

### **Lernen, ein Optimist zu sein**

Kurzseminar: Dr. Adrian Reinert **2180**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49  
Freitag, 7. Dezember 2018, 18 bis 21 Uhr  
Entgelt: 12 Euro; ermäßigt 8,40 Euro

### **Es geht auch anders!**

#### **Ein Theaterworkshop voller spielerischer Veränderungen**

Tagesseminar: Eva-Maria Antz **2182**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49  
Samstag, 8. Dezember 2018, 10 bis 17 Uhr  
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

### **Schlagfertigkeitstraining**

Wochenendseminar: Antje Vödisch **2184**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.56  
Samstag und Sonntag, 8. bis 9. Dezember 2018,  
jeweils 9.30 bis 16.30 Uhr  
Entgelt: 62,90 Euro; ermäßigt 45,86 Euro

### **Wie funktioniert ein "Elevator Pitch"?**

Kurzseminar: Petra Nießen **2186**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49  
Dienstag, 11. Dezember 2018, 18 bis 21 Uhr  
Entgelt: 14 Euro; ermäßigt 9,80 Euro

### **Achtsam das neue Jahr beginnen**

Kurs: Dieter Weiser **2188**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.48  
Mittwochs, 9. Januar bis 6. Februar 2019,  
18 bis 19.30 Uhr, 5 Abende  
Entgelt: 41,60 Euro; ermäßigt 30,95 Euro

### **Gewaltfreie Kommunikation (Bildungsurlaub)**

Nils Zierath **2190**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.50  
Montag, 14. Januar, bis Mittwoch, 16. Januar 2019  
jeweils 9 bis 16.30 Uhr, 3 Tage  
Entgelt: 133,50 Euro; ermäßigt 95,28 Euro

Auskünfte erteilt Ihnen gerne:

Dr. Adrian Reinert  
Fachbereich Lebensgestaltendes Lernen  
Volkshochschule der Bundesstadt Bonn  
Haus der Bildung, Mülheimer Platz 1, 53111 Bonn

Telefon: 0228 - 77 36 31  
Fax: 0228 - 77 36 71  
E-Mail: [Dr.Adrian.Reinert@bonn.de](mailto:Dr.Adrian.Reinert@bonn.de)

Ausführliche Informationen zu diesen und vielen  
anderen Veranstaltungen „Psychologie und  
Persönlichkeit“ finden Sie im Programmheft auf den  
Seiten 52 bis 61 und im Internet unter [www.vhs-bonn.de](http://www.vhs-bonn.de)

Für alle Kurse und Seminare ist eine Anmeldung  
erforderlich. Wegen der begrenzten Teilnehmendenzahl  
empfehlen wir, sich auch für Vorträge anzumelden.  
Auch können wir Sie dann über eventuelle kurzfristige  
Änderungen informieren.

Herausgeber:  
Der Oberbürgermeister der Bundesstadt Bonn, Kulturamt -  
Volkshochschule/Presseamt, Titelfoto: lizenzfrei/pixabay,  
Auflage 600, September 2018, gedruckt auf 100% Recyclingpapier,  
zertifiziert mit dem Blauen Engel

## **Veranstaltungen**

November 2018 bis Januar 2019



### **Endlich ordentlich! - oder: Die Kunst des Aufräumens**

Kurs: Daniela Kinkel **2146**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49  
Freitag, 9. November, 15 bis 18 Uhr, und  
Freitag, 23. November 2018, 15 bis 17 Uhr  
Entgelt: 29,78 Euro; ermäßigt 22,68 Euro

### **Nicht mehr länger Single?!**

Kurzseminar: Andrea Altenburg **2147**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.46  
Freitag, 9. November 2018, 18 bis 21 Uhr  
Entgelt: 14 Euro; ermäßigt 9,80 Euro

### **Leuchten statt ausbrennen - mehr Erfolg und weniger Stress Präventionskurs mit optionalen Online- Angeboten**

Kurs: Luis Vega **2149**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.47  
Samstags, 10. November und 8. Dezember 2018,  
jeweils 10.30 bis 17 Uhr, 2 Tage  
Entgelt: 57,42; keine Ermäßigung möglich

