

Semesterschwerpunkt Kommunikation ist der Schlüssel



Feb – Aug 2025
www.vhs-tuebingen.de



Semester- schwerpunkt

Kommunikation ist der Schlüssel

„Man kann nicht nicht kommunizieren“, war die Erkenntnis des Philosophen, Kommunikationswissenschaftlers und Psychotherapeuten Paul Watzlawick. Die Reihe der Forschungsgebiete, denen er sich widmete, verweist schon darauf, dass über Kommunikation in vielen Wissenschaftsfeldern geforscht und gedacht wird. Und wir alle wissen, dass Kommunikation unseren Alltag bestimmt.

Im Frühjahr und Sommer 2025 lautet deshalb das Motto des Semesterschwerpunktes „Kommunikation ist der Schlüssel“. In den Kursen, Workshops und Vorträgen geht es um zwischenmenschliche und interkulturelle Kommunikation, um verschiedene Varianten des Ver- und Aushandelns, das Propagieren von Ideen und Überzeugungen, um lokale Sprachvarianten, Kommunikationsmittel, Kommunikationsnetzwerke, Kommunikationsforen, Kommunikationsebenen und die Kommunikation mit sich selbst.



Verhandeln und aushandeln

251-10205V

Transatlantische Beziehungen: damals, heute – und morgen?

Wohin steuert das deutsch-amerikanische Verhältnis?

Dr. Christopher Beckmann, Jonathan Nowak

Kaum ein zwischenstaatliches Verhältnis war für die Entwicklung Nachkriegsdeutschlands so entscheidend wie das zu den USA – von dem zu unseren französischen Freunden einmal abgesehen. Von Adenauer und der Westbindung über die turbulenten 1970er und 1980er hin zur Wiedervereinigung und den komplexen Beziehungen seitdem wollen wir zu Beginn Donald Trumps zweiter Präsidentschaft fragen: Wie kam es zur Westbindung? Wie gestalteten sich die Transatlantischen Beziehungen im Kalten Krieg, was prägt die Beziehungen zwischen Washington DC und erst Bonn, dann Berlin seit dessen Ende? Wohin steuern die USA unter Donald Trump und was bedeutet das für Deutschland und Europa?

Antworten auf diese und weitere Fragen suchen Dr. Christopher Beckmann, Referent in der Hauptabteilung Wissenschaftliche Dienste/ACDP, und Jonathan Nowak, Länderreferent Nordatlantik der Hauptabteilung Europäische und Internationale Zusammenarbeit der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. In Kooperation mit dem Landesbüro Baden-Württemberg der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V.

Di, 25.03., 18:30-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



251-10207V

Diplomatie in konfliktreichen Zeiten

kontrapunkt. an der vhs

Dr. Gabi Schlag, Nikos Andreadis

Immer öfter scheinen derzeit diplomatische Verhandlungen zu zwischenstaatlichen Konflikten zu scheitern. In dem Gespräch zwischen Dr. Gabi Schlag, Expertin für Außenpolitik und Diplomatie internationaler Organisationen an der Universität Tübingen, und dem Moderator Nikos Andreadis wird es um folgende Fragen gehen: Was sind zentrale Prinzipien von Diplomatie? Wann und warum scheitern diplomatische Bemühungen, Krieg zu verhindern und gewaltsame Konflikte zu lösen? Was ist nötig, damit Diplomatie auch heutzutage ihre transformative und friedensstiftende Wirkung entfalten kann?

Di, 13.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



251-10327

Mediation bei Trennung und Scheidung

Volker Spohn

Eine familienrechtliche Trennung stellt für alle Beteiligten eine extrem emotionale und auch wirtschaftliche Belastung dar. Um die Fronten nicht dauerhaft zu verhärten, sollte eine einvernehmliche Lösung gefunden werden. Besteht zwischen den Eheleuten eine grundsätzliche Gesprächsbereitschaft, bietet sich die Mediation an, um faire und einvernehmliche Regelungen zu suchen und zu finden. Der Vortrag informiert über den Ablauf des Mediationsverfahrens und dessen Inhalte.

Mi, 19.03., 19:30-21:00 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 115

251-10329

Streit im Erbfall?

Außergerichtliche Einigungsmöglichkeiten und gerichtliche Verfahren

Thomas Lowski

Wer kennt den Satz nicht: Vertrag ihr euch noch oder habt ihr schon geerbt? Die Gründe, weshalb im Erbfall Streit entsteht, sind vielfältig. Der Vortrag behandelt die in der Praxis am häufigsten auftretenden Konstellationen bei Erbstreitigkeiten (z.B. bei Streit innerhalb der Erbengemeinschaft oder bei Enterbung Pflichtteilsberechtigter) und stellt die Vorgehensweisen zur Vermeidung gerichtlicher Verfahren, aber auch den typischen Ablauf entsprechender gerichtlicher Verfahren dar.

Mi, 09.07., 19:30-21:00 Uhr
11,00 €, vhs, Raum 115

251-10014V

Die drei Ringe.

Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind.

Prof. Dr. Dorothea Weltecke

Das Grab des Propheten Ezechiel in der Nähe von Bagdad war im Mittelalter Ziel von jüdischen, muslimischen und christlichen Pilgern. An diesem und vielen anderen Beispielen zeigt Dorothea Weltecke anschaulich, wie intensiv sich die Glaubensgemeinschaften austauschten. Gemeinsam bauten sie eine



neue kulturelle Landschaft. Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

Die Veranstaltung in der Reihe „vhs.wissen live“ findet in Kooperation mit dem Wissenschaftsportal L.I.S.A der Gerda Henkel Stiftung statt.

So, 09.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

L.I.S.A. WISSENSCHAFTSPORTAL
GERDA HENKEL STIFTUNG

Überzeugen

251-10209

Die Verteidigung Europas durch seine Stärken

Ein Weckruf

Prof. Dr. Jürgen Wertheimer

Europa, so Jürgen Wertheimer, ist nicht durch kraftmeierische Gesten zu retten, sondern durch die Besinnung auf seine Eigenarten. Der Kontinent nimmt sich seit jeher als Gemeinschaft wahr, die ständigem Wandel unterliegt und zwischen Autonomie und Wandel schwankt – ohne sich auf ein starres Selbstbild zu verpflichten. Trotz aller Krisen und Kriege liegt darin auch seine Stärke: Seit der Antike hat sich eine einzigartige Kultur der Neugier, Selbstbefragung und Offenheit gebildet, die sich in den vielfältigen kulturellen Zeugnissen Europas spiegelt – von Homer bis in unsere Zeit. Es macht Sinn, dieses Europa so weit wie möglich zu perfektionieren. Denn wengleich wir die ganze Welt nicht retten können, so können wir doch zumindest unsere kleinere permanent verbessern.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Weltethos-Institut.

Do, 22.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr
Weltethos-Institut,
Hintere Grabenstraße 26



251-10210V

Thomas Mann: Unterwegs zur Demokratie

Vortrag zum 150. Geburtstag des Autoren am 6.6.2025

Dr. Kurt Oesterle

Thomas Manns Weg zur Demokratie ist verschlungen. Anfänglich noch ein Vertreter obrigkeitstaatlichen Denkens, wurde er nach der Ermordung von Außenminister Walter Rathenau durch Rechtsradikale im Jahr 1922 zum gewichtigsten Fürsprecher der Demokratie unter Deutschlands Schriftstellern. Die letzten Zweifel ließ er jedoch erst im amerikanischen Exil hinter sich. Seine Entwicklung zum Demokraten und Republikaner hat er in der grandiosen Rede „Deutschland und die Deutschen“ niedergelegt, die er bald nach Kriegsende 1945 in mehreren Städten der USA hielt. Diese und andere seiner Arbeiten zum demokratisch-republikanischen Komplex werden im Vortrag vorgestellt und zur Diskussion gestellt. Thomas Manns 150. Geburtstag dürfte wohl der richtige Anlass dafür sein – zumal dieser auch noch in Zeiten fällt, in denen antidemokratisches Denken und Fühlen in Deutschland wieder verstärkt um sich greifen.

Di, 27.05., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



Im Saal der vhs

gibt es eine **induktive Höranlage**



251-56105

Auf den Punkt gebracht. Präzise und effektiv formulieren.

Eva Wagner

In diesem Training erarbeiten Sie sich den kompletten Werkzeugkasten für eine klare, präzise Sprache. Sie lernen die drei entscheidenden Dimensionen – Struktur, Wortwahl, Mindset – bewusst zu nutzen und übertragen die Techniken direkt auf Ihre Alltagssituationen. Mit welchen Techniken baue ich eine klare Struktur auf, halte den roten Faden und setze überzeugende Botschaften? Wie kann ich meine Sprache von Weichmachern, Einschüben und unnötigen Aussagen befreien – sowohl gesprochen als auch geschrieben? In verschiedenen

Übungen, gerne auch anhand Ihrer eigenen Fallbeispiele, erarbeiten wir, wie es Ihnen gelingt, auch in anspruchsvollen Situationen und unter Zeitdruck auf den Punkt zu kommunizieren. Sie erhalten individuelles Feedback und können die ersten Erfolge bereits direkt im Training erleben. So entsteht ein praktischer gesprächspsychologischer Methodenkoffer, der ab dem nächsten Tag einsatzbereit ist.

Sa, 15.03., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109

Kommunikation in und mit Medien

251-10016V

Pop-up-Propaganda

Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Irina Rastorgueva

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land. Er zeigt sich in inflationär gebrauchten Euphemismen und Hassreden, als Denunziation und in einem bis ins Subtilste durchdachten Strafre regime. Und es ist ein Wahnsinn mit Geschichte. Denn die Gewalt, die die russische Gesellschaft unerbittlich im Griff hat, ist eine Fortführung der paranoiden Suche nach Feinden, der nächtlichen Verhaftungen, Durchsuchungen und Folterungen sowie der Gulags aus dem Sowjetregime – in grellem, neuem Gewand und verschmolzen mit dem Gangstertum der Neunzigerjahre. In diesem Vortrag zeigt Irina Rastorgueva aus der eigenen Erfahrung und anhand kremlkritischer und russlandtreuer Autoren das Wirken der russischen Selbstvergiftung. Eine Veranstaltung in der Reihe „vhs.wissen live“

So, 16.03., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



251-10030V

Psychologie der Internetnutzungsstörungen

Computerspielstörung, problematische Nutzung sozialer Netzwerke und mehr

Prof. Dr. Matthias Brand

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-) Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der onlinebezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert. Eine Veranstaltung in der Reihe „vhs.wissen live“.

Mi, 07.05., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



251-10038V

Digital. Kriminell. Menschlich.

Eine Cyberstaatsanwältin berichtet

Jana Ringwald

Der Beruf von Jana Ringwald spielt sich im Verborgenen ab. Die dunkle Seite des Internets, das Darknet, ist ihr Ermittlungsumfeld. Es hat sie zu Deutschlands Cyberstaatsanwältin gemacht. Ihr Job dreht sich um Daten, Kryptowährungen und Cyberattacken – eine hochkomplexe, für viele unbekannte Welt. Eine Welt, in der die Täter den Strafverfolgungsbehörden immer öfter einen Schritt voraus



sind. Das Problem: Unser Rechtssystem wurde nicht für die komplexe Dynamik der digitalen Datenwelt konzipiert. Der Cyberraum lässt der Justiz nicht genügend Zeit, in der neuen Welt der Cyberkriminalität Schritt zu halten. Die Täter sind innovative, kreative Experten, die als digitale Kriminelle auch den digitalen Fortschritt mit vorantreiben. Jana Ringwald wird in ihrem Vortrag zeigen, vor welchen Problemen die Justiz steht und wie heute eine innovative und erfolversprechende Strafverfolgung aussehen kann. Eine Veranstaltung in der Reihe „vhs.wissen live“.

Mi, 25.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm

251-10343

Dating: Das Geschäft mit der Liebe

Tanja Bröcker-Gramlich

Dating-Apps und Onlinepartnerportale erfahren seit Jahren einen regen Zulauf. Um den Partner oder die Partnerin fürs Leben zu finden, wenden sich Alleinstehende auch an klassische Partnervermittler/-innen. Doch wie unterscheiden sich die verschiedenen Möglichkeiten eine/-n Partner/-in zu finden? Viele Anbieter werben mit kostenloser Nutzung – dennoch landen viele auf der Suche nach der großen Liebe in einem teuren Abo oder sitzen Betrügern auf. Der Vortrag mit Tanja Bröcker-Gramlich von der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg e.V. zeigt die rechtliche Problematik verschiedener Partnervermittlungen und Dating Apps. Die Teilnehmer/-innen lernen die Unterschiede zwischen klassischer Partnervermittlung und Plattformen zu erkennen, sowie sich vor Kostenfallen und vor Abzockern zu schützen. Eine Veranstaltung im Projekt „Verbraucherbildung für Familien und Erwachsene in Baden-Württemberg“, das vom Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg gefördert und von der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg und dem Volkshochschulverband Baden-Württemberg durchgeführt wird.

Mi, 26.03., 18:00-19:30 Uhr
ohne Gebühr, Anmeldung notwendig, Online



vhs Volkshochschulverband
Baden-Württemberg

LEF Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft
der Familien-Bildungsstätten in Württemberg

Vb Verbraucherbildung
in Baden-Württemberg

Gefördert
durch

Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



251-11112V

Was ist Amateurfunk heute?

Christoph Herzog

Die Drahtlose Übertragung von Nachrichten fasziniert die Menschheit seit jeher. 1897, also vor mehr als 125 Jahren, wurde die erste Funkübertragung dokumentiert. Daraus entwickelten sich Radio, Fernsehen, Funkverbindungen mit Raumschiffen, Handy, WLAN usw. Der Amateurfunk war oft Vorreiter und ist immer noch ein großes Experimentier- und Versuchsfeld, er ist offiziell international anerkannt und bietet vielfältige Betätigungsmöglichkeiten. Mit einer Lizenz der Bundesnetzagentur darf man z.B. Funkgeräte und Antennen verschiedenster Art selbst bauen, weltweit Kontakte pflegen, morsen oder sprechen oder Texte oder bewegte Bilder übertragen. Amateurfunk ist vielseitig. Christoph Herzog und weitere Mitglieder des Ortsverbandes Tübingen des Deutschen Amateur Radio Clubs (DARC) geben einen Überblick über die Möglichkeiten im Amateurfunk. Eine Woche nach dieser Info-Veranstaltung beginnt beim DARC ein Kurs, den man bei der Bundesnetzagentur mit einer Prüfung zur Amateurfunk-Lizenz abschließen kann.

Anmeldung per E-Mail erwünscht: DO8CG@darf.de

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Ortsverband Tübingen des DARC.

**Mo, 24.03., 19:00-20:30 Uhr,
ohne Gebühr**

**Vereinshaus des Ortsverbandes
Tübingen (P12) des DARC,
Luise-Wetzels-Weg 1**



251-50021

Sicher im Netz: Kommunikation ohne Risiko

Paul Meßner

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer, wie sie ihre Daten und ihre Privatsphäre im Internet besser schützen können. Durch praktische Beispiele und das Aufzeigen von Risiken lernen sie, wie sie sicher kommunizieren und sich vor Cyberbedrohungen schützen können.

Der Kurs hilft, ein Bewusstsein für potenzielle Gefahren zu entwickeln und bietet konkrete Tipps für eine sichere Online-Kommunikation.

**Do, 15.05., 18:30-20:00 Uhr
16,00 €, Online**

Kommunikation mit KI

251-50000

Künstliche Intelligenz in Beruf & Alltag

ChatGPT und Co. verstehen und nutzen

Dr. Fabian Erhardt

Generative KI wie ChatGPT oder Google Gemini verändert, wie wir kommunizieren, arbeiten und kreativ werden – doch was steckt dahinter? Der vom RHET AI Center der Universität Tübingen veranstaltete Kurs gibt Ihnen Einblick in die Chancen und Grenzen dieser Technologie. Expertinnen und Experten vermitteln neueste Erkenntnisse aus der Forschung praxisnah und zeigen, wie Sie KI-Werkzeuge zur Text- und Bilderstellung sinnvoll für Beruf und Alltag nutzen können. Sie lernen, eigene Eingaben („Prompts“) zu optimieren, die Ergebnisse kritisch zu bewerten und die Stärken wie Schwächen der Systeme zu erkennen. Dabei wird klar: KI kann eine große Hilfe sein, erfordert aber immer menschliches Urteilsvermögen. Ein praxisnahes Angebot, das Technik verständlich macht und reflektiert. Bitte mitbringen: eigener Laptop oder Tablet, ein Smartphone reicht nicht aus.

**Do, 10.04., 17:00-21:15 Uhr
15,00 €, vhs, Raum 112**



251-50003

Kommunikation 2.0

Wie KI hilft, in jedem Dialog zu glänzen

Michael Fred Nothdurft

Schwierige Gespräche gehören der Vergangenheit an! Lernen Sie, wie Sie mithilfe KI-gestützter Übungen Konflikte im Berufs- und Privatleben souverän meistern, klare Botschaften senden und Ihre Gesprächsführung optimieren. Hinweis: Ein Login für ChatGPT sowie ein Google-Account sind sinnvoll, jedoch nicht Voraussetzung

Di, 24.06., 18:30-20:00 Uhr

16,00 €, Online



Möglichkeiten zur Nutzung von KI im Büro

Entdecken Sie die Welt der Künstlichen Intelligenz: Keine Angst, sondern Chancen! Die Welt der Künstlichen Intelligenz (KI) entwickelt sich rasant und bietet unglaubliche Möglichkeiten, die unser tägliches Leben und Arbeiten revolutionieren können. Statt Angst vor KI zu haben, sollten wir ihre Chancen nutzen und sie als Werkzeug zur Verbesserung unseres Alltags sehen.

