

## PÄDAGOGIK

### Grenzen setzen - „Nein“ sagen im Erziehungsalltag

Grenzen setzen - eine der schwierigsten Aufgaben in der Erziehung! Kaum ein anderes Thema wirft so viele Fragen auf und kostet so viel Kraft und Energie wie dieses. Warum machen Grenzen Sinn? Darf ich überhaupt Grenzen setzen? Und wie mache ich das, ohne dass die Beziehung zu meinem Kind darunter leidet? Dieser Abend bietet Ihnen die Möglichkeit, sich einen „Rucksack voll neuer Ideen und Impulse“ für Ihren Erziehungsalltag zu packen.

In Zusammenarbeit mit Familienbildungsstätte.

#### > 106002

Ulrike Lösch, Heilpädagogin, Erzieherin  
Do 15.03.2012, 19:00-21:00  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €, Abendkasse 8,00 €

### Rituale im Familienalltag pflegen

Workshop

Kinder lieben das Gewohnte, immer Wiederkehrende. In unserer verwirrenden Welt der Wertevielfalt geben gerade Rituale einen vertrauten Rahmen, Halt und Geborgenheit. Rituale strukturieren unser Leben, machen Spaß, wecken Vorfremde, helfen, auch schwierige Situationen zu meistern. Im Workshop werden vielfältige Ideen vorgestellt für Alltags- und Festrituale. Sie regen an, eigene Rituale, evtl. gemeinsam mit den Kindern, zu finden. Außerdem gibt es Tipps, wie man sie gelingend umsetzen kann. In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

#### > 106003

Jutta Nester-Siepe, Gestalttherapeutin  
Di 20.03.2012, 19:30-21:00  
VHS Herrenberg, Raum 302  
8,00 €, Abendkasse 10,00 €

### Frühkindliche Bildung

Vorstellung von pädagogischen Strategien und Diskussion



In den letzten Jahren hat sich die Arbeit in den Kindertageseinrichtungen sehr verändert. Durch die Einführung des Orientierungsplanes gibt es neue Herausforderungen für die Pädagogen und Pädagoginnen vor Ort. Im Vortrag präsentiert die Referentin für Eltern und pädagogische Fachkräfte die Veränderungen in der frühkindlichen Bildung und die pädagogischen Strategien des Early Excellence Ansatzes (EEC) aus

England. Hierbei werden die Stärken der Kinder gefördert und die Eltern konsequent eingebunden. Was diese Strategien ganz konkret für den Kindergarten- und Erziehungsalltag bedeuten, wollen wir an diesem Abend mit Ihnen diskutieren.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

#### > 106004

Gabriele Müssig, Dipl. Sozialpädagogin  
Di 27.03.2012, 20:00-22:00  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €, Abendkasse 8,00 €

### Pubertät- eine Herausforderung

Vortrag

Nicht selten bringt dieser Lebensabschnitt Eltern an ihre Grenzen: Was gestern noch richtig war, wird heute in Frage gestellt. Auseinandersetzungen und Abgrenzung sind an der Tagesordnung. In dieser Zeit gilt es, die Nerven zu bewahren, mit den Kindern in Beziehung zu bleiben, Schritte der Ablösung zu wagen und trotzdem in der Erziehung präsent zu sein.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

#### > 106005

Ulrike Lösch, Heilpädagogin, Erzieherin  
Do 19.04.2012, 19:00-21:00  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €, Abendkasse 8,00 €

### ADHS -

#### „Große Hilfe für kleine Chaoten“

Kindliche Aufmerksamkeitsstörungen

„Hilfe, mein Kind ist so ein Chaot! Was soll ich da nur machen? Hab ich es denn falsch erzogen...?“

So, oder so ähnlich drücken Eltern ihre Sorgen mit einem sog. „ADHS-Kind“ aus. Mit der Abkürzung „ADHS“ wird eine als „Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“ bezeichnete Lern- und Verhaltensstörung umschrieben, bei der die betroffenen Kinder und Jugendlichen (seltener Erwachsene) in



einer schon typischen Weise aus dem gewohnten Rahmen fallen. Inzwischen häufen sich diesbezügliche Veröffentlichungen und in der Fachwelt wird dieses Thema intensiv diskutiert - etwa, ob die betreffenden Kinder eine medikamentöse Therapie benötigen oder nicht.