### **Selbstsicherheitstraining**

Wochenendseminar: Dr. Renate Kremer **2150**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.56  
Samstag und Sonntag,  
10. bis 11. November 2018, jeweils 10 bis 17 Uhr  
Entgelt: 62,90 Euro; ermäßigt 45,86 Euro

### **Persönlichkeit entwickeln - souveräner wirken**

Tagesseminar: Antje Vödisch **2152**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.47  
Sonntag, 11. November 2018, 10 bis 17 Uhr  
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

### **Praxisorientierte Einführung in das Neurolinguistische Programmieren (NLP)**

Tagesseminar: Dieter Grégorie **2153**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.46  
Sonntag, 11. November 2018, 10 bis 17 Uhr  
Entgelt: 38,50 Euro; ermäßigt 29,98 Euro

### **Wegweiser durch den Psycho-Dschungel**

Vortrag: Sandra Knümann **2155**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49  
Dienstag, 13. November 2018, 18 bis 19.30 Uhr  
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

### **Volkskrankheit Depression**

Vortrag: Dr. Theo R. Payk **2156**  
Margarete-Grundmann-Haus, Lotharstr. 84-86  
Mittwoch, 14. November 2018, 17 bis 18.30 Uhr  
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

### **"Ver-rückte Zeiten"**

**Besuch des Bonner PsychiatrieMuseums**  
Führung: Linda Orth **2158**  
PsychiatrieMuseum "Ver-rückte Zeiten",  
Kaiser-Karl-Ring 20 (LVR), 53111 Bonn  
Freitag, 16. November 2018, 14.30 bis 16 Uhr  
entgeltfrei  
(Es besteht die Möglichkeit zu einer Spende für das  
Museum)  
Anmeldung erforderlich, auch telefonisch möglich  
unter: Tel. 0228 - 77 35 56 oder 77 36 31

### **Dinge geregelt kriegen**

Kurzseminar: Steffen Grell **2160**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.46  
Freitag, 16. November 2018, 15 bis 18 Uhr  
Entgelt: 15 Euro; ermäßigt 10,50 Euro

### **Lösungsorientierte Kurzzeitberatung in Aktion**

Tagesseminar: Anna Kötting **2162**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.56  
Samstag, 17. November 2018, 10 bis 16 Uhr  
Entgelt: 29,78 Euro; ermäßigt 22,68 Euro

### **Klarheit durch Selbstcoaching**

Tagesseminar: Petra Nießen **2164**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.47  
Sonntag, 18. November 2018, 9.30 bis 16.30 Uhr  
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

### **Wertimagination in der Praxis**

Tagesseminar: Magda Van Cappellen **2165**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.46  
Sonntag, 18. November 2018, 10 bis 16 Uhr  
Entgelt: 29,78 Euro; ermäßigt 22,68 Euro

### **Buddhismus und Positive Psychologie Zwei Wege, ein Ziel ?!**

Vortrag: Alexandra Schreiner **2170**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49  
Freitag, 23. November 2018, 18 bis 19.30 Uhr  
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

### **Letzte Hilfe**

**Am Ende wissen, wie es geht**  
Kurzseminar: Andrea von Schmude **2173**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49  
Dienstag, 27. November 2018, 17 bis 20.30 Uhr  
Entgelt: 14 Euro; ermäßigt 9,80 Euro

### **Focusing**

**Der Stimme des Körpers folgen**  
Wochenendseminar: Annett Heide **2175**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.56  
Samstag, 1. Dezember, 10 bis 17 Uhr, und  
Sonntag, 2. Dezember 2018, 10 bis 16 Uhr  
Entgelt: 58,18 Euro; ermäßigt 42,56 Euro

### **Bausteine zur Inneren Zufriedenheit**

Tagesseminar: Barbara Gerhards **2176**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49  
Samstag, 1. Dezember 2018, 10 bis 17 Uhr  
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

### **Auf Beziehung kommt es an!**

Vortrag: Julian Christopher Kübler **2178**  
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49  
Dienstag, 4. Dezember 2018, 18 bis 19.30 Uhr  
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen