

**Bin ich verrückt?
Oder warum könnte ich zum Therapeuten gehen?**

07500

Impulsvortrag mit Diskussion und Austausch Melanie Spiegelberg

Sie haben das Gefühl, in Ihrem Leben läuft irgend etwas nicht so rund, wie Sie es sich vorstellen? Sie müssen eine Entscheidung treffen, die wichtig für Ihr ganzes Leben ist, und brauchen jemand, der völlig unabhängig mit Ihnen Vor- und Nachteile abwägt?

Sie wollen in einem bestimmten Bereich Ihres Lebens einen Neustart wagen?

Diese und andere Anlässe können einen auf die Idee bringen, sich professionelle Hilfe zu suchen. Aber ist man deshalb gleich verrückt? Das hat sich in vielen Köpfen festgesetzt. Mit diesem Vorurteil will der Abend aufräumen.

Sie lernen verschiedene Therapieformen kennen und bearbeiten, wie man eine Entscheidung für oder gegen eine Therapie treffen kann und welche Form die „richtige“ für Sie sein könnte.

Donnerstag, 19. April 2012, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS, Peterstraße 21-25, Forum • Entgelt: 20,- €/k.E., vorherige Anmeldung ist erforderlich

Paar- und Familientherapie 07502
Vortrag Bernd Brass

„Eine Paarbeziehung besteht immer aus mindestens zwei Paarbeziehungen.“

Der des Mannes und der der Frau“ Arnold Retzer

Systemische Paartherapie versucht immer, die wechselseitigen Einflüsse in menschlichen Beziehungen und daraus entstandene Muster und Schleifen zum Gegenstand der Betrachtung zu machen. Die Frage nach der Schuld wird ersetzt durch die Idee des Ausgleichs von Konten. Es geht um gemeinsame Verantwortung für die Beziehung, die nur wahrgenommen werden kann, wenn ich Selbstverantwortung leben kann. Hab ich das schon gelernt? Bin ich so frei für eine Partnerschaft? Was beeinflusst uns noch? Was will ich, das der/die andere löst, was aber mit unserer Partnerschaft nichts, mit meinem Leben aber viel zu tun hat? Diese Aspekte werden in dieser Veranstaltung dargestellt und durch kleine Anregungen nachvollziehbar gemacht.

Referent: Bernd Brass, Systemischer Familientherapeut

Freitag, 15. Juni 2012, 20 Uhr

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214 • Entgelt: 10,- €/k.E.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Aus Wünschen Handlungen werden lassen 07503
Workshop nach dem Züricher Ressourcenmodell ZRM Klaus Volmar

20./21. April 2012

„Ich muss unbedingt etwas für meine Gesundheit tun!“

Wenn Sie diesen Satz schon öfter geäußert, seine Verwirklichung aber irgendwie nicht hinbekommen haben, so wird sich mit Ihrer Teilnahme an dem Workshop etwas ändern. Mit dem ZRM überschreiten Sie auf Ihrem Weg vom Wunsch zur konkreten Handlung Ihren Rubikon und starten dann Ihr persönliches Gesundheitsprojekt. Das ZRM wurde auf neuesten neurowissenschaftlichen Ergebnissen der Motivationsforschung entwickelt und arbeitet mit somatischen Markern. Die kognitiven, emotionalen und physiologischen Elemente Ihres persönlichen Entwicklungsprozesses lassen diesen Workshop zu einem spannenden „Erlebnis mit Folgen“ werden!

Bitte bringen Sie Schreibmaterial (auch Farbstifte) mit.

Fr 16.45 - 20 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr • 10 Ustd. • 90,- €/k.E.

Therapiepraxis Geilenkirchen, Hammerweg 4, Aachen

Werkzeugkoffer der Psychologie 07504
Seminar Elisavet Pachatiroglou

17. März 2012

Welche psychologischen Schwierigkeiten gibt es? Was ist ihre Ursache? Und vor allem, was können wir dagegen tun bzw. was können wir dafür tun, dass wir besser mit ihnen zurechtkommen?

Hier soll ein kleiner Werkzeugkoffer zusammengestellt werden, der uns mit nützlichem Handwerkzeug ausstattet, damit wir selbst schwierige Alltagssituationen besser lösen können. Seien es „innere“ oder „äußere“ Konflikte, wir haben jederzeit die Möglichkeit, sie für uns positiv zu gestalten.

Max. 10 Teilnehmende

Sa 10 - 16 Uhr • 8 Ustd. • 40,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Couvenstrakt, Raum 274

Das innere Kind 07506
Wochenendseminar Angelika Anine Schilke

9./10. Juni 2012

Ursache für Schwierigkeiten im Beruf und Privatleben, für negative Gefühle wie Angst, Scham, Unsicherheit ist oft das verletzte Kind in uns. Das Kind, das zu wenig Liebe, Aufmerksamkeit, Trost, Lob bekommen hat, kann sich an diesem Wochenende hervorwagen. Wir werden schauen, wie wir diesem verletzten inneren Kind in uns mehr Unterstützung und Liebe geben können, damit es seine spielerische Lebendigkeit und Spontanität wieder mehr entfalten kann. Wir arbeiten mit Meditation, Fantasiereisen, Körperübungen und werden das Erlebte in kleinen Gruppen und im Plenum ausreichend reflektieren und austauschen.

Bitte bringen Sie eine Decke mit.

Min. 8, max. 14 Teilnehmende

Sa 10 - 18 Uhr, So 10 - 15 Uhr • 14 Ustd. • 56,- €/k.E.

Therapiepraxis Geilenkirchen, Hammerweg 4, Aachen

Gefühle – der innere Kompass 07507
Wochenendseminar Elisavet Pachatiroglou

10./11. März 2012

Täglich haben wir mit Gefühlen zu tun, mit unseren eigenen und denen der anderen. In der Beziehung zu Partner/in, zu Kindern, zu Freunden, zu Nachbarn, zu Schwiegereltern, zu Kolleginnen, zum Chef und sogar zum Gegenüber im Bus. Obwohl es so oft heißt „Lass uns sachlich bleiben“, sind Gefühle aus Beziehungen jeglicher Art nicht auszuklammern. Im Gegenteil: Sie sind immer da und wirken auch dann, wenn sie nicht beachtet werden.

Ziel des Seminars ist es, die Bandbreite der Gefühle besser verstehen und als inneren Kompass nutzen zu lernen.

Max. 10 Teilnehmende

Sa 10 - 16 Uhr, So 10 - 13 Uhr • 12 Ustd. • 48,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214

Lust auf Leben – Energie statt Stress 07509
Wochenendseminar Christine Gottlob

21. April 2012

Unser Herz kann viel mehr, als wir glauben. Immer mehr wissenschaftliche Studien zeigen, wie gut uns positive Gefühle tun. Sie stärken unsere Herzgesundheit und unser Immunsystem. Negative Emotionen hingegen rauben Energie und schaden uns. Doch was können wir konkret tun, wenn wir unter beruflichen Belastungen, persönlichen Krisen oder schwierigen Mitmenschen leiden? Wir können lernen, der Stimme unseres Herzens zu folgen und eine neue Kraft in uns zu entdecken. Die Kraft des Herzens und die Freude am Leben stehen im Mittelpunkt.

Min. 8, max. 20 Teilnehmende

Sa 10 - 17 Uhr • 9 Ustd. • 63,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214

Leichter leben lernen

Seminar

10. März 2012

Jeder Mensch hat die Fähigkeit, sich und sein Leben positiv zu entwickeln. Warten Sie nicht darauf, dass andere das für Sie erledigen. Sie können nur selbst aktiv werden. Ob jung oder alt, dieses Seminar hilft Ihnen, neue Klarheit zu finden und die eigenen Ziele zu erreichen.

Min. 8, max. 20 Teilnehmende

Sa 10 - 17 Uhr • 9 Ustd. • 63,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Peterstrakt, Raum 254

07510

Christine Gottlob



Leben im Einklang

Seminar

24./25. März 2012

Finden Sie an diesem Wochenende heraus, wie Sie den Anforderungen des Alltags gelassener und entspannter begegnen können. Neben den klassischen Entspannungsverfahren wie dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung lernen Sie unterschiedliche Techniken zur Entspannung kennen. Lassen Sie sich von Fantasiereisen, Klangmeditationen und der Kraft des positiven Denkens inspirieren. Entdecken Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude!

Min. 8, max. 14 Teilnehmende

Sa+So 10 - 16 Uhr • 16 Ustd. • 64,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 215

07511

Claudia Bergstein-van Griensven

Mut zur Veränderung

Seminar

17./18. März 2012

Eine Reise um die Welt beginnt mit einem ersten Schritt! Gehören Sie auch zu den Menschen, die eine Leere in sich spüren und etwas ändern möchten, zum Beispiel im beruflichen Alltag, aber sich nicht sicher sind, WIE und WAS Sie ändern möchten? Es wird Ihnen nahe gebracht, wie Sie zu mehr Energie, Zufriedenheit und Motivation finden, wie Sie Ihre Potentiale einsetzen können, um Ihrem beruflichen Alltag neuen Schwung zu geben oder gar den Mut zu entwickeln, einen neuen Weg einzuschlagen.

An persönlichen Fallbeispielen werden in der Gruppe systemisch individuelle Lösungswege und Optionen erarbeitet.

Die Dozentin ist eine erfahrene Kompetenzmanagerin und Team Coach.

Sa 12 - 18 Uhr, So 11 - 16 Uhr • 11 Ustd. • 55,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Peterstrakt, Raum 252

07512

Gina Roege

Effizient entrümpeln – mehr Lebensraum gewinnen!

Seminar

17./18. März 2012

Entrümpeln befreit! Aber warum fällt es uns so schwer, uns von Dingen zu trennen, obwohl wir ganz genau wissen, dass wir zuviel Krempel besitzen? Vor Ihnen türmen sich ständig neue Berge auf, denen Sie sich nicht gewachsen fühlen? Vielleicht kann ein neuer Ansatz weiterhelfen: je nach Persönlichkeitstyp werden hier passende Entrümpelungsmethoden vorgestellt. Entlang eines roten Fadens wird aufgezeigt, wie Sie sich eine gute Basis für eine harmonische Arbeits- und Wohnumgebung schaffen können.

Sabrina Lehmann ist Einrichtungs- und Feng Shui-Beraterin.

Mi 19.30 - 21 Uhr • Termin: 9. Mai • 2 Ustd. • 10,- €/k.E.; vorherige

Anmeldung ist erforderlich.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 313

07513

Sabrina Lehmann

Psychische Belastungen im Berufs- und Privatleben

– oder wie ich meinen Akku regelmäßig wieder auflade

Impulsvortrag mit Diskussion und Austausch

07514

Melanie Spiegelberg

Sie haben das Gefühl, die Belastungen in Privat- und Berufsleben werden immer mehr? Sie haben das Gefühl, Sie schaffen die Menge der Aufgaben nicht mehr? Sie haben das Gefühl, besonders der psychische Druck nimmt immer mehr zu? Sie wollen rechtzeitig Ihre Ressourcen stärken, damit Sie gar nicht erst Gefahr laufen auszubrennen?

Was sind eigentlich psychische Belastungen und wie kann man damit umgehen?

Welche Faktoren führen dazu, dass Menschen krank werden, und warum schaden anderen die gleichen Bedingungen nicht? Was können Sie ganz persönlich unternehmen, um trotz vielleicht gesteigener Anforderung, fit und gesund zu bleiben. Diese und weitere Punkte werden wir gemeinsam an dem Abend beleuchten.

Donnerstag, 3. Mai 2012, 18.30 - 21.30 Uhr

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 314 • Entgelt: 20,- €/k.E., vorherige Anmeldung ist erforderlich

Die Macht der Gedanken

Wochenendseminar

17./18. März 2012

Wir sind, was wir denken. (Buddha)

Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat. (Marc Aurel)

Deshalb bedarf es manchmal nur eines einzigen neuen Gedanken, damit sich eine Situation weiterbewegt. Gedanken und Glaubenssätze, die wir über uns selbst haben, beeinflussen unsere Leistungen. Viele Glaubenssätze, die bereits in der Kindheit erworben wurden, stimmen oft nicht mit der Wirklichkeit des Erwachsenen überein. Grenzen existieren häufig, weil wir glauben, etwas nicht zu können, zu dürfen; dass es unangemessen sei, wir zu jung oder zu alt seien. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, hemmende Überzeugungen zu erkennen und durch stärkende, aufbauende zu ersetzen. Der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit, die Überzeugung, einer Aufgabe gewachsen zu sein, sind entscheidend für gute Leistungen (Selbstwirksamkeit). Kleingruppenarbeit, Übungen, Fantasiereisen und Atemübungen werden unterstützend eingesetzt.

Min. 8, max. 14 Teilnehmende

Sa 10 - 18 Uhr, So 10 - 15 Uhr • 14 Ustd. • 56,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 219

07516

Angelika Anine Schilke

Das kleine 1 x 1 des NLP 07518
Wochenendseminar Dietmar Horn
 4./5. Mai 2012

In vielen Situationen des Alltags verhalten wir uns anders, als wir es uns wünschen oder wie es für uns nützlich ist. Daraus zu lernen und sich beim nächsten Mal anders zu verhalten, gelingt uns eher selten. NLP hilft auf unterschiedliche Weise, diese immer wiederkehrenden Verhaltensweisen und Kommunikationsmuster zu identifizieren und so die Grundlage für Veränderungsprozesse zu schaffen.

Basierend auf Studien und Modellen zur menschlichen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung macht NLP bewusst, welche Faktoren unser Erleben steuern und wie wir unsere Erfahrungen selbst erschaffen.

Die einzelnen Themen werden jeweils kurz theoretisch besprochen. Bei einigen Themen folgt dann eine kurze Demonstration des Formats. Der Schwerpunkt liegt jedoch eindeutig in der praktischen Anwendung der einzelnen Formate durch die Teilnehmenden. Nur wer die Formate im Seminar angewendet und erlebt hat, wird sie später in den Alltag übertragen können.

Max. 10 Teilnehmende

Fr 18 - 21 Uhr, So 10 - 17 Uhr • 13 Ustd. • 78,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 215

Wie aus Wünschen Wirklichkeit wird 07519
Vortrag und Gespräch Edgar J. Nemes

Erfolg bemisst sich nicht daran, ob man ein schwieriges Problem bewältigt, sondern daran, ob es sich um dasselbe Problem handelt wie im vergangenen Jahr.

John Foster Dulles, 1888-1959

Woran genau liegt es, dass manche Menschen Erfolg haben und andere problematische Wiederholungen erleben? Was genau braucht diese kleine, empfindliche Pflanze des Wunsches, um in die Kontur eines sicher verwurzelten tragfähigen Baumes der Wirklichkeit zu wachsen? Sie erfahren, wie aus der Problemstellung ein Ziel abgeleitet wird, wie genau diesem Ziel Schärfe und Klarheit gegeben wird und wie die eigenen Stärken eingesetzt werden können, um das Ziel zu erreichen.

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als jener, der ohne Ziel umherirrt. (G. E. Lessing, 1729-1781)

Edgar J. Nemes ist Coach und Psychologischer Berater.

Freitag, 27. April 2012, 18 Uhr

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 214 • Entgelt: 8,- €/k.E.

Vorherige Anmeldung erforderlich!

Hemmungen verlieren, Selbstsicherheit gewinnen durch Schauspielerei 07520
Wochenendseminar Thomas Busse
 3./4. März 2012

Die Schauspielerei kann sehr viel mehr sein als nur das Darstellen bestimmter Rollen. Durch einfache Übungen besteht die Möglichkeit, Hemmungen zu verlieren und Selbstsicherheit zu gewinnen.

