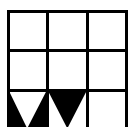


Psychologie



Dies ist ein Auszug aus dem Gesamtprogramm Herbst/Winter 2017/2018 der Münchner Volkshochschule. Es ist ab 1. September 2017 in den Häusern der MVHS, den Münchner Stadtbibliotheken, der Stadtinformation im Rathaus und einigen Münchner Buchhandlungen kostenlos erhältlich. Im Zeitschriftenhandel können Sie es gegen eine Schutzgebühr von € 1.50 oder einen Gutschein erwerben, den Sie zum Download unter www.mvhs.de/programmutschein finden.



Ab 1. September 2017

Online-Anmeldung: www.mvhs.de

Persönliche Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig Einstein 28	Rosenheimer Straße 5, 1. Stock Einsteinstraße 28
Stadtbereich Nord	Am Hart, Troppauer Straße 10
Stadtbereich Ost	Giesing, Werinherstraße 33
Stadtbereich Süd	Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 8
Stadtbereich West	Pasing, Bäckerstraße 14

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr
nur Zentrale Gasteig	
samstags	11.00 bis 16.00 Uhr

Telefonische Anmeldung

Wo?

Zentrale Gasteig	(0 89) 4 80 06-62 39
Stadtbereich Nord	(0 89) 4 80 06-68 68
Stadtbereich Ost	(0 89) 4 80 06-67 50
Stadtbereich Süd	(0 89) 4 80 06-67 30
Stadtbereich West	(0 89) 4 80 06-68 30

Wann?

Freitag, 1.9.2017,	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

Schriftliche Anmeldung mit Anmeldeformular an

Münchner Volkshochschule

Postfach 80 11 64, 81611 München
Troppauer Straße 10, 80937 München
Werinherstraße 33, 81541 München
Albert-Roßhaupter-Straße 8, 81369 München
Bäckerstraße 14, 81241 München

Bitte beachten Sie

Vom 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018 ist die Anmeldung nur online und schriftlich möglich.

Allgemeine Auskünfte

Unter Telefon (0 89) 4 80 06-0 ,
persönlich an der Infothek der MVHS im Gasteig, 1. Stock,
und im Einstein 28/EG:
täglich (außer feiertags) von 8.30 bis 18.00 Uhr.

Besondere Anmeldemöglichkeiten

Deutsch

Integrationskurse

- Anmeldung nur persönlich im Einstein 28, Einsteinstraße 28

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Intensiv- und Standardkurse A1 bis C2, Berufssprachkurse

sowie Pluspunkte, Prüfungen und Einbürgerungstest

- Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock:
 - Beratung für alle Kurse (Raum 3.143)
 - Anmeldung für alle Prüfungen (Raum 3.139)
- Einsteinstraße 28 und Stadtbereiche: nur A1 und A2, Pluspunkte

Weitere Informationen www.mvhs.de.

Integrationsangebote

siehe www.mvhs.de.

Senioren Volkshochschule

Anmeldung und Beratung in unseren Seniorenzentren:

Stadtmitte

Einsteinstraße 28, 81675 München
Telefonische Beratung (0 89) 4 80 06-65 67:
mittwochs und donnerstags von 9.00 bis 15.30 Uhr
Darüber hinaus gelten die regulären Zeiten für Anmeldung und Beratung im Einstein 28, EG:
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Schwabing

Belgradstraße 108, 80804 München
Telefon (0 89) 4 80 06-66 99
montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Giesing

Werinherstraße 33, 81541 München
Telefon (0 89) 4 80 06-67 50
montags und dienstags von 9.00 bis 13.00 Uhr,
mittwochs und donnerstags von 14.00 bis 19.00 Uhr

Barrierefrei lernen

auch im Fachgebiet: Belgradstraße 108, 80804 München,
Telefon (0 89) 4 80 06-66 91
E-Mail: barrierefrei-lernen@mvhs.de
und bei Kooperationspartnern, siehe Seite 811.
Beratung und Anmeldung: montags bis donnerstags
von 10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00 Uhr

Sprachen – Einstufung und Beratung

Wo? Gasteig, Rosenheimer Straße 5, 3. Stock

Wann?

Freitag, 1.9.2017	14.00 bis 19.00 Uhr
montags, dienstags	9.00 bis 13.00 Uhr
mittwochs, donnerstags	14.00 bis 19.00 Uhr

(Bitte kommen Sie bis eine Stunde vor Beratungsschluss.)

Münchner Volkshochschule
Postfach 80 11 64
81611 München

Persönliche Anmeldung: Bar/EC-Zahlung und Lastschriftverfahren möglich

Schriftliche Anmeldung: nur Lastschriftzahlung möglich

Die Buchung ist nur möglich, wenn nebenstehendes SEPA-Lastschriftmandat vollständig ausgefüllt und unterschrieben ist.

Mit der Geltung der Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule für diese Anmeldung bin ich einverstanden.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Kursnummer volle Kursgebühr* €

Alternativkurs, wenn der gewünschte Kurs belegt ist.

Bitte vollständig ausfüllen:

Teilnehmer-Nr. weiblich männlich

Name/surname

Vorname/first name

c/o

Straße

PLZ, Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

* Informationen zu Ermäßigungsregelungen, die AGBs sowie die Widerrufsbelehrung finden Sie auf www.mvhs.de. Zur Beantragung einer Ermäßigung legen Sie bitte gültige Unterlagen in Kopie bei.

www.mvhs.de

Per Fax an:

(089) 480 06-62 06, (089) 480 06-68 69, (089) 480 06-67 62,
(089) 480 06-67 37 oder (089) 480 06-68 17

Persönlich bei folgenden Häusern der MVHS:

Zentralen

Gasteig, 1. Stock, Rosenheimer Straße 5 (089) 480 06-0
Einstein 28, Einsteinstraße 28

Stadtbereiche

Nord, Troppauer Straße 10 (089) 480 06-68 68
Ost, Werinherstraße 33 (089) 480 06-67 50
Süd, Albert-Roßhaupter-Straße 8 (089) 480 06-67 30
West, Bäckerstraße 14 (089) 480 06-68 30

Füllen Sie bitte pro Person ein Anmeldeformular aus.

Bitte melden Sie sich schriftlich mindestens vier Tage vor Veranstaltungsbeginn an, sonst kann Ihnen die Anmeldekarte nicht mehr rechtzeitig zugeschickt werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE04ZZZ00000085936

Kontoinhaber/account holder – Familienname/surname Vorname/first name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Land

IBAN

BIC

Ich ermächtige die Münchner Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Münchner Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenznummer wird mir von der Münchner Volkshochschule mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. **Das SEPA-Lastschriftmandat ist solange gültig, bis ich widerspreche.**

Ort

Datum

Unterschrift

Kundenbefragung

Ihre Meinung ist uns wichtig. Regelmäßige, anonyme Kundenbefragungen helfen, Service und Kursangebote der MVHS kontinuierlich zu verbessern. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten für eine Einladung zur Teilnahme an Kundenbefragungen nutzen? Diese Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft unter datenschutz@mvhs.de widerrufen.

Ja Nein

Freiwillige statistische Angaben:

1 ohne Schulabschluss 4 Abitur
2 Hauptschulabschluss 5 Fachhochschule/
3 Mittlere Reife Universität

Geburtsdatum

Kalendarium

Das Programm Herbst/Winter 2017/2018 dauert vom 1. Oktober 2017 bis 28. Februar 2018.

Die Anmeldung beginnt am 1. September 2017.

September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Do
2 Sa	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Fr
3 So	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Sa
4 Mo	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 So
5 Di	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 Mo
6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Di
7 Do	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Mi
8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Do
9 Sa	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Fr
10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa
11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So
12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo
13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Di
14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Mi
15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Do
16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Fr
17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa
18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So
19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo
20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di
21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi
22 Fr	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Do
23 Sa	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Fr
24 So	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Sa
25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 So
26 Di	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo
27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Sa	27 Di
28 Do	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Mi
29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	
30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	
	31 Di		31 So	31 Mi	

Das Kursprogramm in den Schulferien und an Feiertagen

Fortlaufende Kurse finden in der Regel an gesetzlichen Feiertagen und in den bayerischen Schulferien nicht statt:

Herbstferien: 28. Oktober bis 5. November 2017

Weihnachten: 22. Dezember 2017 bis 7. Januar 2018

Faschingsferien: 10. bis 18. Februar 2018

Die gesetzlichen Feiertage sind im Kalendarium weiß markiert

(In 2017 ist auch der Reformationstag, 31. Oktober, bundesweit ein gesetzlicher Feiertag.)

Die Welt der Psychologie: Vorträge und Einführungen	114
Lebenskunst: Impulse für die persönliche Entwicklung – Seminare und Kurse	120
Die Kunst des Miteinanders: Seminare und Kurse zu Kommunikation und Beziehung	124
Seminare in Haus Buchenried	126

Verantwortlich: Irmengard Matschunas

48006-6557

Die Welt der Psychologie: Vorträge und Einführungen

Ob Klassiker oder Neues aus der Wissenschaft, ob Einführungen in psychologische Phänomene oder in therapeutische Richtungen: In diesen Veranstaltungen erfahren Sie anschaulich, was eigenes und fremdes Handeln und Fühlen beeinflusst, Sie können diskutieren und Fragen stellen.

Sonntags um 11 Psychologische Matinee

Der Zeitgeist fordert Optimierung: wir sollen besser, effizienter, glücklicher werden. Über all den Rezepten, wie das zu erreichen sei, vergessen wir oft unser eigenes Maß und unsere eigenen Maßstäbe. In der psychologischen Matinee bewegen wir Themen, in denen vor allem für den pfleglichen Umgang mit sich selbst eine Lanze gebrochen wird. Das Café Albert und Charlie ist geöffnet, sodass Sie auch für Ihr leibliches Wohl in der Matinee sorgen können.

Die Langeweile

Langeweile ist ein geistig-seelischer Zustand, den der Mensch nicht gern erlebt und dem er möglichst rasch zu entfliehen sucht. Dazu bietet die Erlebnisgesellschaft sehr viele Gelegenheiten. Dabei bietet der Zustand der Langeweile einen Anlass, herauszufinden, wie man nur durch eigenen inneren Antrieb handelt. Dies könnte Erkenntnisse für die eigene Lebensqualität bringen. Aspekte aus Psychologie, Literatur, Philosophie und spirituellen Lehren veranschaulichen den ambivalenten Charakter der Langeweile.

F146002 – Vortrag **Einstein 28**
Joachim Vieregge · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 8.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Die eigenen Grenzen finden und setzen Burnout-Prävention

Natürlich gibt es äußere „Brandbeschleuniger“ wie übermäßigen Leistungs-, Konkurrenz- und Zeitdruck, die zu ungesundem Arbeitsverhalten und Burnout führen können. In diesem praxisnahen Vortrag wird es aber vor allem darum gehen, welche individuellen Einstellungen zu Leistung, Konflikt und Selbstwert problematisch für die Gesundheit werden können. Wenn Sie diesen auf die Schliche kommen, ist der Weg zu einem achtsamen und pfleglichen Umgang mit Stress für Sie offen.

F146003 – Vortrag **Einstein 28**
Carsten Scheele · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 15.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Denkgewohnheiten – wie sie unsere Welt steuern

Wie man die Welt sieht und wie man sie sich erklärt, folgt nicht etwa einer Wahrheit, sondern erlernten Denk- und Glaubensmustern. Diese Glaubenssätze können durchaus hypnotische Kräfte entwickeln und auch das unbewusste Erleben von Welt und Umwelt beeinflussen. Am Beispiel zweier weit verbreiteter Typen, dem „überzeugten Wahrheitsfinder“ und dem „skeptischen Zweifler“ analysieren wir Alltagserfahrung und Dynamik von Denk- und Erfahrungsmustern.

F146004 – Vortrag **Einstein 28**
Dr. Florian Huber · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 22.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

„Wir alle sind Kinder in einer alternden Haut“ Kindheitserinnerungen und innere Orientierung

Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, beschäftigte sich vor über 100 Jahren mit Kindheitserinnerungen als Ressourcen für die Entwicklung im Erwachsenenleben und für die Bewältigung von krisenhaften Phasen. Der Vortrag gibt Einblick in den individualpsychologischen Umgang mit positiven und negativen Erinnerungen an die Kindheit und erläutert, wie hier der Schlüssel für Verhaltensänderung und einem guten Umgang mit sich selbst gefunden werden kann.

F146005 – Vortrag **Einstein 28**
Sabine Scherz · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 5.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Was ist Achtsamkeit? Formen, Konzepte und Wirkungen

Achtsamkeit, bekannt geworden als Weg zu besserer Selbstregulation, interessiert zunehmend wegen der positiven Wirkungen auch die Wissenschaft. Folgende Fragen stehen im Zentrum der Matinee: Was ist Achtsamkeit und was reine Aufmerksamkeit und Entspannung? Aus welchen östlichen wie westlichen Traditionen speist sich Achtsamkeit? Welche unterschiedlichen Formen gibt es und welche passt zu mir? Mit Übungen zum Kennenlernen.

F146006 – Vortrag **Einstein 28**
Dr. Silke Steininger · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 12.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Machen Sie sich's leichter! Sie dürfen das.

Was ist es, was Sie sich „leichter“ wünschen? Aufgaben, Situationen, Lebensgestaltung, Kontakte, das eigene Denken und Fühlen? An diesem Sonntag lernen Sie Möglichkeiten kennen, sich Leichtigkeit zu erlauben: andere Denkmuster und neue innere Haltungen. Einige Leichtigkeit vermittelnde Körperhaltungen (im Sitzen und Stehen) werden vorgestellt; das Mit- und Nachmachen ist natürlich freiwillig.

F146007 – Vortrag **Einstein 28**
Anne Lindenberg · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · so 11.00 bis 13.00 Uhr · 19.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Sinnerfüllt leben – die Logotherapie von Viktor E. Frankl

Die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens stellt sich nach Viktor Frankl nicht nur in aussichtslosen und leidvollen Situationen, sondern auch in der modernen Überflusgesellschaft, in der sinnvermittelnde Traditionen verloren gehen. Ein großer Teil der Depressionen ist nach Frankl auf diesen Mangel an Sinn zurückzuführen. Um dem abzuwehren, entwickelte Frankl die Logotherapie (logos = Sinn, Geist). Der Vortrag erläutert die Logotherapie als praxisorientierte Therapie, die Menschen nicht pathologisiert, sondern als sinnSuchende Wesen ernst nimmt.

F146008 – Vortrag **Einstein 28**
Dr. Oliver Florig · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 3.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

Mein Haus, mein Auto, mein Kind, mein Pferd ... vom Umgang mit dem Scheitern in einer erfolgsorientierten Welt

Einerseits ist das Scheitern allgegenwärtig, andererseits ist es das große Tabu in einer hochtourigen Erfolgsgesellschaft. Scheitern an persönlichen Zielen oder sozialen Erfolgskriterien löst Stress aus – mit den bekannten Folgen. Scheitern kann aber auch zu einem Lernprozess führen, in dem der Sinn des eigenen Tuns und der eigenen Ziele neu formuliert werden kann. Ein Vortrag über die persönliche und gesellschaftliche Dimension des Scheiterns mit biografischen Beispielen von Menschen, die ihr eigenes Scheitern als Humus für neues Wachstum erkannten.

F146009 – Vortrag **Einstein 28**
Susanne Dau-Kayser · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 14.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

Wenn alles danebengeht – Erste Hilfe mit Selbstmitgefühl

Kritisierende Selbstgespräche sind eine übliche Reaktion auf Missgeschicke und Frustrationen aller Art. Aber warum behandeln wir uns schlecht? Das Konzept des Selbstmitgefühls (mindful selfcompassion) ist eine heilsame Alternative, um nach schwierigen Situationen wieder schneller in die Balance zu kommen. Sie erfahren, wie Sie die Fähigkeit, sich selbst liebevoll zu behandeln, entwickeln können.

F146010 – Vortrag **Gasteig**
Dr. Almut Gradmann · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 21.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

**Danke – gut genug
Perfektionismus entspannt hinter sich lassen**

Der Drang nach Selbstoptimierung und Perfektion lähmt und kann sogar krank machen. Wie erkennen wir, wo uns Perfektionismus nutzt und wo nicht? Wie finden wir zu innerer Zufriedenheit? Wenn Sie Druck und hohe Erwartungshaltungen verändern, dann ist „gut“ auch gut genug. Dazu gibt es in dieser Matinee einige Ideen und Hinweise.

F146011 – Vortrag **Einstein 28**
Gabriele Ingrassia · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 28.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

**Sprichst du schon oder reagierst du noch?
Zur Kommunikation in Paarbeziehungen**

Kommunikation ist in Beziehungen oft nicht ganz einfach, vor allem wenn Stress mit im Spiel ist. Statt zuzuhören und nachzufragen, wird interpretiert und missverstanden. Wie Menschen, die es ja eigentlich gut miteinander meinen, aus Kommunikationsfällen herausfinden können, erfahren Sie hier in Theorie und Praxis.

F146012 – Vortrag **Gasteig**
Marika Bauer · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 4.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

Die Kunst der Pause

Immer mehr Arbeit in eine Stunde pressen, und das immer häufiger – Wer das für Hochleistung hält, sitzt einem Denkfehler auf. Wir Menschen leben nämlich immer mit der Erde und damit mit der Zeit. So sind wir nicht zu allen Tageszeiten gleich leistungsfähig, aus biologischen Gründen. Solche Tiefzeiten meistern wir erheblich besser, wenn wir nicht gegen die Biologie kämpfen, sondern im Einklang mit ihr handeln.

Das Mittel der Wahl: die Pause. Wann Pausen biologisch sinnvoll sind, wie sie aussehen und wie man sie „durchsetzen“ kann, ist Thema dieser Matinee.

F146013 – Vortrag **Einstein 28**
Dr. Barbara Knab · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 11.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

**Traum und Wirklichkeit
Eine Einführung in die Traumdeutung**

Träume behandeln mit ihrer meist unvertrauten Sprache (mit Verdichtungen, Metaphern und Symbolen) unsere aktuelle Lebenssituation. Unter geeigneten Voraussetzungen können wir aber ihre Bedeutung erfassen, so dass unsere Sicht der Wirklichkeit um eine wertvolle Tiefendimension bereichert wird und überraschende Handlungsmöglichkeiten entstehen.

F146014 – Vortrag **Einstein 28**
Dr. Franz Blümer · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 ·
so 11.00 bis 13.00 Uhr · 25.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort ·
Auch mit MVHS-Card · ☺

Liebe.Macht.Arbeit. – Wie wir uns kümmern

Kranke pflegen, Kinder aufziehen, alte Menschen betreuen – das alles und noch mehr verstehen wir unter Fürsorge oder Care. Dass der tiefgreifende gesellschaftliche Wandel auch das Für-Einander-Sorgen radikal verändert, ist unbestreitbar angesichts der Pflege- und Betreuungsnotstände. Care bzw. die Sorge um andere macht sich nicht (mehr) „von allein“ und auch nicht mehr als „natürlicher weiblicher Liebesdienst“. Care muss gestaltet werden: politisch, sozial, juristisch und individuell.

Der Bayerische Forschungsverbund ForGenderCare widmete sich in den letzten Jahren den Dynamiken und den Herausforderungen, denen sich unsere Gesellschaft stellen muss, wenn sie Fürsorglichkeit als existenzielle Voraussetzung des Lebens gewährleisten will. Wir laden Sie ein zu intensiven Diskussionen über die Zukunft des Fürsorgens. In Kooperation mit dem Bayerischen Forschungsverbund ForGenderCare, der Frauenakademie München e. V. und dem Deutschen Jugendinstitut e. V.

Das ganze Leben. Sorgen und versorgt werden

Von der Wiege bis zur Bahre: Wir sind darauf angewiesen, versorgt zu werden, und: Sorge für Andere gehört zu menschlichen Beziehungen. Die ganze Spannweite von Tätigkeiten wie betreuen, pflegen, erziehen, versorgen und zuwenden steht heute vor einer radikalen Neuformulierung: Ursachen dafür sind im demographischen Wandel, in der Veränderung der Geschlechterrollen, in wirtschaftlichen und technologischen Entwicklungen zu suchen. Was bedeutet es, wenn die scheinbaren Banalitäten des Alltags nicht mehr gesichert sind? Dr. Karin Jurczyk, Leiterin der Abteilung Familie und Familienpolitik am Deutschen Jugendinstitut, gibt einen Einblick in historische und zukünftige Entwicklungen von Care im Lebenslauf. Moderation: Irmengard Matschunas, Münchner Volkshochschule

F146016 – Vortrag **Einstein 28**
Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis
21.00 Uhr · 11.10.2017 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit
MVHS-Card · ☺

„Family Business“

Regie: Christiane Büchner, D/PL 2015, 89 Min.

Anne wird dement und braucht Pflege. Jowita lebt mit ihrer Familie im polnischen Lubin im Rohbau eines Hauses, das endlich fertig werden muss. Ökonomische Zwänge führen die Geschichten der beiden Frauen und ihrer Familien zusammen: Jowita zieht als Pflegekraft zu Anne nach Bochum. „Family Business“ blickt auf den Arbeitsplatz Privathaushalt, auf ein Grenzen überschreitendes Fürsorgegefüge und den Alltag zweier Frauen, die sich fremd und dennoch aufeinander angewiesen sind.

Die Regisseurin Christiane Büchner steht nach der Vorführung für ein Gespräch zur Verfügung.

Moderation: Dr. Susanne Schmidt, Geschäftsführung ForGenderCare

F146017 – Film**Einstein 28**

Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · mi 19.00 bis 21.00 Uhr · 8.12.2017 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Keimzelle der Nation?**Familie und Geschlechterpolitik im Rechtsruck**

Nicht nur in Deutschland formieren sich Bewegungen für konservative Familienwerte, gegen Toleranz und Vielfalt und gegen eine progressive Geschlechterpolitik. Welches Familienbild transportieren rechtspopulistische und rechtsradikale Parteien und Netzwerke? Auf welche Traditionen greifen sie zurück? Welche Geschlechterpolitik haben sie im Sinn, und welche Konsequenzen hätte dies für familiäre Fürsorge?

Der Soziologe Andreas Kemper ist Autor mehrerer Expertisen u. a. zu Maskulinität sowie geschlechter- und familienbezogene Positionen der AfD.

Moderation: Prof. Dr. Barbara Thiessen, Hochschule Landshut

F146018 – Vortrag**Einstein 28**

Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · di 19.00 bis 21.00 Uhr · 5.12.2017 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Wider die Sorg(e)losigkeit

Arbeitsanforderungen und Mobilitätserwartungen stellen die Menschen vor eine Zerreißprobe zwischen ihrem Beruf und der Versorgung von Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen. Im stationären Pflegebereich herrscht Notstand. Es wird inzwischen von einer Care-Krise gesprochen. Welche Ursachen hat sie, und wie sähen umfassende gesellschaftliche Lösungen aus?

Impulsreferat: Prof. Dr. Gabriele Winker, Technische Universität Hamburg, Mitinitiatorin des Netzwerks Care Revolution

Auf dem Podium:

- Margit Berndl, Vorstand des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Bayern
- Bettina Messinger, Landesfrauensekretärin von ver.di Bayern
- Prof. Dr. S. Maria Rerrich, Hochschule München, Mitinitiatorin der Initiative Care.Macht.Mehr
- Prof. Dr. Gabriele Winker

Moderation: Birgit Erbe, Frauenakademie München e.V.

F146019 – Podiumsgespräch**Einstein 28**

Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 18.1.2018 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

„Niemandem zur Last fallen ...“**Über Autonomie und Angewiesenheit**

Die Hoffnung, niemandem zur Last zu fallen, ist wohl den meisten von uns gegenwärtig – vor allem in Bezug auf die Menschen, die uns nahestehen. Welches Selbstverständnis, welches Menschenbild verbinden wir damit? Ist das Dilemma zwischen dem Wunsch nach Autonomie und dem Bewusstsein prinzipieller Angewiesenheit zu lösen? Aus unterschiedlichen Perspektiven – Psychologie, Theologie, Philosophie und Soziologie – denken wir darüber nach und diskutieren mit dem Publikum.