Inhalte: Wie KI unseren Arbeitsalltag vereinfachen und effizienter gestalten kann. Praktische Beispiele, wie KI bereits heute genutzt wird und welche Vorteile sie bietet, z.B. Texterstellung und -optimierung mit Tools wie ChatGPT oder Grammarly. Einsatz von generativer KI in Bildbearbeitungsprogrammen. Warum es wichtig ist, sich mit KI auseinanderzusetzen, um nicht nur mitzuhalten, sondern auch die Zukunft aktiv mitzugestalten. Sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

251-50004

Susanne Ludwig

Mo, 17.02. und Mo, 24.02., 18:30-21:30 Uhr

62,00 €, Online



251-50005

Susanne Ludwig

Di, 06.05. und Di, 13.05., 18:30-21:30 Uhr

62,00 €, Online



Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:

www.vhs-tuebingen.de



Interkulturelle Kommunikation

251-10720V

Geschichten aus der israelischen und arabischen Welt

Komm an den Tisch unter den Mandelbäumen – Erzählabend mit Musik

Revital Herzog

Mit »Komm an den Tisch unter den Mandelbäumen« bietet Revital Herzog, angesichts der wieder aufgeflammeten Gewalt im Nahen Osten, Melodien und heitere Geschichten aus der jüdischen und arabischen Welt an. Sie sagt: „Wir sind durch politische Propaganda zu Feinden gemacht worden. Doch uns, Israelis und Araber, verbindet auch die Kultur, die gemeinsamen Wurzeln, die Herkunft unserer Sprachen...“. Als Künstlerin bietet sie keine politischen Lösungen an, aber ihre Geschichten geben Hoffnung auf die Möglichkeit des Miteinanders.

Di, 08.04., 18:30-20:00 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10725V

Kultur ist mehr als Sprache.

Schlüssel zur Interkulturellen Kommunikation – Vortrag

Dr. Hanna-Maria Schmalenbach

Freundschaftliche Beziehungen mit Menschen aus anderen Kulturen können trotz gemeinsamer Sprachkenntnisse dennoch an mangelndem Verständnis zerbrechen. Und auch im beruflichen Kontext kann es zu Missverständnissen unterhalb der Sprachebene kommen, die die Zusammenarbeit erschweren. Woran liegt das? Der Vortrag soll Ihnen einige Schlüssel zur tieferen Verständigung über Kulturgrenzen hinweg in die Hand geben.

Di, 20.05., 19:00-20:30 Uhr

ohne Gebühr, vhs, Saal

251-10726

Einander verstehen: Interkulturelle Kommunikation

Workshop

Dr. Hanna-Maria Schmalenbach

Was macht die Verständigung über Kulturgrenzen hinweg so schwer? In diesem Kurs wollen wir den Schlüsselaspekten der interkulturellen Kommunikation auf den Grund gehen und dabei ganz nah an der Praxis bleiben. Es wäre eine besondere Bereicherung für alle Teilnehmenden, wenn sich in diesem Seminar Personen aus unterschiedlichen kulturellen Hintergründen begegnen und gemeinsam darüber nachdenken könnten, wie die Verständigung gelingen kann.

Fr, 04.07., 18:00-20:15 Uhr
Sa, 05.07., 10:00-15:15 Uhr
So, 06.07., 14:00-16:15 Uhr
69,00 €, vhs, Raum 117

251-20215

Tell Your Story: Schreiben zwischen den Welten

Eine Schreibwerkstatt für Migrantinnen

Idzumi Neumärker, Michelle Camila Pérez

Schreiben kann stärken und heilsam sein. Und schreibend können wir uns selbst entdecken. Wir laden Frauen mit Migrationsbiografie ein, sich schreibend auf die Reise zu begeben: Wer bin ich, wer möchte ich sein, welche Wurzeln habe ich, welche Träume? In einem geschützten Raum und durch angeleitete Impulse können sich die Teilnehmerinnen Zeit nehmen für sich selbst, für ihre Gedanken und Ideen. Mit unterschiedlichen Kreativitätstechniken wollen wir gemeinsam Schritt für Schritt unseren ganz eigenen, persönlichen Ausdruck finden.

Die Texte werden auf Deutsch und in den Sprachen der Teilnehmerinnen verfasst. Übersetzungen sind dann möglich. Deutschkenntnisse ab Level B1 sollten vorhanden sein. Eine Veranstaltung vom SOZIALFORUM e.V., Arbeitsbereich „Kultursensible Öffnung in der Selbsthilfe“ der Kontaktstelle für Selbsthilfe, in Kooperation mit der vhs Tübingen. Das Projekt wird gefördert von der AOK Baden-Württemberg.

**Sa, 29.03., 10.05., 28.06., 19.07.,
jeweils 14:00-17:30 Uhr**
ohne Gebühr, vhs, Raum 217



Zwischenmenschliche Kommunikation

251-56107

Gewaltfrei und wertschätzend kommunizieren

Eva Wagner

In der täglichen Kommunikation kommt es oft zu Missverständnissen oder Spannungen. Das führt häufig zu unnötigen Konflikten. Die Methode der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet einen klaren Rahmen, um respektvolle, authentische und empathische Gespräche zu führen. In diesem Training lernen Sie, die vier Bausteine der GFK bewusst und wertschätzend anzuwenden. Sie erfahren, wie Sie Ihre eigenen Bedürfnisse klar ausdrücken, ohne Ihr Gegenüber zu verletzen, und gleichzeitig offen für die Bedürfnisse anderer zu bleiben. Sie üben, Urteile und Vorwürfe zu vermeiden und stattdessen auf ehrliche Beobachtungen und Gefühle zu fokussieren, um Missverständnisse und Konflikte frühzeitig zu lösen. In intensiven Übungen, auch anhand eigener Fallbeispiele, trainieren Sie, wie Sie die GFK-Bausteine Schritt für Schritt umsetzen. In wechselnden Sender- und Empfänger-Rollen und gegenseitigen Feedback-Prozessen reflektieren wir unsere Stärken und optimieren unsere Formulierungstechniken.

Sa, 17.05., 09:00-16:30 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 109

251-56109

Gesprächsführung

Effektiv kommunizieren, Wünsche selbstsicher äußern

Heiderose Kast

Gespräche im persönlichen und beruflichen Bereich gestalten sich manchmal schwierig. Aus einem falsch verstandenen Harmoniebedürfnis heraus werden Konflikte vermieden und Probleme nicht angesprochen. Ein aggressives oder provokatives Auftreten kann die Beziehung zu anderen Personen belasten. Wie lassen sich Gespräche positiv gestalten? Wie kann man Wünsche und Bedürfnisse selbstsicher äußern? Wie kann über eine effektive Kommunikation die Beziehung zum Gesprächspartner verbessert werden? Mit Informationen, Gesprächen und Übungsbeispielen wird die Gesprächskompetenz der Teilnehmenden gestärkt.

Sa, 29.03., 09:15-16:45 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 117

251-56110

Konflikt- und Streitkultur

Fair streiten, sich kooperativ auseinandersetzen

Heiderose Kast

Der Umgang mit Konflikten ist eine herausfordernde Aufgabe im persönlichen und beruflichen Leben. Bei Konfliktvermeidung bleiben Probleme ungelöst und unausgesprochen, destruktiver Streit kann Beziehungen erheblich belasten oder für immer beschädigen. Inhalte des Kurses sind u.a. Konfliktverständnis und Analyse von Konflikten, Gesprächsführung in Konfliktsituationen, positive und kooperative Auseinandersetzung, Regeln für faires Streiten, Schritte zur Konfliktbewältigung. Informationen, Gespräche und Übungsbeispiele zeigen den Teilnehmenden, wie es möglich ist, für sich und andere eine positive Konflikt- und Streitkultur zu entwickeln.

Sa, 10.05., 09:15-16:45 Uhr
78,00 €, vhs, Raum 117



Nonverbale Kommunikation

Achtsames Bouldern mit Partner/-in

Kommunikation, Achtsamkeit und Bewegung erleben
Kleingruppe

Malaika Reiband

Bouldern – Klettern in Absprunghöhe – bewirkt neben der körperlichen Kräftigung weitaus mehr: neue Bewegungsabläufe schulen unsere Körperwahrnehmung, wir sind beim Bouldern fokussiert und ganz im Moment. Durch das Bouldern lernen wir eine Möglichkeit zur aktiven Anspannung und Entspannung kennen. Im Vordergrund des dreistündigen Kurses steht die nonverbale Kommunikation zwischen Partnern. Eine gute Gelegenheit sich in einem neuen Kontext kennenzulernen und Achtsamkeit in der Kommunikation zu stärken. Außerdem werden sicherheitsrelevante Inhalte und erste Techniken des Bouldersports vermittelt. Im Anschluss an den Kurs kann in der Halle weiter gebouldert werden. Es gibt keine besonderen sportlichen Voraussetzungen für die Kursteilnahme. Anmeldung nur paarweise und per Mail/Telefon möglich. Preis pro Einzelperson. Bequeme Kleidung. Schuhverleih gegen Gebühr vor Ort möglich. Die Eintritte in die Halle müssen gesondert bezahlt werden (Sozialtarif 7,00 €).

251-31141

Sa, 05.04., 10:00-13:00 Uhr
28,00 €, B12 DAV Boulderzentrum

251-31142

Sa, 24.05., 10:00-13:00 Uhr
28,00 €, B12 DAV Boulderzentrum

251-20928

Modern Dance, Improvisation und Gestaltung

Iris Braun-Schärdel

Der Körper spricht: Kommunikation durch Haltungen, Bewegungen, Gesten. Diese Vorgänge bewusst zu machen, den Bewegungen nachzuspüren, ihren emotionalen Gehalt wahrzunehmen ist zentraler Bestandteil dieses Kurses. Wir erleben durch spielerisches Erproben von Körpersprache und das Erlernen kleiner Bewegungsverbindungen auf Basis des Modernen und des Zeitgenössischen Tanzen neue Arten, uns zu bewegen. Aus einzelnen Elementen kleiner Etüden entsteht im Verlauf des Kurses nach und nach eine Choreografie. Der Kurs

hilft uns durch Wahrnehmen und Verstehen von Bewegungen, unsere tänzerischen Möglichkeiten zu erkunden und zu erweitern. Bitte bequeme Kleidung, Baumwollsocken ohne Stopper und eine Decke mitbringen.

donnerstags 18:15-19:45 Uhr, ab 20.02.

13 Termine, 156,00 €, vhs, Saal



Yoga Flow für Zwei

Partner/-innen Yoga mit spielerischer Verbindung

Melanie Mahler

Gemeinsam mit einer dir lieben Person wirst du in dieser Yoga-Einheit durch Atemübungen, Meditationsübungen und Körperhaltungen geführt. Der Kurs fördert Achtsamkeit, Gleichgewicht und Flexibilität und bietet gleichzeitig eine spielerische Atmosphäre, die die Kommunikation und das Gefühl der Verbundenheit zwischen den Partner/-innen fördert. Die gemeinsamen Körperhaltungen stärken das gegenseitige Vertrauen und einen achtsamen Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber. Die einzelnen Veranstaltungen bauen nicht aufeinander auf. Anmeldung nur paarweise und per Mail/Telefon möglich. Preis pro Einzelperson.

251-31480

**Sa, 17.05., 10:00-12:00 Uhr
19,00 €, vhs, Raum 114**

251-31481

**Sa, 05.07., 10:00-12:00 Uhr
19,00 €, vhs, Raum 114**

251-31482

**Sa, 19.07., 10:00-12:00 Uhr
19,00 €, vhs, Raum 310**

Vernetzen

251-20703V

Gottfried van Swieten

Einblick in das Leben des großen Musikförderers der Wiener und Berliner Klassik – Vortrag & Musikbeispiele

Katharina Brendler

Wer es als Musiker, Tänzer oder bildender Künstler heutzutage zu etwas bringen will, der weiß: Ohne Networking geht es nicht. Wir machen Werbung auf Websites und Social Media, wo wir uns mit nur einem Mausklick mit Gleichgesinnten und Förderern vernetzen und austauschen können. Wie aber hat so etwas vor ein paar hundert Jahren funktioniert, im Zeitalter von Postkutschen und Briefftauben? Lassen Sie sich einen Einblick geben in das Leben eines der vermutlich bekanntesten „Networkern“ in der Musikwelt des späten 18. und frühen 19. Jahrhunderts: Gottfried van Swieten, ohne den ganz zweifellos die Karrieren von Komponisten wie Mozart, Haydn, Beethoven und Zeitgenossen einen anderen Weg eingeschlagen hätten – selbstverständlich mit ganz viel Musik zum Anhören und Erleben.

Di, 24.06., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal

Selbstbestimmt leben

Eine inklusive Veranstaltungsreihe über Assistenzen für Menschen mit Beeinträchtigung

In Deutschland leben fast 10 Prozent der Menschen mit einer deutlichen Einschränkung (GdB 50 Prozent und höher). Unser Grundgesetz und die Menschenrechtskonvention stellen klar, dass alle Menschenrechte auch für diese Personengruppe uneingeschränkt gelten. Um ihre Grundrechte wahrnehmen zu können, benötigen Menschen mit Beeinträchtigung in manchen Bereichen eine passende Unterstützung. Mit unserer Kursreihe möchten wir gerne einen Einblick geben, welche Hürden in der Gesellschaft bestehen, um mit einer Beeinträchtigung selbstbestimmt leben zu können. Wir zeigen auch auf, welche rechtlichen Regelungen es zum Abbau dieser Hürden gibt. Und wir sensibilisieren für die individuellen Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung in ihrer Lebensgestaltung. Wir freuen uns, wenn wir Betroffene und Menschen, die an einer Assistenz Tätigkeit interessiert sind, miteinander in Kontakt bringen können. Die Reihe ist eine Kooperation zwischen Forum und Fachstelle Inklusion im Sozialforum Tübingen e.V. und der vhs Tübingen.

SOZIALFORUM TÜBINGEN e.V.

251-10750

Leben mit Beeinträchtigung: gestern, heute, morgen

In diesem Kurs geben wir Einblicke in die Lebensumstände und die Lebensgestaltung von Menschen, die mit Einschränkung leben. Dabei lernen wir Menschen kennen, die sehr unterschiedliche Wege gehen. Wir zeigen, wie sich die Einstellungen zu Behinderung im Laufe der Zeit verändert haben, informieren über aktuelle Rahmenbedingungen und wagen den Blick in eine inklusive und barrierefreie Zukunft. Diese Veranstaltung richtet sich an alle Menschen, die an Inklusion interessiert sind.

Mi, 12.03., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10751

Leben mit Assistenz und Persönlichem Budget

Das Persönliche Budget (PB) bietet Menschen mit Einschränkung einen finanziellen Rahmen für mehr Selbstbestimmung. Folgende Fragen werden beantwortet: Wer kann das PB beantragen? Wie und wo beantrage ich das PB? Wo finde ich Unterstützung und Beratung über Kostenträger für Assistenzleistungen? Was muss ich wissen zum Thema Verwaltung und Versicherung? Diese Veranstaltung richtet sich an Menschen, die am Persönlichen Budget interessiert sind.

Mi, 09.04., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10752

Die Persönliche Assistenz als Arbeitsverhältnis

Menschen mit Beeinträchtigung stehen vor der Frage, ob sie sich ein Leben mit Assistenz vorstellen können. Menschen, die darüber nachdenken, Assistenzgeber zu werden, stehen ihrerseits vor der Frage, ob das die passende Tätigkeit für sie ist. Erfahrungsberichte von beiden Seiten sollen dazu beitragen, dass jede/-r diese grundlegende Entscheidung besser treffen kann. Welche Kompetenzen sind für beide Beteiligten wichtig? Nicht zuletzt: Wie füllen der Assistenznehmer als Arbeitgeber und der Assistenzgeber als Arbeitnehmer ihre Rollen so, dass sich die Zusammenarbeit für beide gut gestaltet. Ein gut geregelter rechtlicher Rahmen (Lohnfortzahlung Krankheit, Urlaub, Versicherung) unterstützt ein gelungenes Miteinander.

Mi, 07.05., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10753

Persönliche Assistenz

Gute Kommunikation und Konflikte managen

Das Miteinander von Assistenzgeber und Assistenznehmer soll für beide Seiten gut funktionieren. Dafür ist es wichtig, dass sie sich gut und angemessen miteinander austauschen. In dieser Veranstaltung werden deshalb die Grundlagen von gelingender Kommunikation vermittelt. Weil Konflikte in der Zusammenarbeit trotzdem nicht ausbleiben, geht es auch darum, wie wir mit Konflikten gut umgehen können.

Mi, 28.05., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

251-10754

Persönliche Assistenz

Selbstorganisation, Notfallmanagement und Umgang mit Belastungen

Zum Abschluss der Reihe beschäftigen wir uns mit Themen, die nicht nur, aber auch im Bereich von Assistenz nehmen und geben, wichtig sind: Wie organisiere ich mich selbst? Was muss ich im Notfall tun? Wie gehe ich mit Belastungen um, damit sie nicht zur Überlastung werden? Diesen Fragen nähern wir uns nach einer Einführung gemeinsam und suchen nach Lösungen, die für uns passen.