Regisseur und Schauspieler Thomas Busse sammelte seine Erfahrungen vor allem im Umgang mit Laiendarstellern, die nie zuvor schauspielerisch tätig waren.

Alle bestätigten den positiven Einfluss der Schauspielerei in ihrem privaten Leben. Vorkenntnisse für dieses Seminar sind nicht nur unnötig, sondern unerwünscht.

Min. 8, max. 20 Teilnehmende

Sa+So 10 - 17 Uhr • 16 Ustd. • 64,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Forum

Sag nicht, was du denkst – sag, was du brauchst! 07522
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
Wochenendseminar Jutta Shaker
 4./5. Mai 2012

Ihr Chef braust auf, Ihre Partnerin schmolzt, Ihr Sohn motzt – Ihnen platzt der Kragen – und dabei wünschen Sie sich nichts sehnlicher als guten Kontakt und erfreuliche Beziehungen in Familie und Beruf. Wie Sie aus alten Gesprächsmustern aussteigen können und hinter Vorwürfen und Angriffen die eigentlichen Gefühle und Bedürfnisse heraushören können – das wird Ihnen dieses Intensiv-Training nahe bringen. Sie erlernen die Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, die es Ihnen ermöglichen, auch in heiklen Situationen Ihre Beziehungen auf der Basis von Wertschätzung aufrecht zu erhalten und sich auf friedliche Weise, Gehör zu verschaffen. Im Training wechseln sich Wissensvermittlung, Gespräch und Übungen ab, so dass Sie für die Praxis lernen.

Max. 10 Teilnehmende

Fr 17 - 21 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr • 13 Ustd. • 78,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 312

Ein Single kommt selten allein! 07528
Amüsante Gespräche und humorvolle Tipps zu einer Kunst des Lebens als Single
Seminar Dr. Torsten Reters
 5. Mai 2012

Informative Gespräche, neue Kontakte und hilfreiche Tipps für das Single-Leben. Neue Menschen kennen lernen und sich mit Ihnen über die Erfahrungen mit dem Single-Leben auszutauschen: mit Hilfe humorvoller Video-Spots (Anke Engelke, Lorient) und Tipps aus der populärwissenschaftlichen Literatur diskutieren wir Wege zur Verbesserung unseres Single-Lebens.

Folgende Themen sind vorgesehen: Singles zwischen Lebenslust und Lebensfrust; Flirtgezwitscher und Kontaktstrategien; Von der Lust des Lebens und Liebens; Wege zum Wohlsein – wie bastel ich mein Glück?

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor („Wie unsere Liebe gelingt!“)

Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Min. 8, max. 18 Teilnehmende

Sa 13 - 18 Uhr • 6 Ustd. • 30,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 313

Abenteuer Mensch: Schwierigkeiten verstehen – Persönlichkeit entwickeln 07530
Eine humorvolle Pannenhilfe für den Alltag
Seminar Dr. Torsten Reters
 2. Juni 2012

Leben bedeutet Problemlösen. Oft reagieren wir aber auf neue Situationen mit alten Mustern und blockieren dadurch die positive Entwicklung. Ein Blick auf das Wechselspiel zwischen meinem Selbst und meiner Umgebung (Familie, Beziehung) hilft, den Alltag und seine „Pannen“ besser zu verstehen.

Mit Hilfe humorvoller Videospots erkennen wir: wie unser Bewusstsein Probleme produziert; wie Kommunikation gegenseitig beeinflusst; welchen Krisenmanagement bei Konflikten hilft; welche Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit führen. Ziel ist, Wege zur Veränderung schwieriger Situationen anzuregen.

Der Dozent ist Soziologe und Sachbuchautor.

Min. 8, max. 18 Teilnehmende

Sa 13 - 18 Uhr • 6 Ustd. • 30,- €/k.E.

VHS, Peterstraße 21-25, Raum 313