Auf dem Podium:

- Jorma Heier, Universität Osnabrück
- Dr. Bernhard Barnikol-Oettler, Theologe, Klinikum Großhadern
- Prof. Dr. Paula-Irene Villa, LMU München, Lehrstuhl Soziologie
- N. N., Psychotherapeutin

Moderation: Dorothee von Bose, München

F146020 – Podiumsgespräch**Einstein 28**

Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 8.2.2018 · € 5.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Psychologische Konzepte und Phänomene**Carl Gustav Jung – Einführung in die Welt des Unbewussten**

C. G. Jung ist einer der Urväter der modernen Psychologie. Einer seiner wichtigsten Beiträge ist sein Begriff des Unbewussten, das nicht nur ein Ort verdrängter Wünsche und Tagesimpulse (wie bei Sigmund Freud) ist, sondern eine reiche eigene Welt innerer Prozesse. Zugang zu finden zum Unbewussten, ist nach C. G. Jung ein wichtiger und zentraler Schritt auf dem Weg des Individuationsprozesses. Zudem ist das Unbewusste ein Helfer und Ratgeber für das bewusste Leben. Eine Darstellung wesentlicher Linien und Grundbegriffe jungianischer Psychologie mit Übungen.

F146024 – Vortrag**Gasteig**

Daniel Reinemer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 14.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Seelenarbeit für Ungläubige:
die Bedeutung des Schattens bei C. G. Jung**

C. G. Jung arbeitete und forschte zu Archetypen im kollektiven Unbewussten. Einer dieser Archetypen stellt den Schatten dar: die verborgene und verleugnete Seite der Seele. Die Schatten zu ergründen, sich ihnen zu stellen und sie zu integrieren, ist für C. G. Jung Voraussetzung dafür, die Angst im Leben zu verlieren. Eine Einführung in den Seelenbegriff, die Symbolik des kollektiven Unbewussten und in die Schattenarbeit C. G. Jungs.

F146028 – Vortrag**Gasteig**

Heike Anna Koch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 23.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

**Der Meister der Geschichten
Milton H. Erickson und die moderne Hypnotherapie**

Der Psychiater Milton Erickson (1901–1980) ging einen ganz eigenen Weg: er nutzte therapeutische Tranceprozesse, um Zugang zu den unbewussten Ressourcen seiner Patientinnen und Patienten zu erhalten. Über den Einsatz von Metaphern, Geschichten und indirekten Suggestionen half er ihnen, selbst Lösungen für ihre Probleme zu finden. Eine Einführung in Werk und Einfluss Milton Ericksons, in die Wirkungsweise der Hypnotherapie und ihre wissenschaftlichen Nachweise.

F146032 – Vortrag**Einstein 28**

Dr. Matthias Nörtemann · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 11.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ♿

Paul Watzlawick**Vom Glück und Unglück des Kommunizierens**

Der Psychologe und Autor Paul Watzlawick (1921–2007) war ein fein- und scharfsichtiger Beobachter menschlicher Beziehungen. In seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ zeigt er auf klare und humorvolle Weise, worauf es im Umgang miteinander ankommt, wenn man nicht unglücklich werden will. Und in seinem Buch „Wie wirklich ist die Wirklichkeit“ beleuchtet er, wie Menschen die Welt wahrnehmen, sich Meinungen und auch Vorurteile bilden. Der Vortrag führt Sie ein in Watzlawicks alltagstaugliche Analysen, wie Kommunikation und Beziehungen gelingen oder scheitern.

F146036 – Vortrag**Gasteig**

Heidemarie Braun-Trapp · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 7.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Verstehst du, was ich meine? Die Psychologie der Kommunikation von Friedemann Schulz von Thun

Vor über 30 Jahren veröffentlichte Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun kommunikationspsychologische Erkenntnisse, die mittlerweile zum Standardwissen in Wissenschaft und Alltagspraxis gehören. Der Vortrag führt ein in die Grundlagen der „Anatomie einer Nachricht“, in das „Vier-Ohren-und-Münder-Modell“, erläutert praxisnah anhand anschaulicher Beispiele, wie vielschichtig Kommunikation abläuft und wie wir versteckte Botschaften besser erkennen und ansprechen können. Kurzum: wie man miteinander reden und sich verstehen lernt.

F146040 – Vortrag**Gasteig**

Heidemarie Braun-Trapp · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 17.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Das Leben in die eigene Hand nehmen
Martin E. Seligman und das Konzept der erlernten Hilflosigkeit**

Was sind die Ursachen von mangelnder Energie und Lebensfreude? Der amerikanische Psychologe Martin E. Seligman erklärt dies mit seinem Konzept der „erlernten Hilflosigkeit“, einem Phänomen, das wie eine Art Selbsthypnose wirkt und einen Zustand der Freud- und Energielosigkeit bewirkt. Das Verstehen dieses Mechanismus und das Erkennen der Ursachen sind wesentliche Schritte, um wieder handlungsfähig zu werden und das Leben in die eigene Hand nehmen zu können.

F146044 – Vortrag**Gasteig**

Dr. Silke Steininger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 24.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Wenn ich mich verändere, verändert sich das Ganze
Einführung in die systemische Psychologie**

Die systemische Psychologie entstand aus der Erkenntnis, dass Menschen ständig Einfluss aufeinander nehmen und der Einzelne (auch in der Therapie) nicht isoliert gesehen werden kann. So etablierte sich eine der großen psychologischen Schulen, die ihren Blick v. a. auf die Dynamik eines Systems und dessen Umgang mit Veränderungen und Störungen richtet. Im Vortrag wird ein großer Bogen der Entwicklung der systemischen Psychologie und ihres Menschenbildes (u. a. Virginia Satir, Helm Stierlin, Steve de Shazer) gespannt und am Beispiel der Familie anschaulich gemacht.

F146048 – Vortrag**Gasteig**

Heidemarie Braun-Trapp · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 22.00 Uhr · 21.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

**Neue Gedanken – neues Gehirn?
Zur Psychologie der Neuroplastizität**

Das Dogma in den Wissenschaften von Geist und Gehirn, dass nämlich das erwachsene Gehirn unveränderlich und „fest verdrahtet“ sei, ist in den letzten Jahrzehnten ins Wanken geraten. Zahlreiche Ergebnisse der neueren Hirnforschung legen nahe, dass sich das Gehirn in Anatomie und Funktion verändert durch seine „Benutzung“. Der Vortrag zeichnet diese Entwicklungen nach und geht die Frage an, was dies für die Psychologie und für uns selbst bedeutet.

F146052 – Vortrag**Einstein 28**

Jürgen Schuster · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card

**Wahrnehmung: das vielschichtige Fundament
unseres Denkens, Fühlens und Handelns**

Wahrnehmung schafft Realität. Denn wir orientieren uns nicht daran, wie die Welt ist, sondern wie wir sie wahrnehmen. Der Vortrag führt ein in die Psychologie der Wahrnehmung und zeigt mit vielen Beispielen und Experimenten, in welche Wahrnehmungsfallen man tappen kann, wie Erwartungen die Wahrnehmung filtern und welche Folgen dies für Denken, Fühlen und Handeln hat. Und nicht zuletzt geht es um die Möglichkeit, wie wir lernen können, präziser wahrzunehmen.

F146056 – Vortrag**Einstein 28**

Britta Nehmke · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 15.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Die Spiegelwelt der Seele – Projektion und Übertragung

Sigmund Freud beschrieb Projektion als das Verfolgen eigener Wünsche und Ängste in anderen. Im Kontakt mit anderen Menschen greifen wir instinktiv auf frühere Erfahrungen zurück – oft ohne es zu merken. So entstehen Verknüpfungen wie Übertragung, Projektion und Musterbildung, die wenig mit den wirklichen Motiven der anderen Person zu tun haben. Wer diese Reaktionen bei sich und anderen durchschaut, kann aus dieser Spiegelwelt aussteigen und Verbindung zu der realen anderen Person herstellen.

F146060 – Vortrag**Gasteig**

Anne Lindenberg · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 26.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Bindung – ein menschliches Grundbedürfnis

Ein angeborenes Bedürfnis nach Beachtung, Schutz, Zugehörigkeit und Eigenständigkeit begleitet und leitet Menschen ein ganzes Leben. Wird das angemessen erkannt und erfüllt, entwickelt sich schon früh ein emotionales Band zwischen Kind und Bezugsperson, das als sichere Bindung bezeichnet wird. Die frühe Bindungserfahrung, die durch einen lebenslangen Entwicklungsprozess verändert werden kann, beeinflusst Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungsgestaltung, Sexualität, soziale und emotionale Kompetenz, Stressregulation und damit auch die Anfälligkeit für psychische und psychosomatische Krankheiten. Welche Risiko- und Schutzfaktoren zeigt uns die Bindungstheorie?

F146064 – Vortrag**Gasteig**

Markus Breitenberger · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 28.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Kann ich das ganz offen sagen? Über Pannen und Katastrophen in der Kommunikation

Aneinander vorbei reden, unverblümt die Meinung sagen, eine Aussage vom Tisch fegen: die deutsche Sprache ist reich an Beschreibungen missglückter Kommunikation. Mit der Analyse des Scheiterns von Kommunikation kommen wir an diesem Abend den Bedingungen für ein gelingendes miteinander Reden näher: diese liegen weniger in der perfekten Beherrschung von Kommunikationsregeln als in der Frage der Haltung und einer Kombination aus Ehrlichkeit und Empathie.

F146068 – Vortrag **Gasteig**
Manije Khabirpour · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 7.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Man isst nicht nur, um satt zu sein Psychologische Anmerkungen zur Kunst des Essens

Jenseits von Hunger und Sättigung entwickeln Menschen immer und überall eine Kultur des Essens und des Geschmacks. Jede solche Kultur kann sich verändern, aber es gibt auch Konstanten (z. B. „Gemeinsam schmeckt es besser“). Ein Streifzug durch das Zusammenspiel von Psyche, Körper und Kultur, Genuss und Ekel, internationale Esskulturen, Essen und Stress, die Chronobiologie des Essens – bis hin zu der Frage, warum uns die scheinbar langweiligen drei Mahlzeiten am Tag und gemeinsames Speisen tatsächlich besonders gut bekommen.

F146072 – Vortrag **Gasteig**
Dr. Barbara Knab · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 19.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Was ist Psychotherapie? Ein Wegweiser durch den Dschungel der Verfahren und Ansätze

Das Feld der Psychotherapien ist spannend, aber auch unübersichtlich. Der Vortrag klärt folgende Fragen: Warum, wie und wann hilft Psychotherapie? Was unterscheidet die wichtigsten Therapieverfahren? Wann ist eine ambulante und wann eine stationäre Therapie sinnvoll?

F146076 – Vortrag **Einstein 28**
Dr. Matthias Nörtemann · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 13.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

„Ach, hätt' ich ...“ Das Schuldgefühl – eine psychologische Analyse

Das Schuldgefühl ist eine soziale Emotion, die eng zusammenhängt mit Gewissen, Verantwortung und Gerechtigkeitsempfinden. Sie ist unentbehrlich für das Funktionieren von Gemeinschaften. Auf der anderen Seite aber leiden viele Menschen unter latenten und belastenden Schuldgefühlen, die selbst bei geringfügigen Anlässen auftreten. Der Vortrag beleuchtet diese wichtige Emotion von allen Seiten, stellt Fragen nach Ursachen, Angemessenheit und Auswirkungen auf das Miteinander.

F146080 – Vortrag **Gasteig**
Prof. Dr. Klaus Köhle · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 9.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Angst – ein schwieriges Lebensgefühl

Es gibt kein Leben ohne Angst: sie ist eine hilfreiche Emotion, die unser Leben schützt. Manchmal aber werden Ängste so stark und dauerhaft, dass sie einengen und sich wie ein Schatten über das Leben legen. Der Vortrag informiert über Ursachen, Formen und Symptome von Ängsten, Phobien und Panikstörungen und erläutert, wie Angst bewältigt und therapiert werden kann.