In der Abschlussrunde haben auch Fragen Platz, die im Rahmen der gesamten Veranstaltungsreihe offengeblieben sind. Bei Kaffee und Kuchen tauschen wir aus.

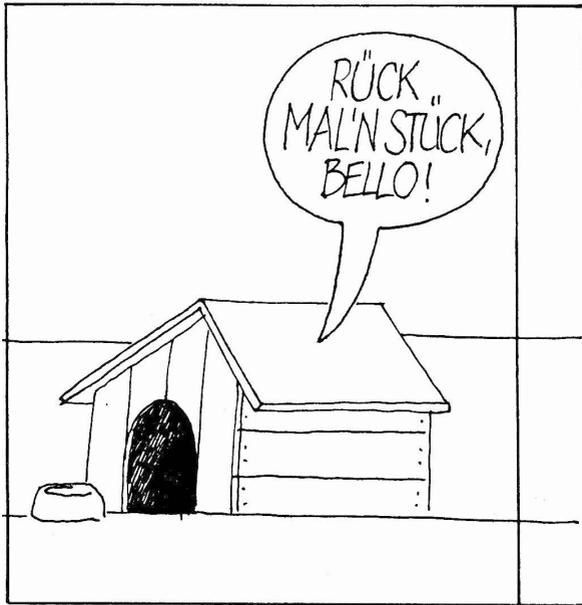
Mi, 02.07., 16:00-18:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115



Am vhs-Gebäude in der Katharinenstraße stehen zwei Parkplätze für Menschen mit Behinderung zur Verfügung. Das vhs-Gebäude selbst ist weitgehend barrierefrei. Vom Hof aus können alle Etagen mit einem rollstuhlgerechten Lift erreicht werden. Im EG, der ersten und zweiten Etage befinden sich rollstuhlgerechte Toiletten. Für den Zugang zum Atelier gibt es eine mobile Rampe für Rollstuhlfahrer/-innen.

Für Assistenzen oder Fahrdienste, bitte vor der Anmeldung Kontakt aufnehmen mit: Lebenshilfe Tübingen e.V.: Tel.: 07071 94403

i



251-10772

Wie wollen wir in Zukunft wohnen: Darf's ein bisschen weniger sein?

Gesprächsrunde

Bürgerprojekt Zukunft Tübingen, Stadtseniorenrat
Darf's ein bisschen weniger sein? – Diese im Einkaufsladen eher ungewohnte Frage stellen sich immer mehr Menschen in Bezug auf ihre Wohnsituation. Wenn die Kinder aus dem Haus oder sogar Partner oder Partnerin verstorben sind, fühlt sich oft die bisher gut gefüllte Wohnung oder das Haus seltsam an. Wie soll es weiter gehen? Umziehen? Umbauen? Jemanden zur Hilfe mit hereinnehmen? Und all die Dinge, die dann vielleicht nicht mehr in die Wohnung passen! Andererseits: Es wäre weniger zu putzen, weniger aufzuräumen, weniger Heizung zu bezahlen. In der Gesprächsrunde können Menschen, die sich mit der Eingangsfrage auseinandersetzen, über Ängste, Vorbehalte und Hoffnungen reden und auch auf neue Ideen kommen.

Di, 18.03., 17:00-19:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 115

Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



Kommunikation in Tübingen

251-10944

Kommunikatives Tübingen

Stadtführung

Andrea Bachmann

Man kann nicht nicht kommunizieren. Schon gar nicht in einer Stadt wie Tübingen. Da ist jedes Ladenschild eine Botschaft. Kneipen und Cafés sind Kommunikationsorte. Verlage und Buchhandlungen sorgen für Kommunikation auf hohem Niveau. Wie kommunizierte man in Zeiten ohne Zeitung und Internet? In Tübingen hat man der Kommunikation sogar ein Denkmal gesetzt.

Ein Stadtpaziergang als wilde kommunikative Mischung aus Geschichte, Kunst und Literatur.

Fr, 23.05., 15:00-17:00 Uhr, 15,00 €

Treffpunkt wird vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt



Tüpedia 18! ...

Ein StadtWiki wird erwachsen!

Was die deutschsprachige Wikipedia für den deutschen Sprachraum ist, ist Tüpedia für den Tübinger öffentlichen Raum. Tüpedia wird im März 2025 18 Jahre alt, es hat knapp 8.000 Artikel und mehr als 5.500 Bilder und schon eine lange Entwicklung hinter sich. Im Jahr des Erwachsenwerdens wollen wir vom Trägerverein mit Hilfe von Veranstaltungen, Öffentlichkeitsarbeit und Kursen das StadtWiki in der Stadtgesellschaft bekannter machen und zeigen, wie leicht man beitragen kann. An der vhs Tübingen finden zwei der Veranstaltungen statt.

251-10950V

Pressegespräch & Infoabend

Im ersten Teil der Veranstaltung (18:30-19:00 Uhr) informieren Referent/-innen vom Trägerverein von Tüpedia, dem Verein zur Förderung freien Wissens in der Region Reutlingen/Tübingen e.V., Presse Gäste und Interessierte über die geplanten Veranstaltungen zum 18. Geburtstag des StadtWikis. Im zweiten Teil führen sie in das StadtWiki Tüpedia ein, erklären, wie Interessierte Beiträge finden, welche Beiträge noch auf Autor/-innen warten und wie diese Beiträge eingegeben werden können. Um Anmeldung wird gebeten!

Fr, 14.03., 18:30-21:00 Uhr, ohne Gebühr, vhs, R. 115



251-10951

Beitragen zum StadtWiki TÜpedia

Fabian Betz

Eine Mitmachaktion für Tübinger/-innen: Was Sie über Tübingen wissen, aber noch nie aufgeschrieben haben. In dem Kurs erhalten Sie von Fabian Betz und anderen Mitgliedern des Vereins zur Förderung freien Wissens in der Region Reutlingen/Tübingen e.V., dem Trägerverein von TÜpedia, im ersten Schritt eine Einführung in die Welt der Wikis als moderne Kommunikations-Tools der vernetzten Gesellschaft. Im Anschluss daran wird angeleitet zum Learning by Doing das notwendige Wissen vermittelt, um Artikel zu erstellen, bearbeiten, ergänzen, bebildern und ins Wiki einzubinden.

**Mo, 02.06., 23.06., 07.07., 21.07., je 18:30-20:00 Uhr
42,00 €, vhs, EDV-Raum 210**

Kommunikativ reisen

251-10920V

Gold, Grizzlys und grenzenlose Horizonte

Foto-Vortrag über eine Reise durch den Yukon & Alaska

Dr. Andreas Dahms

Der Fotograf Andreas Dahms reiste vier Wochen mit dem Wohnmobil durch den Yukon und Alaska. Sein Bericht darüber ist eine faszinierende Bilder-Reise in die Geschichte des Goldrauschs und der einmaligen Natur. Er geht in seinem Vortrag auch auf Aspekte der Ökologie sowie auf aktuelle Themen der Klimaerwärmung und geopolitische Entwicklungen ein. Auch die Menschen in Alaska lässt er zu Wort kommen. Dazu gibt er gerne Reisetipps für Interessierte.

Di, 25.02., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal



Varianten des Deutschen

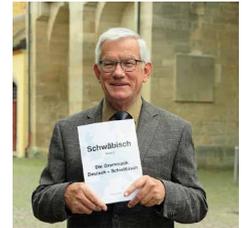
251-10914V

Schwäbisch

Eine Sprache mit regionaler Herkunft und europäischer Weite

Albrecht Fetzer

Der Vortrag zeigt, wie die schwäbische Sprache entstanden ist und welche besonderen Merkmale sie entwickelt hat. Der Referent, Pfr. i. R. Albrecht Fetzer wirft einen Blick auf die besonderen Wörter des Schwäbischen und ebenso auf die hoch entwickelten Laute dieser Sprache. Die zahlreichen, aber kaum bekannten Beziehungen des Schwäbischen zu den europäischen Nachbarsprachen geben ihm einen weiten Horizont. Das Schwäbische erleichtert dadurch auch den Zugang zu Fremdsprachen. Der Referent ist ein Kenner der schwäbischen Literatur und hat ein Wörterbuch und eine Grammatik zur schwäbischen Sprache veröffentlicht.



**Di, 11.03., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal**

251-10036V

Der jiddische Witz

vhs.wissen live

Prof. Dr. Jakob Hessing

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegenging.

Eine Veranstaltung in der Reihe „vhs.wissen live“.

**Mo, 02.06., 19:30-21:00 Uhr
ohne Gebühr, Online**

vhs • wissen live

das digitale Wissenschaftsprogramm



251-10915V

Auf den Spuren des Jiddischen

Katarzyna Martinovic

Vor dem Zweiten Weltkrieg wurde Jiddisch von ca. 12 Millionen Juden im Alltag gesprochen. In der öffentlichen Wahrnehmung wird die jiddische Kultur oft auf Klezmer-Musik und idyllische Erinnerungen an eine jüdische Kleinstadt – das Shtetl – reduziert. Dies ist zwar eindeutig ein wichtiger Teil davon, aber die Welt der jiddischen Sprache ist viel umfangreicher und komplexer. Es ist der Schlüssel zu einer faszinierenden Kultur, die vor 1.000 Jahren im Rheinland entstand und in Osteuropa zur Blüte kam.

