfe von vier Fragen und Umkehrungen erreichen, die zu verblüffenden und erhellenden Erkenntnissen führen. Ein tiefgreifender Wechsel der Perspektive ermöglicht es Ihnen, zu Gelassenheit und Klarheit zurückzufinden. Dieses Einführungsseminar ist als Möglichkeit gedacht, um einen ersten Eindruck von der Methode zu gewinnen und um herauszufinden, ob Sie diese Art der Eigenreflektion alltäglich für sich nutzen können.

Sa. 17.9.2016, 10.00-17.00 Uhr

1 Veranstaltung, 42,00 EUR

Angelika Waller

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4127E



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

NEU

## Entspanntes Arbeiten

durch Selbstreflektion mit „The Work“ von  
Byron Katie

Rauben zwischenmenschliche Konflikte im Arbeitsalltag Ihnen manchmal die Kraft, sich im Job aufs Wesentliche zu konzentrieren? Leider können Sie nicht „mal eben“ die ganze Belegschaft auswechseln, sondern müssen die Menschen nehmen, wie sie sind. Genau hier setzt dieses Seminar mit „The Work“ an: Ich zeige Ihnen Möglichkeiten, wie Sie Ihre Überzeugungen in Bezug auf Arbeitsplatz und Mitarbeiter identifizieren können. Im Anschluss prüfen wir mit vier Fragen, ob diese Überzeugungen wirklich nützlich für Sie sind. Ein tiefgreifender Wechsel der Perspektive ermöglicht es Ihnen, zu Gelassenheit und Klarheit zurückzufinden. Schon nach wenigen Überprüfungen mit „The Work“ werden Sie von den Ergebnissen profitieren – und über eine Technik verfügen, um auch in Zukunft mit schwierigen Situationen aller Art zurechtzukommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Fr. 10.3.2017, 18.00-21.00 Uhr

Sa. 11.3.2017, 10.00-17.00 Uhr

2 Veranstaltungen, 54,00 EUR

Angelika Waller

Gevensberg/Bürgerzentrum

4129G



Iris Baeck

02332 9186-112

Jana Urbanski

02332 9186-122

# Psychologie und Selbstmanagement

## Stressmanagement

*Wochenendseminar*

Jeder von uns kennt Situationen, die ihm Stress bereiten und ein Gefühl von Wehrlosigkeit hinterlassen. In vielen Untersuchungen wird aktuell aufgezeigt, wie sich chronischer Stress auf unsere körperliche wie seelische Gesundheit auswirken kann.

In diesem Seminar werde ich Sie auf eine spannende Suche schicken. Sie werden angeleitet, Ihren Denkraum zu erweitern, zu reframe. Sie werden erstaunt sein, wie dieser neue Bezugsrahmen (frame) Aspekte hervortreten lässt, die bisher noch nicht zur Geltung kamen. Ereignisse, die Sie vorher begrenzt haben, werden zu Ihren Ressourcen, Ihren persönlichen Kompetenzen. Damit können Sie Ihre primären Werte noch besser realisieren und die Person sein, die Sie eigentlich sind! Positiver Stress fördert sogar Kreativität, wussten Sie das?

Bitte schriftlich anmelden.

Sa. 1.4.2017, 10.00-15.00 Uhr

1 Veranstaltung, 33,00 EUR

Ursula Petkovic

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4130G



# Psychologie und Selbstmanagement

## Gesprächskreis für Frauen

Ein gutes Gespräch kann Brücken bauen, Vorurteile zerstören, Perspektiven eröffnen – dem Denken eine neue Richtung geben. Miteinander zu reden ist in einer Zeit zunehmender Sprachlosigkeit und endloser digitaler Kurznachrichten ein Luxus geworden. Frauen jeden Alters, die ihre Gedanken mit anderen Frauen teilen, diskutieren und sich von der Welt der Anderen bereichern lassen möchten, sind herzlich willkommen. Wagen Sie es und diskutieren Sie mit uns über „Gott und die Welt“. Themen könnten sein:

- Respekt: Der Umgang miteinander
  - Einfacher leben: Was brauchen wir wirklich?
  - Rituale und Tradition: Halt oder Aberglaube?
- Eigene Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.

ab Di. 13.9.2016, 9.00-10.30 Uhr

10 Veranstaltungen, 50,00 EUR

Silvia Vey-Romstadt

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4132E

---

# Psychologie und Selbstmanagement

## Gesprächskreis für Frauen

Themen könnten sein:

- Ehrenamt: Ist das was für mich?
- Mobbing: Wer ist betroffen?
- Alter/Ruhestand: Aufbruch oder Ende?

Eigene Themenwünsche können jederzeit eingebracht werden.

ab Di. 14.2.2017, 9.00-10.30 Uhr

10 Veranstaltungen, 50,00 EUR

Silvia Vey-Romstadt

Gevelsberg/Bürgerzentrum

4134G

---



# Psychologie und Selbstmanagement

## **Gesprächskreis für Paare im dritten Lebensabschnitt**

Eine Chance, als Paar gemeinsam mit anderen Paaren ein anregendes Gespräch zu führen, sich auszutauschen, zu diskutieren, Erfahrungen weiterzugeben oder einfach nur nachdenklich zu werden und neue Wege zu entdecken. All das und noch viel mehr könnte ein Baustein sein, in der Gestaltung des Lebensalltags, des Ruhe- oder Unruhe-Stands.

Dieser Gesprächsnachmittag bietet eine Möglichkeit, sich mit Paaren, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, auszutauschen und zu ergänzen.

Themen könnten sein:

- Alter – Nichts für Feiglinge!
- Das „letzte Drittel“ des Lebens

Eigene Themenwünsche können eingebracht werden. Auf Wunsch kann dieser Gesprächskreis fortgesetzt werden.

Do. 17.11.2016, 17.00-19.15 Uhr

1 Veranstaltung, 10,50 EUR

Angelika Müller

Gevelsberg/Bürgerzentrum, Foyer

4136E

---



© Foto: Initiative Echte Soziale Marktwirtschaft (IESM) / pixelio.de

## **Volkshochschule Ennepe-Ruhr-Süd**

Veranstaltungsort:

Gevelsberg/Bürgerzentrum  
Mittelstraße 86-88  
58285 Gevelsberg

Ansprechpartnerinnen:

Iris Baeck (Fachbereichsleiterin)  
Tel.: 02332 9186-112  
E-Mail: [bae@vhs-en-sued.de](mailto:bae@vhs-en-sued.de)

Jana Urbanski (Organisation)  
Tel.: 0233 29186-122  
E-Mail: [urbanski@vhs-en-sued.de](mailto:urbanski@vhs-en-sued.de)

**[www.vhs-en-sued.com](http://www.vhs-en-sued.com)**