F146084 – Vortrag **Pasing**
Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 18.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Zwang – wenn Kontrolle unwiderstehlich wird

Harmlose Alltagszwänge können durchaus hilfreich sein. Grenzwertig oder schon im Bereich der Störung aber absorbieren sie das Leben durch z. B. Ordnungsrituale und Kontrollhandlungen. Im Vortrag erfahren Sie, wann von Zwangsgedanken, Zwangshandlungen oder Zwangsimpulsen gesprochen werden kann, welche psychischen und sozialen Folgen diese Krankheiten mit sich bringen und welche Therapien es gibt.

F146088 – Vortrag **Pasing**
Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 25.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · 20 Plätze · ☺

Borderline – wenn die Welt nur schwarz oder weiß ist

Die Borderline-Störung zeichnet sich dadurch aus, dass Betroffene unter extremen Schwankungen in ihren Gefühlen, im Denken und Handeln leiden. Zwischen Idealisierung und Abwertung sind für sie keine Nuancen möglich. Dies führt zu problematischen Verhaltensweisen in sozialen Beziehungen, aber auch sich selbst gegenüber (wie z. B. Selbstverletzungen). Der Vortrag informiert über diese Krankheit, über ihre Symptomatik, mögliche Ursachen und Risikofaktoren und über Möglichkeiten der Behandlung.

F146092 – Vortrag **Pasing**
Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.30 bis 20.00 Uhr · 1.2.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Das Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl ist das Gefühl für die eigene Würde, gepaart mit der Zuversicht, etwas Gutes im Leben bewirken zu können. Es ist die Basis natürlicher Autorität, die es nicht nötig hat, andere beeindrucken zu wollen.

Das Selbstwertgefühl: Entstehung, Verletzungen und Kompromisse

Wie entsteht das Gefühl des Selbstwerts im Einzelnen und in der Gesellschaft und wie wandelt es sich? Wie kompensiert der Mensch Selbstwert-Verletzungen? Was meint man mit dem „falschen“ Selbst?

F146096 – Vortrag **Gasteig**
Joachim Vieregge · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 5.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Das Selbstwertgefühl: Heilung und das „wahre“ Selbst

Kann und wie kann ein verletztes Selbstwertgefühl geheilt werden? Welche Bedeutung hat dabei das „wahre“ Selbst im Unterschied zum „falschen“ Selbst?

F146100 – Vortrag **Gasteig**
Joachim Vieregge · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 12.12.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Warum es so schwer ist, sich zu verändern

Wir alle kennen das: alte Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Routinen widersetzen sich hartnäckig den Bemühungen, sie zu verändern. Warum dies so ist, ist mittlerweile gut erforscht. Erkenntnisse aus Entwicklungs-, Motivations- und Chronopsychologie und aus der Hirnforschung können, praktisch umgesetzt, dazu dienen, die Chancen zu erhöhen, dass es leichter und nachhaltiger wird, sich zu verändern.

Warum es so schwer ist, sich zu ändern: Warum wir uns so und nicht anders verhalten

Über mentale Landkarten, bisherige Lösungsstrategien und unser Verhaltensgedächtnis.

F146104 – Vortrag **Einstein 28**
Tina Pickert · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 22.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Warum es so schwer ist, sich zu ändern: Über Motivation, Zeit und Ziele

Wie neues Verhalten neurologisch gespurt und stabilisiert wird.

F146108 – Vortrag **Einstein 28**
Tina Pickert · Bildungszentrum · Vortragssaal 2 · Einsteinstr. 28 · mo 18.00 bis 19.30 Uhr · 29.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Psychologie – Gesellschaft – Kultur

Narzissmus – die Leitneurose der Gegenwart

Es fällt auf: immer mehr Selbstverliebte. In persönlichen und beruflichen Beziehungen, in den sozialen Medien, in den Machtzentren. Und jede neue Wahl generiert wieder jemanden, der mit seiner narzisstischen Fassade glänzt und alle um den Finger wickelt. Bärbel Wardetzki, eine Expertin für Narzissmus, möchte sensibilisieren für narzisstische Prozesse: Was macht Narzissten so anziehend, dass sie häufig in Machtpositionen zu finden sind? Wie verführen und manipulieren sie, und warum lassen wir dies zu? Dr. Bärbel Wardetzki ist als Psychologin, Supervisorin und Psychotherapeutin in München tätig. Sie ist Autorin einer Vielzahl von Büchern über Narzissmus und Kränkungen. Ihr neuestes Buch „Narzissmus, Verführung und Macht in Politik und Gesellschaft“ erschien 2017.

F146112 – Vortrag **Einstein 28**
Bildungszentrum · Vortragssaal 1 · Einsteinstr. 28 · do 19.00 bis 21.00 Uhr · 16.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Sozialpsychologie: Essenzielles über die Menschen

Warum schließen sich Menschen lieber der Meinung anderer an, anstatt durch eine eigene Meinung aufzufallen? Wann werden wir in einer Gruppe aktiv oder drücken uns vor Aufgaben? Wann und warum sind wir gehorsam oder rebellisch? Der Mensch ist als soziales Wesen nur in sozialen Kontexten zu verstehen: daher lernen Sie hier die wichtigsten sozialpsychologischen Fragestellungen, die dazugehörigen Phänomene und Erklärungsversuche kennen.

F146116 – Vortrag **Gasteig**
Andreas Weber · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 16.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Interkulturelle Kompetenz – ein hilfreiches Handwerkszeug für den Alltag

Überall dort, wo verschiedene Kulturen (Orientierungssysteme) aufeinandertreffen, kann man voneinander lernen, aber es können auch Missverständnisse und Konflikte entstehen. Ziel des Vortrags ist es, Ihnen das Handwerkszeug für den Umgang mit Kulturen aller Art zu vermitteln (u. a. nationale und regionale Kulturen, Betriebskulturen, familiäre Kulturen).

F146120 – Vortrag **Gasteig**
Manije Khabirpour · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 17.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Wanderer zwischen Orient und Okzident: Nossrat Peseschkian und die transkulturelle Perspektive der Psychotherapie

Die Psyche des Menschen ist immer auch kulturell geprägt. Der persische Psychiater und Psychotherapeut Nossrat Peseschkian (1933–2010) erlebte selbst seit den 70er Jahren als Migrant in Deutschland hautnah die psychischen Wirkungen des Lebens in einer fremden Kultur. Seine Konzeption der Positiven Psychotherapie macht den kulturspezifischen Umgang mit zentralen Phänomenen des Lebens (z. B. Partnerwahl, Umgang mit Arbeit, Geld, Tod, Sterben, Bedeutung des Körpers, der Familie) handhabbar. Eine Einführung in zentrale Konzepte mit Beispielen.

F146124 – Vortrag **Gasteig**
Dr. Mira Waibel-Fischer · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 21.30 Uhr · 12.10.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Das ist ja wieder mal typisch! Zur (Sozial-)Psychologie des Vorurteils

Warum haben wir überhaupt Vorurteile? Langes Nachdenken, um zu einem fairen Urteil zu gelangen: das ist nicht die Lieblingsbeschäftigung unseres Gehirns im komplexen Alltag. Daher beschäftigen wir uns hier mit der „Anatomie“ des Vorurteils: Wie entstehen Vorurteile und Stereotype? Was sind ihre psychologischen, sozialen, emotionalen und kognitiven Ursachen? Welchen Nutzen, welche Nachteile und Risiken haben sie? Und: wie kann man sie entlarven und abbauen?

F146128 – Vortrag **Gasteig**
Britta Nehmke · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 20.00 Uhr · 30.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Die Utopie einer besseren Welt: Zur Psychologie der europäischen Avantgarden 1890–1930

Der Neurowissenschaftler und Nobelpreisträger Eric Kandel analysiert in seinem 2012 erschienenen Buch „Zeitalter der Erkenntnis“ die vielfältigen Aufbrüche in Kunst und Kultur des frühen 20. Jahrhunderts mit dem Wissen der Neurobiologie des 21. Jahrhunderts. Dabei geht es um die Bedeutung des Unbewussten, um Befreiung von Normen und um Selbstbestimmtheit. Die Frage der Verantwortung des Einzelnen und seiner Mündigkeit stellte sich damals und sie stellt sich nach wie vor auch heute.

F146132 – Vortrag **Gasteig**
Heike Anna Koch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 16.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☺

Die Zumutung der Komplexität: Zur Psychologie von Verantwortung und Mündigkeit im 21. Jahrhundert

Die digitalisierte und hoch technologierte Welt des beginnenden 21. Jahrhunderts scheint uns mehr Freiheiten zu geben. Diese verlangen jedoch ein anderes Bewusstsein über den Umgang mit unendlichen Möglichkeiten. Im Fokus steht die Frage: Was bedeutet Mündigkeit und Verantwortung im Kontext neurowissenschaftlicher Erkenntnisse? Gilt dies nur für eigenes Handeln? Kann ich von anderen verantwortliches Handeln einfordern?

F146136 – Vortrag

Gasteig

Heike Anna Koch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 20.00 bis 21.30 Uhr · 16.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Identität – Zur Psychologie eines politischen Begriffs

Wer sind wir? „Identität“ wird zunehmend im politischen Kontext benutzt und dazu hat die Psychologie einiges zu sagen: Was ist angeboren, was erworben, was ist bewusst, was unbewusst? Psychologisch gesehen verändern wir uns Tag für Tag ein wenig, nur wird uns dies selten bewusst. Trotzdem hat es Konsequenzen: Dafür, wie wir uns selbst erleben, wie wir denken, fühlen und handeln und wie wir dem Rest der Welt begegnen.

F146140 – Vortrag

Gasteig

Dr. Barbara Knab · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · do 20.00 bis 22.00 Uhr · 30.11.2017 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Warum Rilke keinen Therapeuten brauchte. Literatur und Schreiben psychoanalytisch betrachtet

Die klassische psychologische Deutung gibt Aufschluss über den Zusammenhang von biografischen Entwicklungen, Brüchen oder Traumata eines Autors/einer Autorin und deren Niederschlag im literarischen Werk. Ausgewählte Literatur wird diese manchmal „rettende“ Verarbeitung verdeutlichen. Andererseits wurde in den 1960er Jahren die Methode des kreativen Schreibens entwickelt, in deren Fokus der Schreibprozess steht, der sowohl Laien wie auch Profis dabei hilft, das Unsagbare, noch Ungesagte zum Ausdruck zu bringen. Ein Vortrag über Literatur und Schreiben als selbsttherapeutischer Prozess.

F146144 – Vortrag

Gasteig

Heike Anna Koch · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 · di 18.00 bis 19.30 Uhr · 23.1.2018 · € 7.– · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Symposium und Lesung: Von Alexandra Kollontai bis Pussy Riot Emanzipation und Feminismus im ewigen Patriarchat

Zwischen Alexandra Kollontai, feministische Bolschewikin und erste Ministerin im sowjetischen Kabinett, und Pussy Rifeministischen, regierungs- und kirchenkritischen Punkrock-Band, liegen ca. 100 Jahre, in denen sich vieles – aber eines nicht verändert hat: die tief verwurzelte patriarchale Struktur der russischen Gesellschaft. Fremd, widersprüchlich und klischeehaft: so scheint aus westlicher Sicht das Frauen- und Männerbild in Russland. Dazu kommen Nachrichten über sexuelle Gewalt, eingeschränkte Frauenrechte und ein zunehmender klerikaler Einfluss auf das Familienleben. Das Symposium informiert aus erster Hand über die Lage der Frauen in Russland, beleuchtet die Kontinuität des Patriarchats und fragt, welche Zukunft die Frauen in Russland haben.

■ 16.00 bis 18.15 Uhr: Vorträge und Podiumsgespräch

Dr. Irina Kosterina, Projektkoordinatorin Büro Moskau der Heinrich-Böll-Stiftung: „Es ist ein Verdienst der Frauen, dass Russland noch nicht tot ist“ – zur aktuellen Lage der Frauen in Russland
Dr. Rita Stein-Redent, Universität Vechta: „Zur Geschichte der Familie in Russland seit 1917“

Podium: „Alltag, Träume, Politik: in welche Zukunft brechen Russlands Frauen auf?“ mit:

Dr. Irina Kosterina, Dr. Rita Stein-Redent, Maria Derra

Moderation: Inna Hartwich, freie Journalistin, Berlin

Die Vorträge und das Podium werden simultan gedolmetscht.

■ 18.30 Uhr: Lesung und Gespräch

Nino Haratischwili: „Das achte Leben (für Brilka)“ – 100 Jahre Georgien, acht Generationen, Politik und Alltag verweben und spiegeln sich im Leben außergewöhnlicher Frauen
Nino Haratischwili arbeitet als Theaterregisseurin und Schriftstellerin in Hamburg.

Gefördert von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur.

F146148

Gasteig

Gasteig · Black Box · Rosenheimer Str. 5 · sa 16.00 bis 20.00 Uhr · 3.2.2018 · € 10.– · € 7.– Schüler und Studierende, nur an der Abendkasse · Restkarten vor Ort · Auch mit MVHS-Card · ☎

Lehrgang Psychologie im Alltag

Sie möchten sich selbst und Ihre Mitmenschen besser verstehen und Hintergründe und Lösungen für Probleme im Alltag und Beruf kennenlernen? Der sogenannte gesunde Menschenverstand kann viele Phänomene nicht befriedigend erklären: Aufschluss gibt der kundige Blick in die Innen-Organisation des Menschen. Die zum Teil sehr komplexen Theoriegebäude der unterschiedlichen psychologischen und psychotherapeutischen Richtungen vermitteln wir verständlich und mit vielen Beispielen aus dem Alltag. Sie profitieren zudem von diesem Lehrgang, wenn Sie Kinder erziehen, Personalverantwortung haben, sich in Teams und Gruppen bewegen oder einen Beruf anstreben, der mit Menschen zu tun hat u. v. m.
Der nächste Lehrgang findet im Frühjahr/Sommer 2018 statt und beginnt am Mi, 7. März bis 31. Oktober.

Die Anmeldung startet am 1. Februar 2018.

Lebenskunst: Impulse für die persönliche Entwicklung – Seminare und Kurse

Leben ist Veränderung! In den folgenden Seminaren und Kursen erhalten Sie neben den fachlichen Informationen Anregungen und Impulse für den Weg der eigenen persönlichen Entwicklung. Die Veranstaltungen sind praxisorientiert, sie führen z. T. in psychotherapeutische Methoden ein und erläutern Reichweite und Grenzen dieser Verfahren. Sie ersetzen aber keinesfalls eine ggf. notwendige Therapie. Gerne beraten wir Sie bei der Wahl Ihres Seminars oder Kurses.

Über die Tätigkeits- und Ausbildungsprofile vieler unserer Dozentinnen und Dozenten können Sie sich im Internet unter www.mvhs.de informieren.

Das Leben ist eine Baustelle – vom konstruktiven Umgang mit Verunsicherung und Krisen

Bisweilen ziehen uns die Widrigkeiten des Lebens den Boden unter den Füßen weg: Gefühle von Kontrollverlust, Kränkung und Verletztheit müssen verdaut werden. Wie gewinnt man innere Sicherheit und Zuversicht zurück? Die modernen Verhaltenstherapien bieten wirksame Methoden (Achtsamkeitstraining, radikale Akzeptanz u. a.) an, die wir uns bei Stress und Belastung zunutze machen können. In Theorie und Praxis zeigt Ihnen dieser Kurs, wie Sie auch in stürmischen Zeiten zu größerer psychischer Stabilität gelangen.

F146200

Einstein 28

Susanne Dau-Kayser · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 2 x di 18.15 bis 21.15 Uhr · 7.11. und 14.11.2017 · € 32.– · 14 Plätze · ☎

It's my life!**Authentisch leben und sich selbst treu sein**

Sich selbst genügen (statt ständig Angst davor zu haben, nicht zu genügen), es sich selbst recht machen (statt es allen recht machen wollen), sich annehmen, wie man ist und in sich ruhen. Das Seminar will Mut machen zum ganz eigenen Weg: Wofür stehe ich, was ist mir wichtig, wie finde ich zu meiner Mitte? Wie werde ich frei(er) von Anerkennung, Bestätigung und Druck von außen? Wie entgehe ich dem Selbstverbesserungszwang?

Entspannungsübungen und Anregungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst helfen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, eine Decke. Im Seminarraum dürfen keine Straßenschuhe getragen werden.

F146204 – Samstagsseminar**Sendling**

Susanne Dau-Kayser · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 27.1.2018 · € 36.– · 12 Plätze · ♿

Selbstbewusstsein und Selbstwert entwickeln

Selbstwert und Selbstachtung erleben viele Menschen als abhängig von der Anerkennung und Wertschätzung anderer. Bleibt diese aus, so ist die eigene Selbstachtung in Gefahr, man fühlt sich nicht liebenswert, zieht sich zurück oder verwickelt sich in einen Kampf um Anerkennung. Im Kurs erforschen Sie Ihre eigene Mitte, Kraft und Ihren eigenen Selbstwert. In klar strukturierten Übungen erfahren Sie, wie Sie es schaffen, im Alltag Ihr Selbstbewusstsein zu unterstützen. Bitte Notizbuch und Schreibzeug mitnehmen.

F146206**Einstein 28**

Adèle Catharine Wallace · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x di 18.15 bis 21.15 Uhr · 21.11. bis 12.12.2017 · € 69.– · 14 Plätze · ♿

Selbstsicherheit – ein Training für die eigene Stärke

Was sagt Ihnen Ihre Selbsteinschätzung häufiger: „Wahrscheinlich schaffe ich das nicht“ oder „Das werde ich schaffen“? Selbstsicherheit ist vor allem eine Sache der Gedanken über sich selbst, die dann im Verhalten auch für andere wahrnehmbar werden.

In diesem Seminar trainieren wir zuerst durch effektive Übungen eine positive Selbsteinstellung, sodass sie zur alltäglichen Stütze werden kann. Im zweiten Schritt können Sie lernen und ausprobieren, wie Sie in Ihrem Verhalten mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Rechnen Sie mit „Hausaufgaben“ für Ihre Selbstsicherheit.

F146209 – Samstagskurs**Pasing**

Sibylle Baumgartner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 2 x sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.2. und 10.2.2018 · € 68.– · 12 Plätze · ♿

Probleme bewältigen – mit belastenden Gefühlen umgehen

„Es sind nicht die Dinge selbst, welche Menschen beunruhigen, sondern die Art und Weise, wie sie diese Dinge sehen.“ Ausgehend von diesem Satz des griechischen Philosophen Epiktet werden wir die Grundlagen der Rational-Emotiven-Therapie kennenlernen und erarbeiten. Alltagsprobleme gehen oft einher mit Stress, Angst, Nieder geschlagenheit, Wut oder Schuldgefühlen: hier erfahren Sie, wie Sie mit diesen Gefühlen umgehen und sie positiv und gesundheitsfördernd beeinflussen können.

F146210 – Wochenendseminar**Einstein 28**

Peter Erdelt · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · fr 18.00 bis 21.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.11.2017 · € 51.– · 14 Plätze

„Wer weiß, wozu es gut ist ...“**Vom Umgang mit Niederlagen und Schicksalsschlägen**

Ein Perspektivwechsel kann aus dem Gefühl des Versagens, des Scheiterns oder des Verlustes zum konstruktiven Neubeginn führen, denn: „Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben“ (Epiktet). Mit Hilfe einfacher psychologischer Methoden werden Wahrnehmungen und Bewertungen, die zu Ärger, Enttäuschung und Hilflosigkeit führen, bewusst gemacht und umgestaltet, ohne die Situation schönzureden. Ein alltagstaugliches Seminar mit Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibmaterial.

F146212 – Samstagsseminar**Bogenhausen**

Susanne Dau-Kayser · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.12.2017 · € 36.– · 14 Plätze

Wie Menschen aufblühen**Positive Psychologie in Theorie und Praxis**

Worauf achten Sie mehr? Auf das, was gut ist? Oder eher auf das Negative? Statt vornehmlich auf Schwächen und Störungen zu schauen, liegt das Potenzial der Positiven Psychologie darin, die individuellen Stärken zu erkennen, zu thematisieren und damit eine positive Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Mit den Themen Kommunikation, Selbstwirksamkeit, Glücksempfinden und Resilienz erfahren Sie aus der Forschung und praxisnah für Ihren Alltag, was Sie aufblühen lässt.

F146215 – Samstagsseminar**Einstein 28**

Tina Pickert · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 18.11.2017 · € 38.– · 14 Plätze · ♿

Die Seele berühren – Einführung in die Gestalttherapie

Mit ihren Wurzeln in der humanistischen Psychologie zeigt die Gestalttherapie ihre Wirksamkeit nicht nur im klinischen Bereich, sondern auch im Coaching und in der Teamentwicklung. In vielen praktischen Übungen wird im Seminar die Orientierung der Gestalttherapie am eigenen Erleben – und weniger am Verstehen und Analysieren – deutlich. Dazu gehören Übungen zur Wahrnehmung, zur Achtsamkeit, zum Annehmen von Gefühlen, zur Anerkennung von Schwächen usw., die zu mehr Klarheit und Veränderung im eigenen Leben beitragen können.

F146218 – Wochenendseminar**Schwabing**

Ulrike Lippoldmüller · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · fr 17.00 bis 20.00 Uhr · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 10./11.11.2017 · € 54.– · 12 Plätze

Das Leben tanzen**Einführung in Ansätze und Methoden der Tanztherapie**

Tanztherapie versteht sich als ganzheitliche Methode, die den Kontakt zu sich selbst, zur Umwelt und das Gefühl, „in der Welt“ zu sein, fördert. Das Seminar gibt einen Überblick über verschiedene tanztherapeutische Richtungen und Methoden und macht sie mit praktischen Übungen spürbar und erfahrbar.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

F146222 – Sonntagseminar**Neuhausen**

Inge Engel · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 26.11.2017 · € 38.– · 12 Plätze

Traumbotschaften

Warum Menschen träumen, ist bis heute nicht wirklich schlüssig erklärt. Neben der individuellen Geschichte jedes Träumenden beeinflussen offenbar kollektiv geteilte Inhalte die innere Bilderwelt, die sich im Traum zu skurrilen Geschichten verdichten kann. Wenn es gelingt, die einzelnen Traumbilder auf der persönlichen Ebene zu entschlüsseln, ist es möglich, die Traum Inhalte zu verstehen und für die eigene Entwicklung zu nutzen. Ein Seminar, das einen neuen Blick auf Ihre Träume ermöglicht und zeigt, wie sich Bilder und Metaphern zu einer individuellen Botschaft zusammensetzen.

F146223 **Sendling**
Dagmar Krüger · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · di
18.00 bis 21.00 Uhr · 24.10.2017 · € 18.– · 14 Plätze · ☺

Das Spiel der Farben, Formen und Symbole – eine Einführung in kunsttherapeutische Methoden

Trauen Sie sich! Kunsttherapeutische Methoden erlauben es, spielerisch an Fragen und Problemzonen heranzugehen. Statt vieler Worte und Gedanken gestalten Sie intuitiv und ohne Leistungsdruck und Zielvorgabe mit Farben auf Papier. So entstehen Bilder, die eine neue, oft überraschende Dimension für (Lebens-)Fragen und Veränderungen aufzeigen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und Sie müssen weder malen noch zeichnen können. Farben, Stifte, mit denen Sie gerne arbeiten. Grundausrüstung wie Wasser- und Acrylfarben, Wassergläser, Pinsel und Papier ist vorhanden.

F146227 – Sonntagsseminar **Einstein 28**
Jutta Noack · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · so 10.00 bis
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 19.11.2017 · € 45.– ·
12 Plätze · ☺

Der wunde Punkt – vom Umgang mit Kränkungen

Viele haben einen wunden Punkt, der bei „Berührung“ zu heftigen emotionalen Reaktionen führen kann. Wer (übermäßig) kränkbar ist, schmälert seinen Selbstwert oft noch weiter durch Unsicherheiten und Selbstzweifel vor allem in Vergleichen mit anderen. Das Seminar erläutert die Dynamik des wunden Punktes und zeigt Wege, wie man lernen kann, zu sich selbst zu stehen.

F146230 – Samstagsseminar **Pasing**
Heidmarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00
bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.11.2017 · € 34.– ·
14 Plätze · ☺

**Schokoladen- und Schattenseiten
Ein Seminar über Selbstbild und Fremdwahrnehmung**

Wie sehe ich mich? Wie sehen mich andere? Es reicht nicht, selbst zu wissen, wer man ist, was man kann und will, sondern man muss dies ohne Scheu und Übertreibung auch nach außen vermitteln können. Dies ist ein wesentlicher Faktor für sicheres Auftreten. Sie erfahren und analysieren die Unterschiede zwischen Selbst- und Fremdbild und lernen, wie man beide Seiten in Einklang bringen kann. Ein Seminar mit viel Praxis und alltagstauglichen Feedbacks.

F146232 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Anne Knapp · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.2.2018 · € 41.– · 12 Plätze

**Und täglich grüßt das Murmeltier ...
Die eigenen Muster erkennen und verändern**

Manchmal kann man nicht aus seiner Haut heraus: obwohl man gerne mal anders handeln und reagieren möchte, wiederholt man bekannte und nicht mehr passende Muster. Im Seminar erfahren Sie, wie diese Muster entstehen, wie sie zu (Über-)Lebensregeln werden und wie man sie erkennen kann. In einem weiteren Teil lernen Sie Methoden aus verschiedenen psychologischen und psychotherapeutischen Richtungen kennen, anhand derer der Weg zu größerer Flexibilität möglich wird.

F146234 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Maria Wagner · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis
17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 2.12.2017 · € 38.– · 14 Plätze ·
☺

Starke Seele oder „dickes Fell“? Was ist Resilienz?

Was haben Menschen an sich, die trotz großer seelischer Belastungen gesund und im Lot bleiben? Die Wissenschaft hat für diese Kompetenz den Begriff Resilienz = seelische Widerstandskraft geprägt. Teilweise wird diese Fähigkeit in der Kindheit angelegt, aber sie muss auch später entwickelt und immer wieder trainiert werden, um den Turbulenzen des Lebens besser standhalten zu können. Das Seminar zeigt Ihnen Wege, Möglichkeiten und Strategien, wie Sie die eigenen Kräfte entwickeln können.

F146239 **Einstein 28**
Gregor Metzger · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do 18.15 bis
21.15 Uhr · 19.10.2017 · € 16.– · 16 Plätze · ☺

**Der wohlwollende Blick auf das Ich
Ein Selbstakzeptanz-Training für Frauen**

Der Weg zu mehr Souveränität: die eigenen Stärken und Leistungen anerkennen und individuelle Schwächen verstehen und nicht verurteilen. In zahlreichen praktischen Übungen visualisieren Sie Ihre Ressourcen und finden Ihren Weg zu mehr Selbst-Bewusstsein. Anhand eigener Beispiele lernen Sie mentale und kommunikative Strategien kennen, um besser Grenzen zu setzen und Ihre Position zu vertreten.

F146242 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Nur für Frauen · Regina Lautenschläger · Volkshochschule · Severinstr.
6 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·
21.10.2017 · € 34.– · 14 Plätze

**Offenes Programm im Gasteig
Frauen unter sich – Gesprächskreis**

Eine offene Gruppe für Frauen, die Lust haben, ihre Lebenserfahrung und Themen, die sie bewegen, auszutauschen. Wir üben uns im Zuhören und leidenschaftlichen Diskutieren. Das Themenspektrum ist weit gefasst: Lebensphasen und Frauenrollen in Beruf, Gesellschaft, Familie; Umgang mit dem Älterwerden, Lebensstile, Wünsche, Sehnsüchte, Alltag und Perspektiven. Themen, die Sie mitbringen, bereichern die Runde und werden gerne aufgegriffen.

F146245 **Gasteig**
Nur für Frauen · Barbara Renner-Wiest · Gasteig · Rosenheimer Str. 5 ·
15 x di 10.30 bis 12.00 Uhr · 10.10.2017 bis 20.2.2018 · € 7.– je
Veranstaltung · Karten nur am Automaten im 1. Stock vor der Info-
thek · ☺

**Die Fliege an der Wand
Was regt mich auf und wie werde ich gelassener?**

Sie kennen das von sich selbst oder anderen: Schon Kleinigkeiten führen zu ärgerlichen oder aufgeregten Reaktionen. Das verursacht Stress und führt leider nicht zu guten Lösungen. Wodurch entstehen Ärger und Aufregung? Wie gelingt es, sich selbst wieder abzuregen? Welche Gesprächsführung hilft Ihrem Gegenüber, wenn es aufgeregter ist? Ziel ist, mit mehr Gelassenheit aufregende Situationen meistern zu können.

F146248 – Samstagsseminar **Grünwald**
Anne Lindenberg · Bürgerhaus Römerschanz · Dr.-Max-Str. 1 · sa
10.00 bis 13.00 Uhr · 18.11.2017 · € 16.– · 14 Plätze · ☺

Wege aus depressiven Verstimmungen – Zuversicht schöpfen

Wenn Lebensfreude, Aktivität und Selbstvertrauen sinken und an ihre Stelle Bedrückung und Ängstlichkeit treten, ist es Zeit, nach neuen Wegen und Impulsen zu suchen. Häufig ist der Grund einer depressiven Verstimmung eine krisenhafte Veränderung der Lebensumstände. Manchmal verändert sich das Lebensgefühl auf unerklärliche Weise ohne äußeren Grund. Was unterscheidet eine depressive Verstimmung von einer Depression? Sie werden mit Gesprächen, verschiedenen kreativen Übungen und Entspannung Ihr positives Lebensgefühl erneuern und festigen lernen.

F146251**Pasing**

Heidemarie Braun-Trapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · 4 x fr
19.00 bis 20.30 Uhr · 10.11. bis 1.12.2017 · € 26.– · 16 Plätze · ☎

Mehr Luft zum Leben: Schaffen Sie sich Platz!

Dieses Seminar schenkt Ihnen Motivation und Know-how, Ihr Lebensumfeld so zu gestalten, dass Sie selbst über Ihren Raum bestimmen und nicht die vorhandenen Dinge. Und dies ist weniger eine Frage der Ihnen zur Verfügung stehenden Quadratmeter, sondern eher der individuellen Entscheidung, sich von Überflüssigem und Belastendem zu trennen und die Dinge anders zu organisieren. Sie erfahren und lernen ganz praktisch, wie Sie mit erprobten Methoden Ballast abwerfen, Ihr Wohnumfeld sinnvoll strukturieren und auch in Zukunft das neue Lebensgefühl bewahren können.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

F146254**Neuperlach-Süd**

Veronika Langer · Volkshochschule · Heinrich-Heine-Gymnasium · Max-Reinhardt-Weg 29 (Zugang über Rudolf-Zorn-Str.) · mo 18.00 bis 21.00 Uhr · 9.10.2017 · € 18.– · 14 Plätze

Ich will mich verkleinern – weg mit dem Ballast der Jahre!

Vielleicht ziehen Sie in eine kleinere Wohnung oder Sie wollen weniger Zeit mit dem Betreuen von Dingen, die sich im Lauf des Lebens angesammelt haben, verbringen. Für jeden bedeutet „Ballast“ etwas anderes: Erleben Sie, wie Sie mit Motivation und verschiedenen Methoden sich effektiv, konsequent und im eigenen Tempo von nicht benötigten Gegenständen trennen. Die kleinen Dinge des Lebens, Fotos, Bilder und Andenken konzentrieren wir so, dass sie ein wirklicher Schatz werden; alles andere wird sinnvoll verstaut. Bitte Schreibzeug mitbringen.

F146257**Schwabing-Nord**

Für Senioren · Veronika Langer · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · di 15.00 bis 18.00 Uhr · 20.2.2018 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

F146259**Trudering**

Für Senioren · Veronika Langer · Promenadentreff, Cafeteria/ Vortragssaal · Ottilienstr. 28a · do 14.30 bis 17.30 Uhr · 9.11.2017 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

Gefällt mir: die MVHS bei Facebook

Auf unserer Facebook-Seite finden Sie aktuelle Kurs- und Veranstaltungstipps, Neuigkeiten rund um die MVHS, Fotos unserer Kampagnen und vieles mehr. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden!

www.facebook.com/mvhs.de

Achtsamkeit und Annehmen: Eine Seminarreihe zum Umgang mit schwierigen Alltagssituationen

Im Alltag kommen wir regelmäßig in Situationen, die starke Gefühle wie Angst, Wut, Ärger oder schlechte Laune hervorrufen. Und oft kommt man nur sehr schwer aus diesen Emotionen heraus, was wiederum Stress verursacht. Mit den Konzepten „Achtsamkeit“ und „innere Haltung des Annehmens“ stehen Ihnen einfache Strategien zur Verfügung, störende Alltagssituationen effektiver zu lösen. Die Seminare sind sehr praktisch orientiert und in sich abgeschlossen. Sie können aber auch mehrere besuchen, um das Verständnis zu vertiefen.

Umgang mit heftigen Gefühlen und Stress

Sie üben eine einfache Technik, um mit Ärger, Stress, traurigen Momenten und anderen Gefühlen so umzugehen, dass diese Sie nicht mehr aus der Bahn werfen. Sie können abfließen, ohne dass sie weggeschoben oder verdrängt werden.

F146260**Fürstenried-Ost**

Dr. Silke Steining · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo
18.30 bis 21.30 Uhr · 23.10.2017 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

F146263**Hasenberg**

Dr. Silke Steining · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 25.1.2018 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

Schwierige Situationen mit anderen Menschen meistern

Unerfreuliche Begegnungen, Probleme in der Kommunikation oder Streit: manchmal kommen wir diesen Situationen nicht aus. Sie lernen, wie Sie durch Verstehen, was in diesen Situationen passiert, und durch die Veränderung der inneren Haltung eine Eskalation und Stress vermeiden oder reduzieren können.

F146266**Fürstenried-Ost**

Dr. Silke Steining · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo
18.30 bis 21.30 Uhr · 6.11.2017 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

F146269**Hasenberg**

Dr. Silke Steining · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 8.2.2018 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

Wenn Entscheidungen schwerfallen

Das Hin- und Hergerissenheit in Entscheidungssituationen verursacht Stress und verhindert eine gute Entscheidung. Sie erfahren, wie die innere Haltung des Annehmens und das bewusste Wahrnehmen zu einer neuen Perspektive verhilft und schwierige Situationen in lösbar Probleme umwandelt.

F146272**Fürstenried-Ost**

Dr. Silke Steining · Volkshochschule · Forstenrieder Allee 61 · mo
18.30 bis 21.30 Uhr · 20.11.2017 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

F146275**Hasenberg**

Dr. Silke Steining · Volkshochschule · Kulturzentrum 2411 · Blodigstr. 4 · do 18.00 bis 21.00 Uhr · 22.2.2018 · € 18.– · 14 Plätze · ☎

Newsletter Extra

Unser besonderer Service: Auf Wunsch informieren wir Sie gezielt **zu Ihren Interessengebieten**. Klicken Sie einfach die Themen an, zu denen Sie unsere „Newsletter Extra“ erhalten möchten:

www.mvhs.de/newsletter

Die Kunst des Miteinanders: Seminare und Kurse zu Kommunikation und Beziehung

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zu verstehen, wie das Miteinander funktioniert, welche Störungen entstehen können und wie man Beziehungen erfreulich gestalten kann: dazu dienen die folgenden Seminare und Kurse. Sie sind praxisorientiert, führen z.T. in psychotherapeutische Verfahren ein und erläutern deren Reichweite und Grenzen, sie ersetzen aber keine Therapie. Gerne beraten wir Sie bei der Wahl Ihres Seminars oder Kurses.

Über die Tätigkeits- und Ausbildungsprofile vieler unserer Dozentinnen und Dozenten können Sie sich im Internet unter www.mvhs.de informieren.

Virginia Satir: Kommunikation und Selbstwert

Frühe Erfahrungen lehren uns, in kritischen Situationen Kommunikationshaltungen einzunehmen, die uns Schutz bieten. Virginia Satir (1916–1988), eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen, hat vier typische Kommunikationshaltungen benannt: Beschwichtigen, Anklagen, Rationalisieren und Ablenken. Wenn wir diese kennen, können wir lernen, sie zu verändern und dadurch unseren Selbstwert zu stärken.

F146300 **Einstein 28**
Marika Bauer · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · di 18.15 bis 21.15 Uhr · 27.2.2018 · € 16.– · 16 Plätze · ☎

Kontakte finden – ins Gespräch kommen

Menschen, die eher schüchtern sind, kennen das: Man fühlt sich unbehaglich im Kontakt mit Anderen und steht in größeren Gruppen meist am Rand. Ein leichtes, lockeres Gespräch fällt schwer, genauso wie die eigene Meinung beherzt zu vertreten.

Durch Reflexion eigener Denk- und Verhaltensmuster erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Spielraum erweitern können. Mit Hilfe von Übungen lernen Sie, vorhandene Hemmschwellen schrittweise abzubauen. Sie gewinnen an Leichtigkeit und Selbstsicherheit im Kontakt mit sich und Anderen.

F146303 – Samstagsseminar **Bogenhausen**
Margaretha Stephan · Volkshochschule · Rosenkavalierplatz 16 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.11.2017 · € 36.– · 12 Plätze

F146306 – Samstagsseminar **Schwabing**
Margaretha Stephan · Volkshochschule · Seidlvilla, Nebengebäude · Nikolaiplatz 1b · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 3.2.2018 · € 36.– · 12 Plätze

Wirkung und Macht der Sprache – ein Kommunikationsworkshop für Frauen

Trotz aller Veränderungen: Frauen kommunizieren in der Regel anders als Männer. Das ist weder besser noch schlechter, kann aber zu Missverständnissen und Frustrationen in Gesprächen führen. Im Workshop erfahren Sie, welche Hintergründe, Formen und Wirkungen diese unterschiedlichen Gesprächsstile haben. Mit vielen praktischen Übungen erproben Sie, wie Sie Ihre Wünsche, Forderungen oder Ziele so kommunizieren, dass sie „richtig“ ankommen.

F146309 – Samstagsseminar **Neuhausen**
Nur für Frauen · Dr. Sibylle Schmidtke · Volkshochschule · Neuhauser Trafo · Nymphenburger Str. 171a · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 36.– · 12 Plätze · ☎

Körpersprache – stimmig auftreten

Möchten Sie wissen, wie Sie auf andere wirken und was Ihnen die Körpersprache der anderen mitteilt? Mit Kurzvorträgen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie hier, welchen Einfluss der körpersprachliche Ausdruck auf Beziehungen, auf das Selbstbewusstsein, auf die Durchsetzungsfähigkeit und vieles mehr hat. Sie können Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung schärfen und für viele Situationen des alltäglichen Lebens lernen, stimmig(er) zu kommunizieren und die Mitteilungen anderer zu verstehen.

F146312 – Samstagsseminar **Pasing**
Sibylle Baumgartner · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · sa 10.00 bis 16.00 Uhr · 24.2.2018 · € 34.– · 12 Plätze · ☎

Schlagfertigkeit – souveräner reagieren

Dumme Sprüche und Provokationen kommen oft unerwartet daher. Sie blockieren uns und machen uns für einige – zu lange – Momente sprachlos. Die richtige Antwort fällt uns später ein – meist zu spät. Schnelles und angemessenes Reagieren lässt sich aber trainieren. Von der Situation, Ihren Zielen und nicht zuletzt von Ihrem Temperament hängt es ab, ob dies eher kämpferisch, abgrenzend oder humorvoll ausfällt. Am Ende dieses übnungsreichen Tages werden Sie anders reagieren: methodenreicher, direkter, spontaner und deutlich souveräner.

F146315 – Samstagsseminar **Einstein 28**
Carsten Schleuß · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 24.2.2018 · € 45.– · 12 Plätze · ☎

F146318 – Sonntagsseminar **Schwabing-Nord**
Carsten Schleuß · MVHS am Scheidplatz · Belgradstr. 108 · so 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 8.10.2017 · € 45.– · 12 Plätze

Ein klares Nein muss auch mal sein! Selbstbestimmter kommunizieren

Souveränes Abgrenzen fällt häufig nicht leicht, wenn Wünsche an uns herangetragen werden, die wir nicht erfüllen wollen oder können. In vielen praktischen Übungen lernen Sie: Nein sagen, wenn Sie nein meinen; übergriffiges Verhalten bestimmt abwehren; Strategien für charmante Stopp-Schilder entwickeln; in der Sache hart zu bleiben, ohne zu verhärten; den Mut zu entwickeln, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

F146321 – Samstagsseminar **Obergiesing**
Carsten Schleuß · Volkshochschule · Severinstr. 6 · sa 10.00 bis 18.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 25.11.2017 · € 45.– · 12 Plätze

Wenn gute Ratschläge auf taube Ohren stoßen – das Prinzip Coaching

Eltern kennen es. Vorgesetzte kennen es. Partner und Freundinnen kennen es auch: Beim anderen läuft etwas unrund oder er/sie findet keine Lösungen. Nur dabei zuschauen fällt uns schwer, denn wir haben eine Idee, wie das zu ändern wäre. Leider sperrt der/die andere sich gegen unsere Ratschläge oder hört sie zwar, macht aber weiter wie bisher.

In diesem Seminar wird das Prinzip des Coachings vorgestellt. Wir können dem Anderen Hilfe zur Selbsthilfe anbieten auf eine Weise, die er auch annehmen kann. Das führt uns aus der Hilflosigkeit und gleichzeitig für den anderen zu guten, selbst gefundenen Ergebnissen.

F146323 – Samstagsseminar **Sending**
Anne Lindenberg · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 · sa 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache · 11.11.2017 · € 34.– · 14 Plätze

Fragen machen Antworten – die systemische Perspektive

Wer fragt, nimmt Einfluss. Fragen können neue Perspektiven eröffnen, sie können aber auch ins Leere laufen oder Druck erzeugen. In der systemischen Psychologie werden Fragetechniken eingesetzt, die zum Ziel haben, dass sich beim Gegenüber als Antwort neue Denk- und Handlungsräume entwickeln. Sie lernen einige dieser Fragetechniken (wie zirkuläres Fragen, die Wunderfrage, Skalierungsfrage u. a.) kennen und können deren Wirkung im inneren Dialog wie auch in der Alltagskommunikation erleben.

F146324 **Einstein 28**
Heidemarie Braun-Trapp · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · do
18.15 bis 21.15 Uhr · 30.11.2017 · € 16.– · 16 Plätze · ☺

Miteinander gegeneinander – eine kleine Streitschule

Streiten, dass die Fetzen fliegen – dies ist nie eine befriedigende Lösung für Konflikte. Sie lernen und üben in Haltung und Sprache, wie sich das Miteinander partnerschaftlich und gleichberechtigt gestalten kann, auch und gerade, wenn man in Streit gerät. Themen u. a.: Kritik üben und unterstützend bleiben; einen Konflikt eingehen, nein sagen; Bedürfnisse und Werte des Gegenüber anerkennen; Versöhnen. Zwischen den Kursterminen haben Sie Gelegenheit, Ihre neuen Erfahrungen im Alltag einzusetzen und beim nächsten Treffen weiterzuentwickeln.

F146326 **Am Hart**
Barbara Renner-Wiest · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · 3 x mi
18.30 bis 21.00 Uhr · 31.1. bis 21.2.2018 · € 45.– · 12 Plätze

Kommunikation – mit Kopf und Bauch

Unklare Botschaften, Gefühle, unbewusste Reaktionsmuster, und fixe Vorstellungen: Kommunikation ist ein vielschichtiger, z. T. unbewusster Prozess, an dem unser ganzer Körper beteiligt ist. Mit vielen praktischen Beispielen erfahren Sie, wie Sie sich klar und stimmig ausdrücken, was „Verstehen“ bedeutet und worum es bei Missverständnissen geht. Dazu zeigen wir Ihnen Übungen, wie Sie klären können, was Ihr Anliegen ist, bevor Sie (re)agieren. Mit der Haltung und den Methoden der Gewaltfreien Kommunikation und dem Wissen des Körpers lernen Sie, wie Verständigung mit Kopf und Bauch gelingen kann.

F146327 – Sonntagsseminar **Am Hart**
Susanne Munderloh/Rüdiger Munderloh · Volkshochschule · Troppauer Str. 10 · so 10.00 bis 17.00 Uhr · Pausen nach Absprache ·
12.11.2017 · € 34.– · 14 Plätze · ☺

Emotionale Kommunikation – vom Konflikt zum Miteinander

Sie wünschen sich Lösungen in Konflikten statt fruchtlose Auseinandersetzungen? Sie möchten sagen, was Sie bewegt, ohne die Situation zu verschärfen? Sie möchten Kritik und Angriffen mit Gelassenheit begegnen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie klar und verständlich Ihre Anliegen zum Ausdruck bringen können, wie Sie trotz Spannungen auch Ihren Gesprächspartner eingehen und den Gesprächsverlauf konstruktiv gestalten können. Methode und Menschenbild der Gewaltfreien Kommunikation dienen dabei als Grundlage.

F146328 **Einstein 28**
Renate Klar · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 4 x do 18.15 bis
21.15 Uhr · 18.1. bis 8.2.2018 · € 69.– · 14 Plätze · ☺

Gewaltfreie Kommunikation – eine Einführung

Die „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“ ist eine Methode, die zum Ziel hat, Kontakt und Verbindung zwischen Menschen zu fördern und Lösungen zu kreieren. Wie funktioniert das? Sie lernen die vier Basisschritte kennen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Und Sie erhalten Informationen über die wichtigsten Elemente und Einstellungen: Zuhören, Haltung, Wertschätzung und sprachliche Ausdrucksweise.

F146330 – Samstagsseminar **Sendling**
Barbara Renner-Wiest · Volkshochschule · Albert-Roßhaupter-Str. 8 ·
sa 14.00 bis 17.00 Uhr · 13.1.2018 · € 16.– · 16 Plätze · ☺

Netzwerke – in Beziehung kommen und bleiben

In fast allen Lebenssituationen ist es notwendig, sich in einem Netz von Beziehungen zu bewegen, die auf unterschiedliche Weise stützen und auf Gegenseitigkeit angelegt sind. Vor allem im Ruhestand, wenn die Berufsbeziehungen fehlen, ist es wichtig, „alte“ Beziehungen zu pflegen und „neue“ aktiv zu knüpfen. Sie werden erfahren, was „networking“ für Sie sein kann, wie Sie Kommunikation aufbauen und präsent sind und bleiben.

F146339 **Einstein 28**
Für Senioren · Heidemarie Braun-Trapp · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 3 x fr 10.15 bis 11.45 Uhr · 26.1. bis 9.2.2018 · € 20.– ·
14 Plätze · ☺

Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport

Unsere Blauen Reiter.

+ München-Zulage
+ Arbeitsmarktzulage

So einzigartig und vielfältig wie die Stadt München und die Pädagogik in den städtischen Kitas ist auch unser Stellenangebot für ErzieherInnen.

Lernen Sie uns bei den Schnupperwochenenden persönlich kennen!
www.erzieher-in-muenchen.de
Info-Telefon 089/233-84099

Unser München
Unsere Kinder
ErzieherInnen gesucht! ☺

Landeshauptstadt München · Referat für Bildung und Sport, Heise und Kommunikation, Bayerstraße 28, 80535 München

Gesprächskreis – ein Treff für Leute ab 50

Was ist das Besondere an einem Gesprächskreis für Menschen ab 50? Es geht nicht darum, auf Biegen und Brechen eigene Meinungen durchzusetzen, sondern eigene Erfahrungen zu formulieren und neu einzuordnen, Horizonte abzustecken und zu erweitern, Gemeinsamkeiten festzustellen und in aller Harmonie unterschiedliche Auffassungen zu skizzieren, Ideen auszutauschen, selbstbewusst eigene Standpunkte zu vertreten und gleichzeitig das eigene Denken und das der anderen zu verändern. Gute Gespräche leben vom Wechselspiel zwischen Mitgestalten und aktivem Zuhören. Die Themen? Alles was uns anspricht und anregt.

F146342 **Einstein 28**
Für Senioren · Florian Sattler · Bildungszentrum · Einsteinstr. 28 · 15 x
mo 16.15 bis 17.45 Uhr · 9.10.2017 bis 5.2.2018 · € 95.– ·
Ermäßigung mit Senior-Card möglich · 16 Plätze · ☎

**Letzte Hilfe
Einander beistehen am Ende des Lebens**

Das Sterben eines nahestehenden Menschen macht oft hilflos, weil es für diese letzte Phase des Lebens kein selbstverständliches Wissen mehr gibt. Dabei möchten die meisten Menschen im Sterben von vertrauten Menschen begleitet werden. Was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können, vermitteln die „Letzte Hilfe“-Seminare. Wir geben Basiswissen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer und informieren über unterstützende Angebote der Hospizbewegung.

F146344 **Obergiesing**
Katarina Theißing · Volkshochschule · Severinstr. 6 · do 18.00 bis
21.30 Uhr · Pausen nach Absprache · 14.12.2017 · € 18.– · 20 Plätze

**Eine Seminarreihe über das Vergnügen, Kontakte
herzustellen und tragfähige Beziehungen aufzubauen**

In drei aufeinander folgenden Workshops reflektieren wir die Bedingungen, unter denen Beziehungen – vom lockeren Kontakt bis zur Liebesbeziehung – glücken können. Neben den Inputs aus der Theorie arbeiten wir auch in Gruppenarbeit und mit Rollenspielen.

Kontakte gestalten

Offen auf andere zugehen, ungezwungen Kontakt herstellen, entscheiden, ob und wie man ihn vertieft, sich einlassen oder abgrenzen: hier geht es um Ihre Kontaktfähigkeit.

F146348 **Pasing**
Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis
21.00 Uhr · 30.11.2017 · € 16.– · 14 Plätze · ☎

Konflikte konstruktiv lösen

Pure Harmonie ist eine Illusion. Tragfähige Beziehungen zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass beide Seiten imstande sind, Rückmeldungen ohne Vorwürfe zu geben und zu gemeinsamen Lösungen zu gelangen. Darum geht es hier.

F146351 **Pasing**
Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis
21.00 Uhr · 7.12.2017 · € 16.– · 14 Plätze · ☎

Lieben können

Liebe schenken und annehmen: diese Fähigkeit bezieht sich nicht nur auf den einen Partner oder die eine Partnerin. Sie bildet das Fundament, auf dem wir Vertrauen, Zugehörigkeit und Einklang mit uns und anderen erleben können.

F146354 **Pasing**
Anne Knapp · Volkshochschule · Bäckerstr. 14 · do 18.00 bis
21.00 Uhr · 14.12.2017 · € 16.– · 14 Plätze · ☎

Seminare in Haus Buchenried**Die Kraft des inneren Teams**

Wir haben in uns viele Persönlichkeitsanteile, die gleiche oder auch ganz gegensätzliche Positionen beziehen. Wie in einem echten Team können auch unsere inneren Stimmen unterschiedliche Strategien und Ziele verfolgen. Diese können lähmen oder wir nutzen ihre Kraft, indem wir sie kennen, schätzen und steuern lernen. Die Arbeit mit dem inneren Team ist eine effektive Methode, um berufliche oder private Konflikte zu verstehen und schwierige Entscheidungen zu treffen. Durch ein neues Selbst-Verständnis wird unser Standpunkt klarer und die Umsetzung einer Entscheidung leichter.

F810041 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Sigrid Rexin Likidis · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 ·
20.10.2017 bis 22.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so
14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken“

sagte Marc Aurel bereits im zweiten Jahrhundert nach Christus. Das Seminar gibt Einblick in Lebensmuster, denen wir unbewusst folgen, welche Ängste wir pflegen und welche inneren und äußeren Blockaden wir uns selbst schaffen. Es gibt Anregungen und Hilfestellungen, was wir ändern können, um davon frei zu werden. Es zeigt auf, was wir tun können, um unseren Fokus auf „die Leichtigkeit des Seins“ zu richten, um alles loslassen zu können, was uns einengt und den psychischen Weg zu bereiten, damit mehr Freude und angenehme Situationen in unser Leben kommen.

F810051 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Anne Knapp · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 ·
27.10.2017 bis 29.10.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so
14.00 Uhr · € 220.– (davon € 90.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

Focusing**Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung fördern**

Focusing schult die Wahrnehmung, indem es die Aufmerksamkeit auf die unmittelbar gegenwärtige Erfahrung lenkt und Sie in Berührung bringt mit dem, was Sie fühlen und empfinden. So kann sich unser Befinden genauer bemerkbar machen: in inneren Bildern, Gefühlen, in Körpererleben und in Gedanken. Focusing vermittelt kreative Impulse zu mehr Freude und Lebendigkeit. Daneben erlernen Sie Grundhaltungen und Methoden von Focusing und vertiefen diese. Weitere Themen sind der Umgang mit Grenzen, Entscheidungsfindung, Umgang mit Träumen und Fantasien.

F820027 – Wochenseminar **Haus Buchenried**
Dr. Rainer Eggebrecht · Leoni am Starnberger See · Assenbacher
Str. 45 · 13.11.2017 bis 17.11.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende:
fr 14.00 Uhr · € 440.– (davon € 180.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

**Der Konflikt mit Narzissten und anderen
Herausforderung und Chance**

Treffen sich zwei Schauspieler: „Hi, hab’ dich neulich in der Tram gesehen!“ – „Und, wie war ich?“ Narzissten sehen nur sich, sie setzen sich auf Kosten anderer durch. Wie gehe ich im Konfliktfall mit solchen Egomanen, aber auch mit „normalen“ Menschen, um? Zu oft werden Konflikte unter den Teppich gekehrt und entfalten gerade dort ihre zerstörerische Wirkung. Wie kann ich konstruktiv Konfliktgespräche führen und meine Bedürfnisse „selbst-bewusst“ äußern? Welcher Konflikttyp bin ich? Was ist das kreative Potenzial von Konflikten? Methoden: theoretischer Input, Film, praktische Übungen, Rollenspiele.

F820029 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Gabriele Ullrich · Leoni am Starnberger See · Assenbacher Str. 45 ·
17.11.2017 bis 19.11.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so
14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefungsseminar für Fortgeschrittene

Sie lernen, Ihre Empathiefähigkeit für sich selbst und andere zu erweitern. Dazu verbessern Sie die Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse und entwickeln mehr Selbstvertrauen, Dinge anzusprechen, die Sie gerne ändern möchten. Sie vertiefen die Prozesse der Gewaltfreien Kommunikation. Dabei bleibt genug Raum, um in persönlichen und interaktiven Prozessen gemeinsam zu lernen.

Voraussetzungen: Für Teilnehmende, die bereits ein mehrtägiges Einführungsseminar „Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg“ besucht haben.

F830007 – Wochenseminar **Haus Buchenried**
Elisabeth Sachers/Esther Gerds · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 4.12.2017 bis 8.12.2017 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

Bewusst kommunizieren – authentisch agieren

Wir alle haben unsere eingefahrenen Kommunikationsmuster, reagieren häufig vorschnell und sagen nicht, was wir eigentlich wollen. Kommunikation gelingt, wenn wir einander zuhören und sowohl für die eigenen als auch die Bedürfnisse des anderen offen sind. Aus Angst vor Ablehnung oder fehlender Selbstwertschätzung trauen wir uns oft nicht, wahrzunehmen, was uns wichtig ist. Im Seminar lernen Sie, achtsam für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu werden, um sich selbst-bewusst und klar auszudrücken. Ziel ist es, aufrichtig zu kommunizieren, was Sie brauchen, ohne sich selbst zu verstellen oder den anderen zu überfahren.

F830019 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Manuela Meilinger/Annette Thiel · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 8.12.2017 bis 10.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 220.– (davon € 90.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

Die persönliche Stimme entwickeln Anleitung zur Befreiung der Stimme

Die Stimme zu befreien heißt auch, die Person zu befreien, denn jeder Mensch ist untrennbar Körper und Geist. Die natürliche Stimme ist häufig blockiert und verformt durch körperliche Spannung, aber sie leidet auch durch emotionale und intellektuelle Blockaden. Sie arbeiten an Resonanz- und Stimmübungen und trainieren das Zwerchfell, wie z.B. Lachen und Rufen. Bei Ausflügen in die phonetische Arbeit und Artikulation entdecken Sie die natürliche, die individuelle Stimme.

F830037 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Inga Dechamps · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 15.12.2017 bis 17.12.2017 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 230.– (davon € 100.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

Die gewaltfreie Kommunikation fördert aufrichtigen, authentischen Selbstaussdruck und einfühlsame Verbindung. Am Ende dieses Grundlagenseminars haben Sie größere Klarheit darüber, um was es bei Konflikten geht, können auch in schwierigen Situationen leichter eine Haltung von Wertschätzung bewahren, haben mehr Sicherheit, sich für Ihre Anliegen kraftvoll einzusetzen und haben die Fähigkeit entwickelt, in Konflikten einfühlsames Verständnis aufzubringen und zu bekommen.

Wir bieten Ihnen eine Mischung von kurzen, theoretischen Einheiten und praktischen Übungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

F840008 – Wochenseminar **Haus Buchenried**
Elisabeth Sachers · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 8.1.2018 bis 12.1.2018 · Beginn: mo 18.00 Uhr · Ende: fr 14.00 Uhr · € 450.– (davon € 190.– Seminar, € 260.– Pension) · ☎

Partnerschaft lebendig und konstruktiv gestalten

Eine zufriedene und glückliche Beziehung basiert im Wesentlichen auf drei Grundeigenschaften: Entwicklungsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und der Fähigkeit, gut zu kommunizieren. Dieses Wochenende bietet Anregungen für Paare, miteinander im Gespräch zu sein, konstruktive Konfliktklärungen kennen zu lernen und das Ressourcen-Potenzial ihrer Beziehung in Einzel-, Paar- und Gruppenarbeit neu zu beleben.

F840045 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Für Paare · Julia Belmore/Rüdiger Scheibler · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 26.1.2018 bis 28.1.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension) · ☎

Die Stimme Ausdruck meiner Persönlichkeit

Viele Menschen tragen ein bedeutend reicheres kreatives Potenzial in sich, als sie im Alltag leben. Die Stimmarbeit zeigt Wege zur persönlichen Entfaltung, bringt neue Saiten zum Klingen. Im Mittelpunkt stehen intensive Körper- und Atemarbeit, das Lösen von Verspannungen und hinderlichen Selbstkonzepten. Sie lernen, wie emotionales Erleben, bewusste Körperhaltung und das eigene Selbstverständnis auf den Stimmausdruck wirken. Bewegung, spielerische Improvisationen, Entspannung und Gespräche begleiten diesen individuellen Prozess.

F850001 – Wochenendseminar **Haus Buchenried**
Felicitas Niegisch · Leoni am Starnberger See · Assenbucher Str. 45 · 2.2.2018 bis 4.2.2018 · Beginn: fr 18.00 Uhr · Ende: so 14.00 Uhr · € 250.– (davon € 120.– Seminar, € 130.– Pension)

ALBERT & CHARLIE
C A F E



Kommst
Du zum
Essen?

IM EINSTEIN 28 ☎ EINSTEINSTRASSE 28 ☎ 81675 MÜNCHEN