Di, 01.07., 18:30-20:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal

251-41620

Crashkurs Jiddisch

Katarzyna Martinovic

„Meschugge, Chuzpe, Tacheles“ – diese Wörter sind nur einige Spuren des Jiddischen in der deutschen Sprache. Als Hybride aus Mittelhochdeutsch, Hebräisch, slawischen und anderen Sprachen ist Jiddisch ein Genuss für alle Sprachliebhaber. Es ist eine lebendige Kultursprache, der wir im Crashkurs durch Buchstaben, erste Konversationen, traditionelle jiddische Lieder und einfache literarische Werke begegnen werden.

Sa, 28.06. und Sa, 05.07., 09:30-12:00 Uhr
36,00 €, vhs, Raum 111

251-10780

Leicht schreiben und leicht sprechen

Kompaktkurs

Katrin Dela Fonte

Wie kommuniziere ich so, dass mein Gegenüber mich verstehen kann? Lange Texte und Sätze oder viele Fachbegriffe erschweren das Verständnis, insbesondere für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Leichte Sprache ist ein Hilfsmittel, um Informationen barrierefrei zur Verfügung zu stellen und damit Teilhabe zu ermöglichen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundregeln der Leichten Sprache kennen und üben deren Anwendung – sowohl in geschriebenen Texten als auch beim Sprechen. Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Ihre E-Mail-Adresse an die Dozentin weitergeben.

Mi, 07.05., 08:30-12:30 Uhr
40,00 €, Online



Sich über und mit Literatur austauschen

251-10208V

Freud und Leid beim Schreiben historischer Romane

Kontrapunkt. an der vhs

Prof. Dr. Katrin Simona Knopp, Nikos Andreadis

Die Autorin Katrin Simona Knopp entführt die Leser/-innen in ihrem historischen Roman „Spices & Fire – Scents of London“ (Einhorn-Verlag, 2024) in die Zeit um 1888. Im Zentrum der Geschichte steht eine junge Frau, die mehr und mehr mit den Konventionen brechen muss, um ein ihr gemäßes Leben führen zu können. Im Gespräch mit Nikos Andreadis wird die Autorin zum einen Auskunft geben über das Verhältnis von Fiktion und historischer Realität, über die Problemstellung, Personen im Roman so darzustellen, dass sie aus heutiger Sicht glaubwürdig in einer zurückliegenden Epoche agieren, und über andere Fallstricke beim Schreiben historischer Romane. Illustriert werden ihre Ausführungen durch Textpassagen aus dem Roman.

Di, 01.04., 19:00-20:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Saal



251-20136

Literatur im Gespräch

Jutta Silbereisen

In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt zeitgenössischer Literatur kennen. Hintergrundinformationen zu Autorinnen und Autoren sowie zu den jeweiligen Lektüren bilden zusammen mit den eigenen Leseindrücken die Grundlage unserer gemeinsamen Diskussionsrunden. Ziel ist es, so zu einem tieferen Verständnis der Texte zu gelangen. Die Lektüre für den ersten Termin wird von der Kursleiterin mitgebracht. Am 19. März 2025 besprechen wir „22 Bahnen“ von Caroline Wahl.

Mi, 26.02., 19.03., 09.04., 30.04.,
jeweils 18:30-20:00 Uhr
48,00 €, vhs, Raum 117

Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



251-20144

Ein Abend voller Lesetipps

Ursula Schäfer

Es tut immer wohl, sich in ein gutes Buch zu vertiefen und in ferne Welten abzutauchen. Bei unserem Online-Bücherabend wollen wir gemeinsam Lesetipps austauschen. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsbücher mit und teilen Sie persönliche Empfehlungen mit der Gruppe. Ob Abenteuerroman, Liebesgeschichte oder Krimi, ob anspruchsvolle Literatur oder gute Unterhaltung: Es gibt für jeden Geschmack das passende Buch. Lassen wir uns bei diesem virtuellen Bücherabend in entspannter Atmosphäre von interessanten Geschichten inspirieren und zum Lesen verführen!

Mi, 02.04., 18:30-20:00 Uhr
12,00 €, Online



Für Buchenthusiasten und Neugierige!

Ursula Schäfer

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie interessant und inspirierend es sein könnte, sich mit Gleichgesinnten über ein fesselndes Buch auszutauschen? Sie haben bisher weder Zeit noch Gelegenheit dazu gehabt? Sie möchten das einfach einmal ausprobieren? Wenn Sie neugierig sind, was Sie erwartet und wie anregend das Gespräch über Literatur sein kann, dann sind Sie herzlich eingeladen, Ihre Gedanken und Leseindrücke mit anderen Bücherfreund/-innen zu teilen. Es ist keine Erfahrung erforderlich, nur die Leidenschaft für Geschichten und den Austausch von Ideen sowie die Bereitschaft, neue Horizonte zu entdecken. Lektüre für den ersten Termin: Daniele Krien: Der Brand (Diogenes (geb.), detebe (TB)); Lektüre für den zweiten Termin: Robert Seethaler: Das Café ohne Namen (Ullstein).

251-20145

Mo, 12.05., 18:00-19:30 Uhr
12,00 €, Online



251-20146

Mo, 14.07., 18:00-19:30 Uhr
12,00 €, Online



251-20517

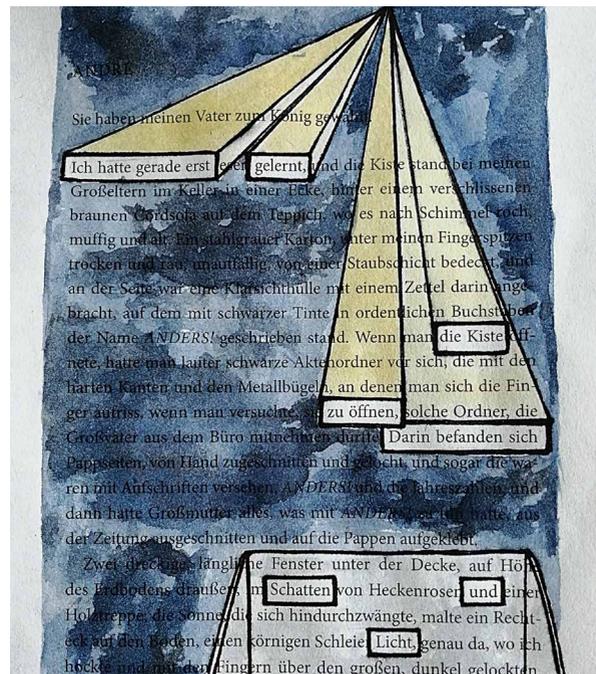
Blackout Poetry

Jana Eisele

„Schreiben ist leicht – man muss nur die falschen Wörter weglassen.“ (Mark Twain)

Genau das wollen wir in diesem Kurs tun. Für alle, die eigentlich gerne Gedichte schreiben würden, aber vor einem leeren Blatt Papier kapitulieren, ist Blackout Poetry genau das Richtige. Auf Buch- oder Zeitungsseiten finden wir die richtigen Worte (oder sie finden uns!), der Rest wird geschwärzt. So entstehen einzigartige und überraschende kurze Gedichte, die zusätzlich mit Zeichnungen, Mustern oder Collageelementen versehen werden können. Bitte mitbringen: schwarzen Marker und schwarzen Fineliner, Bleistifte, Lineal, Radiergummi

Do, 15.05., 18:00-20:30 Uhr
23,00 €, vhs, Raum 211



Konversation auf Englisch

251-86415

Let's talk (B2)

Karla Theil

The vhs-topic of this semester is: Communication is the key. Come and join us to improve your communication skills in the English language.

montags 08:15-09:45 Uhr, ab 17.02.

14 Termine, 140,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

251-86418

English Conversation C1

Karla Theil

Present day problems, current political events, short stories and aspects of the topic of this semester „Kommunikation ist der Schlüssel“ will be discussed in our group. You'll be able to enrich your vocabulary and repeat Grammar in this course.

montags 10:00-11:30 Uhr, ab 17.02.

14 Termine, 140,00 €

**Containerraum 1, Mössingen,
Goethestraße 15**

Kommunikativ präsentieren

251-20403

Die Kunst des Vorlesens

Der Stimme eine Stimmung geben – Workshop

Monika Müller-Schauenburg

Stimme und Sprache verbinden und trennen Menschen. Jeder hat sein eigenes Sprechtemperament, das Stimmungen, Zweifel usw. zum Ausdruck bringt. Ziel des Kurses ist es, ein bewusstes Gespür für den eigenen, individuellen Ton zu entwickeln und die Möglichkeiten unserer Stimme zu entdecken. Mittels Körper- und Textarbeit wird das lebendige Zusammenspiel von Worhythmus und persönlichem Ausdruck geschult, um, so Wilhelm von Humboldt, den artikulierten Laut zum Ausdruck des Gedankens fähig zu machen.