Der Referent (Klinischer Psychologe, Familientherapeut und betroffener Vater) gibt eine Einführung in diese Thematik und demonstriert anhand von Fallbeispielen, worin sich die sog. „ADHS-Kinder“ von anderen Kindern unterscheiden. Abschließend werden Hinweise und Empfehlungen für den richtigen Umgang miteinander gegeben. Abgerundet wird der Vortrag mit einer kurzen Gesprächsrunde und einem kleinen Filmbeitrag.

#### > 106006

Heinz Hemling,  
Dipl.-Psychologe, Familientherapeut  
Mi 09.05.2012, 20:00-21:45  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €, Abendkasse 8,00 €

## PSYCHOLOGIE

### Fühlen was wir brauchen

Inneres Glück durch innere Freiheit

Wer schnell resigniert und noch tagelang nach einem Konflikt leidet, sehr misstrauisch oder wütend ist, hat

nicht ausreichend für sich gesorgt und fühlt sich unglücklich. In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, die heilsame Methode der inklusiven Selbstannahme kennen zu lernen. Die Inhalte sind angelehnt an die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und an die gängigsten bedürfnisgerechten Kommunikationsansätze, denn „Ohne Gefühl geht gar nichts“, meint Gerald Hüther, Hirnforscher. Wer die sog. „inklusive, nicht-ausgrenzende Kommunikation“ konsequent praktiziert, erfährt so viel Selbstwertschätzung und Selbstwirksamkeit, dass beides im Überfluss an andere abgegeben werden kann, denn: Um den Prozentsatz, um den wir uns selbst lieben, lieben (wertschätzen) wir auch die anderen Menschen. Inneres Glück ist die Integration der Gegensätze in uns und führt zur inneren Freiheit. Wie das genau funktioniert, erfahren Sie in einfühlsamen Übungen, behutsam Schritt für Schritt.

#### > 107001

Theresia Friesinger, Sozialpädagogin B.A.  
Do 01.03. und 08.03.2012, 20:00-22:30  
VHS Herrenberg, Raum 204  
20,00 €, Abendkasse 24,00 €, 2 Termine

### Wissen Sie WARUM Ihr Kind SCHULPROBLEME hat?

Rechenschwäche? Lese-/Rechtschreibschwäche? Schulische Über- oder Unterforderung? Konzentrations-/Aufmerksamkeitsprobleme? Probleme mit Klassenkameraden? Schulangst? Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS)?

Freundlich, effektiv und zielgerichtet engagieren wir uns als Pädagogisch-Therapeutische Einrichtung für den Erfolg Ihres Kindes.

Rufen Sie uns doch einfach an und vereinbaren Sie ein kostenfreies Informationsgespräch.

→ Telefon 0 70 32 / 91 70 13

→ [www.pte.de](http://www.pte.de)



Pädagogisch Therapeutische Einrichtung  
Dipl.-Päd. Juliane Keller-Schmitt  
Reinhold-Schick-Platz 4 · 71083 Herrenberg  
Fax 0 70 32 / 91 70 15  
[www.pte-herrenberg.de](http://www.pte-herrenberg.de)

Passt ideal zusammen...  
Die VHS hat die Kurse -  
die Stadtbibliothek  
die Medien dazu.

[www.stadtbibliothek.herrenberg.de](http://www.stadtbibliothek.herrenberg.de)  
Stadtbibliothek  
Herrenberg

## Emotionale Kompetenz

Kompaktseminar mit kreativen Übungen



Emotionale Kompetenz befähigt uns, mit uns selbst und anderen achtsam, respektvoll und verantwortungsbewusst umzugehen und Kontakt, Nähe und befriedigende und dauerhafte Beziehungen herzustellen. Sie verleiht Echtheit und Kraft und ermöglicht ehrlichen Austausch, Kritik und Konfliktfähigkeit. Emotional kompetent zu sein, beinhaltet Fähigkeiten wie die eigenen Gefühle zu verstehen, um gedankliche Prozesse zu erleichtern, anderen zuzuhören, sich in deren Gefühle hineinzuversetzen und Gefühle sinnvoll auszudrücken. Wer sein emotionales Wissen schult, das Wechselspiel zwischen Emotionalität und Rationalität zunehmend beherrscht, wird privat wie beruflich erfolgreich sein.

### > 107002

Dr. Daniel Schweyer, Dipl.-Psychologe  
Sa 24.03.2012, 10:00-17:30  
Pausen in Absprache  
VHS Herrenberg, Raum 204  
45,00 €

## Aufbruch wagen

Ein Frühlingworkshop für Frauen

Dieser Kurs gehört zur Reihe „Im Jahreszyklus“ - hier lernen Sie zur jeweiligen Jahreszeit passende Geschichten, Phantasiereisen, Wahrnehmungsübungen, Entspannungstechniken sowie kreative Methoden kennen und finden dabei heraus, was für Sie selbst im Alltag hilfreich sein könnte. Im Wandel der Natur spiegeln sich oft unterschiedliche Phasen und Bedürfnisse im eigenen Leben wieder. Wo würden Sie in Ihrem Leben gerne den „Frühling“ spüren, neue Knospen aufgehen und Blüten wachsen sehen? Was könnte in Ihrem Leben gerade

ein kleiner Aufbruch und Neuanfang sein? Welchen Nährboden und welche Unterstützung brauchen Sie, um Ihr Frühlingsziel erreichen zu können? In diesem Workshop setzen Sie sich mit persönlichen Veränderungswünschen auseinander und sammeln gemeinsam mit anderen Frauen Energien und Impulse für einen möglichen nächsten kleinen Schritt auf Ihrem persönlichen Lebensweg. Bitte mitbringen: Decke und Getränke.

Nächster Termin: Sommer-Workshop „Lebensfreude spüren“, Sa. 30. Juni, Kurs 107013. Beide Termine können unabhängig voneinander besucht werden.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

### > 107004

Birgit Hofgesang, Dipl.-Pädagogin  
Sa 24.03.2012, 10:00-17:00  
Klosterhof, Bronngasse 13  
38,00 €; inkl. 3,00 € Material

## Mehr ICH leben

Wie Sie Selbstakzeptanz und Selbstwert steigern können



Sich selbst zu akzeptieren und um den eigenen Wert zu wissen ist die Voraussetzung für körperliche und seelische Gesundheit, für lebendige Beziehungen und für Erfolg im Beruf. An diesen beiden Abenden gehen Sie auf eine Entdeckungsreise zu Ihren inneren Schätzen und zum eigenen Selbstwert. So können Sie selbstbewusster durchs Leben gehen und unabhängiger von der Kritik und Erwartungshaltung anderer werden.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte

### > 107005

Birgit Schick, Dipl.-Psychologin  
Mo 16.04. und 23.04.2012, 19:30-21:30  
VHS Herrenberg, Galerie  
29,00 €

## Leben nach dem Tode

Vortrag mit Film

Ist mit dem Tod alles zu Ende? Ingeheim hoffen viele Menschen, dass dem nicht so ist, auch wenn sie keine rechte Vorstellung von einem Leben nach dem Tode haben. Im Vergleich zu den östlichen Religionen sagen die westlichen wenig Konkretes dazu. In den letzten Jahren erscheinen bei uns in Deutschland immer häufiger Veröffentlichungen, die uns annehmen lassen, dass mit dem „körperlichen Tod“ nicht alles zu Ende ist. Die Auffassung, dass unser Leben durch einen „Zufall“ entstanden und ein einmaliges Ereignis sein könne, ist plötzlich im Wanken begriffen, nicht zuletzt durch Erkenntnisse der Physik. Vieles spricht durchaus dafür, dass es außer der sichtbaren Materiewelt auch noch eine für uns „unsichtbare (geistige) Energiewelt“ gibt. Der Referent befasst sich in seinem Vortrag mit einem Thema, das interdisziplinär in Psychologie, Theologie und Philosophie angesiedelt werden kann.

### > 107007

Heinz Hemling, Dipl.-Psychologe,  
Klinischer Psychologe BDP  
Mo 23.04.2012, 20:00-21:45  
VHS Herrenberg, Raum 206  
7,00 €, Abendkasse 8,00 €

## Achtsamkeit - „sieben Schlüssel“ für das eigene Haus

Vortrag



Achtsamkeit gegenüber ändern ist ein Kulturwert und gilt als selbstverständlich. Wir bemühen uns, im Privaten aufmerksam gegenüber unserem Partner und im Geschäft aufmerksam gegenüber Kunden zu sein. Wir gehen achtsam um mit materiellen Ressourcen und geben Obacht auf Menschen, die uns anvertraut sind, Kinder und zu pflegende Angehörige. Aber sind wir auch achtsam mit uns selber? Unser Selbst ist wie ein Haus, auf das wir als Eigentümer acht geben sollten, damit es uns Obdach, Schutz und Raum zum Leben geben kann. Nur wer sein eigenes Haus regelmäßig wartet, pflegt und entrümpelt, hat Raum und Kraft, für anderes da zu sein. Innerlicher Freiraum entsteht, sobald wir uns erlauben, uns für uns selbst zu öffnen. Lernen Sie die „7 Schlüssel“ kennen, mit denen Gelassenheit und eine bessere Lebensqualität erschließbar werden.

In Zusammenarbeit mit Stadtbibliothek und der Familienbildungsstätte

### > 107008

Friedgard Blob, Dipl.-Pädagogin u.  
Dipl.-Psychologin  
Do 26.04.2012, 19:30-21:30  
Stadtbibliothek, Verant. Raum  
7,00 €, Abendkasse 8,00 €

## Mit Hochsensibilität leben

Wochenendworkshop

Man spricht von Hochsensibilität, wenn Menschen von Geburt an ein deutlich empfindsames Nervensystem haben als der Großteil der Bevölkerung. Hochsensible Personen (kurz HSP) reagieren stärker auf äußere und innere Reize und nehmen ihre Umgebung detaillierter und intensiver wahr.

Circa 15 % der Menschen sind hochsensibel - Männer gleichermaßen wie Frauen. Oft ist es schwierig, als hochsensibler Mensch mit sich selbst und anderen zurechtzukommen. Im Kurs werden die TeilnehmerInnen das Phänomen Hochsensibilität besser kennen lernen und in einer Atmosphäre der Achtsamkeit ein Wir-Gefühl erfahren. Mit der „empathischen Kommunikation“ („gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg) wird ein Konzept für ein wertschätzendes Miteinander vorgestellt und besprochen. Die Kursleiterin ist selbst hochsensibel und richtet sich bei diesem Workshop an Personen, die vermuten oder wissen, dass sie hochsensibel sind.

### > 107009

Ulrike Hensel, Coach für Hochsensible  
Fr 27.04.2012, 19:00-21:00  
Sa 28.04.2012, 10:00-18:00  
Pause 12:30 - 14:00  
VHS Herrenberg, Raum 008  
54,00 €

## Lieber glücklich zu zweit als allein

Partnersuche mit 60+



In Zeiten von sehr hoher Lebenserwartung wünschen sich gerade ältere Menschen eine liebevolle Partnerschaft. Im Kurs lernen Sie, auf welchen Wegen Sie suchen können und worauf Sie dabei jeweils achten müssen. Hilfen zur Erstellung eines aussagekräftigen Persönlichkeitsprofils sind ebenso

Thema wie Regeln für die ersten Begegnungen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie schwarze Schafe entlarven können. Nicht zuletzt gibt es Gelegenheit, sich mit anderen Gleichgesinnten auszutauschen, was sehr inspirierend sein kann.

> 107010

Jutta Nester-Siepe, Gestalttherapeutin  
Sa 05.05.2012, 10:00-13:00  
VHS Herrenberg, Vereinsraum  
22,00 €

## Morgen, morgen, nur nicht heute!

Strategien gegen die Aufschieberitis



Eigentlich müssten Sie heute viele Dinge erledigen, wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen? Anstatt jedoch zu beginnen, schieben Sie es auf später, morgen, oder einen anderen, scheinbar günstigen Moment auf!

Prokrastination (Aufschieben) fängt dann an, wenn wir Aufgaben, die wir heute erledigen sollten, auf einen späteren Augenblick verschieben. Während manche nur in eng umgrenzten Gebieten aufschieben, liegt bei anderen Menschen ein chronisches Problem vor. Neben der suboptimalen Arbeitsleistung, können sich Folgen des Aufschiebens in psychischen Unwohlsein und Angstzuständen äußern. Ziel des Seminars ist es, zu lernen, welche Art von Aufschiebern wir sind und welche Denk- und Verhaltensweisen uns dazu führen. Anahnd von verhaltenstherapeutischen Übungen werden wir Strategien erlernen, die uns helfen, negative Emotionen und automatische Gedanken zu kontrollieren, Entscheidungen im richtigen Moment zu treffen und unsere Zeit besser zu organisieren.

In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

> 107011

Dr. Daniel Schweyer, Dipl.-Psychologe  
Mo 07.05. und 14.05.2012, 19:00-22:00  
VHS Herrenberg, Raum 302  
39,00 €, inkl. Skript

## Persönlichkeitstraining mit Pferden

Mehr Selbstvertrauen und natürliche Überzeugungskraft

Selbstvertrauen zu haben kann Sie in Ihrem Privat- und Berufsleben erheblich voranbringen. Es hilft Ihnen dabei, neue



Herausforderungen anzunehmen und über Ihre gefühlten Grenzen hinauszuwachsen.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre eigenen Quellen neu zu entdecken. Im Mittelpunkt dieses Kleingruppentrainings steht die Stärkung des Selbstwertgefühls und Sie erleben und erlernen:

- dass Sie schwierige Situationen sicher bestehen können
- wie Sie Vertrauen aufbauen und schenken können
- wie man „nein“ sagt

Die speziell geschulten Pferde dienen dabei als Medium und Spiegel, denn ihr Feedback ist stets direkt und ehrlich. Erfahrungen im Umgang mit Pferden sind nicht erforderlich; es wird nicht geritten, sondern das Tier wird geführt. Das Training findet in der Reithalle statt, der theoretische Teil im Reiterstüble. Eine genaue Ortsbeschreibung und Hinweise zur Kleidung erhalten Sie nach der verbindlichen Anmeldung.

> 107012

Christine Gritzmann  
Sa 19.05.2012, 09:00-16:00  
Bondorf, Hof Hiller  
95,00 €; inkl. Essen u. Getränke

## Lebensfreude spüren

Ein Sommerworkshop für Frauen



Dieser Kurs gehört zur Reihe „Im Jahreszyklus“ - hier lernen Sie zur jeweiligen Jahreszeit passende Geschichten, Phantasie Reisen, Wahrnehmungsübungen, Entspannungstechniken sowie kreative Methoden kennen und finden dabei heraus, was für Sie selbst im Alltag hilfreich sein könnte. Im Wandel der Natur spiegeln sich oft unterschiedliche Phasen und Bedürfnisse im eigenen Leben wieder. Was macht Ihnen in Ihrem Leben Freude? Welche kleinen und großen Glücksmomente sind in Ihrem Alltag trotz aller Schwierigkeiten und Belastungen

vorhanden? Was passiert, wenn Sie sich ganz bewusst den schönen Dingen in Ihrem Leben zuwenden? Wie gelingt es Ihnen, Ihre Freude und Ihr Glück gegenüber anderen zu zeigen? Wie können Sie sich Ihre guten Gefühle bewahren und in schweren Zeiten wieder in Erinnerung rufen? In diesem Workshop werden wir uns ganz auf die sonnigen Sommer-Seiten konzentrieren und unbeschwert viel miteinander lachen. Denn Glücklich-Sein steckt an. Bitte mitbringen: Decke und Getränke. In Zusammenarbeit mit der Familienbildungsstätte.

> 107013

Birgit Hofgesang, Dipl. Pädagogin  
Sa 30.06.2012, 10:00-17:00  
Klosterhof, Bronngasse 13  
38,00 €; inkl. 3,00 € Material

## Lehrer/innen zwischen den Fronten

Ein Workshop zur Prävention von Burn-Out



Nur vormittags arbeiten und drei Monate Urlaub im Jahr - Lehramt, der Traumjob schlechthin? Gefordert von allen Seiten, gelingt Lehrern der Spagat zwischen Schülern, Eltern, Behörde und Kollegium oft nur durch das Überschreiten eigener Grenzen. Die notwendige Balance zu halten gelingt immer weniger und plötzlich ist er da, der psychische und physische Zusammenbruch. Lehrer gehören zur größten Risikogruppe für Burn-Out Erkrankungen und je engagierter desto gefährdeter. Beugen Sie vor und lassen Sie sich von diesem Workshop inspirieren, um gesund zu bleiben.

> 107014

Jacqueline Jaus  
Fr 11.05.2012, 17:30-19:30  
Sa 12.05.2012, 09:00-16:00  
VHS Herrenberg  
59,00 €

## Persönlichkeitstraining mit Pferden

Für Kinder von 9-11 Jahren  
Kurs-Nr. 107003, siehe S. 6

Für Jugendliche von 12-17 Jahren  
Kurs-Nr. 107006, siehe S. 7

## PHILOSOPHIE

### Die Königin der Wissenschaften

Das wachsende Interesse an Philosophie lenkt den Blick auf Publikationen, die Einsicht zeigen für die „Bedingungen der Möglichkeit“ einer wirklichen Erneuerung. Der Züricher Philosophie Professor Michael Hampe erneuert in seinem Buch „Tunguska oder das Ende der Natur“ (München 2011) die Form des philosophischen Dialogs. Er benennt die aktuellen Fragen der Ökologie, Politik und Kultur. Und er versucht Kriterien zu bestimmen für ein Denken, das grundlegende Antworten gibt. Nicht, dass Hampe sie bereits lieferte! Aber es hilft schon, die Augen dafür zu öffnen, ob eine Majestät in Wirklichkeit nackt ist. Denn nur dann vermag man der echten Königin zu huldigen.

> 108001

Olaf Müller  
mittwochs, ab 18.04.2012,  
20:00-21:30  
VHS Herrenberg, Raum 002  
57,00 €, 6 Termine

### Der Buddhismus

Eine Einführung

Die Verständigung zwischen den Religionen ist nicht nur wünschenswert - sie ist in der heutigen Zeit zur Notwendigkeit geworden. Die buddhistische Nonne, Bhikshuni Tenzin Wangmo, gibt eine informative Einführung in die Lehre des Buddha. Kulturneutral spricht sie über Historisches, sowie die Grundlagen und Inhalte des Buddhismus. Fragen und Diskussion sind möglich. Frau Wangmo war bereits zu Gast in der ARD-Sendung „Menschen bei Maischberger“ und beim SWR in „Quer-gefragt“. Ihre Autobiographie hat sie unter dem Titel „Von der Bodybuilderin zur buddhistischen Nonne“ veröffentlicht.

Die Veranstaltung dient ausschließlich der Erwachsenenbildung. Dies klarzustellen, ist ein besonderes Anliegen von Bhikshuni Tenzin Wangmo, da Missionierungsgedanken dem Buddhismus fremd sind.

> 108002

Bhikshuni Tenzin Wangmo  
Fr 27.04. 2012, 19:00-21:30  
Sa 28.04. 2012, 10:00-15:30  
Pausen in Absprache  
VHS Herrenberg, Raum 002  
49,00 €, 2 Termine

### Leben nach dem Tode

Kurs-Nr. 107007, siehe S. 23