Ein Workshop für alle, die Freude am Vorlesen und Spaß am Experimentieren haben.

Fr, 16.05., 18:00-21:00 Uhr

Sa, 17.05., 10:00-17:00 Uhr

So, 18.05., 11:00-14:00 Uhr

100,00 €, vhs, Raum 313

251-53401

PowerPoint:

Mehr als nur Folien erstellen!

Susanne Ludwig

Wollen Sie lernen, wie Sie nicht nur ansprechende PowerPoint-Präsentationen erstellen, sondern auch das Publikum in den Bann ziehen? Dieser umfassende Kurs wird Sie in PowerPoint fit machen. Inhalte: Effektive Techniken zur Gestaltung ansprechender Folien. Tipps und Tricks für eine überzeugende Präsentation. Mit PowerPoint das Publikum begeistern und präsentieren wie ein Profi, auch online. Einsatz von Multimedia-Elementen, um die Präsentationen noch lebendiger und spannender zu gestalten. Sicherer Umgang mit dem Computer wird vorausgesetzt.

Mo, 19.05., 26.05., 02.06., jeweils 18:30-21:30 Uhr

108,00 €, Online



251-56102

Vortragstraining – Mache dein Sprechen zum Erlebnis!

Mit Körper-, Atem- und Stimmtraining

Marcus Feuß

In diesem Workshop lernen Sie die Kriterien kennen, die für ein wirkungsvolles Sprechen und Vortragen vor einem Publikum wichtig sind. Darauf aufbauend wird sehr berufs- und praxisbezogen am individuellen Vortragsstil der Teilnehmenden gearbeitet, damit sie Ansprachen und Reden authentisch und selbstbewusst halten können. Da hierfür auch eine prägnante, kräftige Stimme wichtig ist, ist außerdem ein Körper-Atem-Stimmtraining in den Workshop integriert.

Sa, 24.05., 10:00-13:45 Uhr

39,00 €, vhs, Raum 109



251-56101

Stimm- und Sprechtraining für den Beruf

Der Stimme Leben geben

Marcus Feuß

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie, ihre Stimme optimal auf sprechintensive Tage vorzubereiten. Anhand vieler praktischer Übungen wird effektiv an körperlicher Präsenz, funktionaler Atmung und einem resonanzreichen, kräftigen Stimmklang gearbeitet. Ein abschließendes Sprechtraining hilft Ihnen, Ihre Stimme in Zukunft nicht nur kräftig, sondern auch stimmschonend, abwechslungsreich und lebendig einzusetzen, damit sie ihre Zuhörschaft in den Bann ziehen und ihr Sprechen zum Erlebnis machen!

Sa, 10.05., 10:00-13:45 Uhr
39,00 €, vhs, Raum 109

251-56232

Vorstellungsgespräche souverän meistern

Gar nicht erst rauf aufs Glatteis

Martina Georg

Endlich eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Und was kommt jetzt auf mich zu? Was wollen „die“ von mir? Um was geht es in diesem Gespräch? Wir sagen es Ihnen! Wir stellen Ihnen typische Aufgabenstellungen und Fragen vor, die Sie in Vorstellungsgesprächen gestellt bekommen. Und sagen Ihnen, wie Sie diese klug und souverän beantworten. Außerdem geben wir Ihnen Tipps zur passenden Kleidung und zu einem sicheren Auftreten. Im Anschluss dürfen Sie sich zu einem persönlichen Coaching anmelden, in dem wir Sie für Ihr Bewerbungsgespräch individuell vorbereiten.

Mo, 05.05., 14:30-16:00 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 017

Kommunikation im Beruf

251-56103

Teambesprechungen spielerisch meistern!

Zielführend kommunizieren – Kommunikationstraining

Marcus Feuß

Teambesprechungen gestalten sich häufig unstrukturiert und schwierig. Die Teilnehmenden haben mitunter das Gefühl nicht wertgeschätzt oder übergangen zu werden. Darunter leidet häufig die Effektivität der Meetings und/oder das Verhältnis der Gesprächspartner untereinander. In diesem Seminar lernen Sie daher, die Grundsätze einer konfliktvermeidenden, zielführenden Kommunikation auf Augenhöhe kennen. Hierbei werden u.a. wichtige Themen wie Feedbackregeln, aktives Zuhören und der souveräne Umgang mit verbalen Angriffen erläutert. Ein konzentriertes Stimm- und Sprechtraining rundet das Seminar ab, damit die Teilnehmenden lernen, in Zukunft gekonnt, souverän und selbstbewusst zu kommunizieren und ihre Besprechungen angenehmer und effektiver zu gestalten.

Sa, 05.07., 10:00-14:30 Uhr
47,00 €, vhs, Raum 109

251-56106

Feedback geben & nehmen

Eva Wagner

Effektives Feedback – der Schlüssel zu Wachstum und Zusammenarbeit. Gutes Feedback stärkt nicht nur die Motivation & Leistung, sondern fördert auch eine offene und konstruktive Zusammenarbeit. Doch oft fehlt die richtige Technik, um Feedback klar, respektvoll & zielführend zu vermitteln. In diesem Training lernen Sie, was gutes Feedback ausmacht. Sie lernen Feedback strukturiert zu geben und anzunehmen: Sie erarbeiten, wie Sie Rückmeldungen so formulieren, dass sie wertschätzend und motivierend sind, aber auch klar auf Verbesserungsmöglichkeiten hinweisen. Ebenso wichtig ist der Umgang mit erhaltenem Feedback – Sie lernen, es offen aufzunehmen, richtig einzuordnen und gewinnbringend in Ihre Arbeit zu integrieren. Am Ende des Trainings verfügen Sie über kommunikationspsychologische Methoden und Techniken, die Ihnen helfen, Feedbackprozesse im Arbeits- und Privatleben effektiv zu gestalten. Sie sind in der Lage, wertvolles Feedback zu geben, das Wachstum und Fortschritt fördert, und nutzen Feedback gezielt, um Ihre eigene Optimierung voranzutreiben.

Sa, 29.03., 09:00-16:30 Uhr, 78,00 €, vhs, Raum 109

Im Gespräch gestalten

251-20407

Stilvoll durch Beruf und Alltag

Für Frauen

Anke Reichel

Wählen Sie Ihre Kleiderschnitte mit Achtsamkeit – und der morgendliche Stress bei der Kleiderwahl hat ein Ende! Jede von uns hat ihre kleinen Figurproblemchen. Sie alle lassen sich kaschieren und dann erscheinen wir wohlproportioniert. Sie werden sehen: Für jedes vermeintliche Problem gibt es auch eine Lösung. Wir besprechen die dazu passende Kleidung, die Schnitte und die Accessoires. Denn: guter Stil ist keine Frage des Geldes, sondern des guten Geschmacks. Wer seinen persönlichen Stil kennt, hat weniger Stress beim Kleiderkauf und vermeidet so Fehlkäufe. Bitte mitbringen: Maßband, Schreibzeug und unbedingt Kleidungsstücke (Rock, Hose, Kleid, Blazer usw.) für den praktischen Teil, gerne Kleidungsstücke, die Ihnen Probleme bereiten. www.stilberatung-reichel.de

Sa, 05.07., 10:00-14:30 Uhr
ohne Gebühr, vhs, Raum 218



251-20408

Schaffe ein harmonisches Zuhause

Anika Rother

Du möchtest dein Zuhause neu gestalten und suchst nach Inspiration, wie Farben, Formen, Muster, Möbel und Materialien perfekt aufeinander abgestimmt werden können? In diesem Kurs lernst Du, wie Du deine Räume professionell und mit kreativem Gespür stilvoll gestalten kannst. Was erwartet Dich? Entwickle Dein individuelles Raum- und Einrichtungskonzept und krei-ere eine Umgebung, die Entspannung und neue Energie

schenkt. Erfahre, wie Du Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung gezielt einsetzt, um ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen. Entdecke Tipps und Tricks, um die verschiedenen Bereiche Deines Hauses stimmig in Szene zu setzen. Erschaffe Räume, die nicht nur schön aussehen, sondern auch perfekt auf Deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Bitte informiere Dich auf unserer Webseite, was Du zum Kurs mitbringen solltest.

Extra: Am letzten Kurstag besteht die Möglichkeit, Deine eigenen Räume in der Gruppe zu besprechen und hilfreiche Anregungen zu erhalten. Kleingruppe 6-9 Personen.

dienstags 18:30-20:00 Uhr, ab 11.03.
5 Termine, 60,00 €, vhs, Raum 117

251-20411

Fotowalk Tübingen

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen der Fotografie

Julia De Maddalena

Wenn Sie sich gerne bewegen, sich mit anderen über das Fotografieren austauschen möchten oder nicht alleine fotografieren wollen, dann sind Sie hier genau richtig! Beim Fotowalk erleben Sie Tübingen aus einer neuen Perspektive, lernen andere Fotografie-Interessierte kennen und bauen gleichzeitig Ihre Kenntnisse über das Fotografieren und die eigene Kamera aus. Wir starten den Walk auf der Neckarinsel, am Treppenaufgang zur Neckarbrücke und gehen gemeinsam durch die Stadt. Zur Inspiration werden im Laufe des Spaziergangs verschiedene Themen vorgegeben, die Sie suchen und fotografieren sollen. In kurzen Fotopausen besprechen wir die Fotos oder Fragen zu Kameraeinstellungen. Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie. Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite, was Sie zum Kurs mitbringen sollten. Achtung: Bei schlechtem Wetter wird der Fotowalk auf 24.05. verschoben. Eine Anmeldung zu diesem Kurs beinhaltet Ihr Einverständnis, dass die Dozentin von uns Ihre E-Mail-Adressen und Tel.-Nummern erhalten darf, um Sie bei unsicherer Wetterlage zu informieren, falls der Kurs verschoben wird. Bitte schauen Sie vor dem Kurs noch in Ihr E-Mail-Postfach.

Sa, 17.05., 10:00-13:00 Uhr, 28,00 €
Treffpunkt wird vor dem Kurs per E-Mail mitgeteilt.

Alle Veranstaltungen

finden Sie laufend auch im Internet unter:
www.vhs-tuebingen.de



251-20560

Porträtmalerei für Anfänger/-innen

Jessica Rafele

Gestalte ein einfaches Porträt mit Acrylfarben! Im Kurs lernen wir den Kopf in seinen Proportionen zu erfassen, sprechen über die grundlegenden Regeln für den Aufbau eines Porträts und zeichnen gemeinsam ein Gesicht. Die Dozentin führt Schritt für Schritt durch das Malen und vereinfacht die Technik, damit sie für alle zugänglich ist. Bitte mitbringen: Bleistift 2B, Knetradiergummi, dickes Papier für Mischtechniken, evtl. Malpappe oder Leinwand (30×40 cm), Pinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarben (mind. schwarz, weiß, rot, gelb, blau), Tuch zum Reinigen

So, 30.03., 10:00-14:00 Uhr

37,00 €, vhs, Atelier, Raum 306

251-20665

Keramik-Werkstatt am Abend

Wir gestalten eine Vase

Siegfried Pöschik

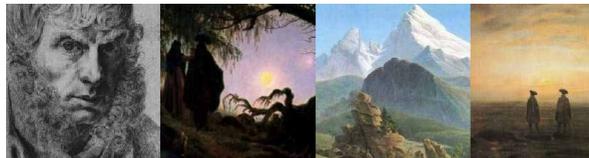
Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs beinhaltet eine Einführung in die grundlegenden Techniken der Aufbaukeramik und Materialbeschaffenheit und eine Beschäftigung mit Formgebung und farblicher Gestaltung. Wir widmen uns der Erstellung von Vasen, wobei Naturformen und Pflanzenteile wie Zapfen, Eicheln, Rinde oder Blüten als Vorbilder uns die Eigenarten des Werkstoffes näherbringen werden. Es besteht aber auch Raum für freies Arbeiten mit anderen Formen. Am letzten Termin werden die fertigen Objekte noch einmal gemeinsam besprochen und abgeholt.

dienstags 18:30-21:00 Uhr, ab 06.05.

**6 Termine, 112,00 € + 42,00 € Materialgebühren
vhs, Werkstatt, Raum U 015**



Kunst im Diskussionsprozess



251-20309V

Caspar David Friedrich (1774-1820) und die Frühromantik

Das Werk im Überblick mit Anmerkungen
zum 250. Geburtstag

CHC Geiselhart

1974 begann mit der ersten großen Ausstellung der Hamburger Kunsthalle die Wiederentdeckung des Malers Caspar David Friedrich. Zugleich rückte die Zeit um 1800 ganz neu in den Blick der kunsthistorischen Forschung. Die Kunsthalle Hamburg entwickelte damals den großen Ausstellungszyklus „Kunst um 1800“, der auch Phillip Otto Runge, Francesco de Goya, William Blake, William Turner u.a.m. neu betrachtet in die Öffentlichkeit brachte. 2024, zum 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich, widmete die Hamburger Kunsthalle erneut diesem Maler eine große Ausstellung. In dem Vortrag wollen wir einerseits einen Überblick über Friedrichs Bildwerke geben, andererseits interessiert uns, ob und wie sich der kunstgeschichtliche Blick auf den Maler in der Zeit zwischen 1974 und 2024 verändert hat.

Di, 18.02., 19:00-21:00 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal

Gut mit sich selber kommunizieren

251-10610V

Das Geheimnis intuitiver Kommunikation

Prof. Dr. Bernd Tesch

Viele Menschen tun sich schwer, Entscheidungen zu treffen. Wenn wir uns bewusst machen können, auf welche Kommunikationswege sich unsere jeweilige aktuelle Entscheidung gründet, fällt es uns eventuell leichter, sie zu treffen und zu ihr zu stehen. In meinem Vortrag gehe ich auf einige grundlegende Verständigungskategorien ein, die unser Handeln und damit unsere Entscheidungen leiten können: soziale Verständigung auf Grundlage expliziten und impliziten Wissens, intuitive Verständigung auf Grundlage emotionaler Intelligenz.

Di, 06.05., 19:00-20:30 Uhr, ohne Gebühr, vhs, Saal

251-31133

Entspannt wegträumen

Fantasiereise mit Klang und
Formeln des Autogenen Trainings

Jessica Ascher

Mach es dir bequem, schließe die Augen und lass dich von mir auf eine wohltuende Fantasiereise mitnehmen. Alltagsgedanken haben hier Sendepause. Lass Stress und Anspannung gehen. Oder noch besser, verhindere durch regelmäßige Selbstfürsorge-Praxis, dass sie überhaupt hochkommen. Diese Stunde gehört ganz dir: loslassen und genießen! Auftanken und abschalten. In die Phantasiereise fließen Formeln des autogenen Trainings mit ein, so dass nicht nur dein Geist, sondern auch dein Körper ganz in der Entspannung ankommen können.

Mo, 30.06., 19:00-20:15 Uhr, 10,00 €, Online

251-31138

Emotionen entschlüsseln – Gelassenheit im Alltag finden

Ein Kompass für Vielfühler

Jessica Ascher

Emotionen sind mehr als bloße Reaktionen – sie sind wertvolle Botschaften, die uns wichtige Hinweise auf unsere inneren Bedürfnisse und unser Umfeld geben. Oft lassen sie uns aber auch im (Berufs-)Alltag überfordert oder hilflos fühlen. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, sie besser zu verstehen und gezielt zu „regulieren“. Mit praktischen Übungen, Reflexionen und alltagstauglichen Methoden, um im Berufs- und Privatleben souveräner mit emotionalen Herausforderungen umzugehen und somit mehr Gelassenheit und innere Balance zu erlangen.

Di, 08.07., 19:15-21:15 Uhr, 16,00 €, vhs, Raum 313



251-31146

Die Sprache des Körpers

Entspannung durch Progressive Muskelentspannung

Heiderose Kast

Dieser Tag vermittelt Ihnen Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung. Erfahren Sie, wie Sie einen guten Zugang zu Ihrer eigenen Entspannungsreaktion finden können. Die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers werden bewusst und schrittweise angespannt und anschließend wieder entspannt. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung stärkt das Körperbewusstsein. Sie entspannen im Sitzen und Liegen, mit Zeit und Muße. Körperlich und geistig entspannt fühlen Sie sich ausgeglichener und konzentrierter. Lassen Sie den stressigen Alltag hinter sich und genießen Sie eine Auszeit voller Wohlbefinden und innerer Balance. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Sa, 19.07., 09:15-16:45 Uhr, 60,00 €, vhs, Raum 114

251-31136

Mehr Gelassenheit im Alltag

SOS-Techniken aus der Angst

Christine Jirikovsky

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, mit einfachen und achtsamen Übungen innere Ruhe und mehr Gelassenheit zu fördern und dem Teufelskreis der Angst zu entkommen. Du lernst SOS-Techniken kennen, die in Momenten der Angst und Anspannung leicht anzuwenden sind und dir helfen, dich schnell zu stabilisieren. So erhältst du die Chance, Schritt für Schritt wieder mehr Selbstvertrauen und Zuversicht in deinen Alltag zu bringen – damit du die Dinge wieder selbst in die Hand nehmen kannst. Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen und bequeme Kleidung.

Fr, 04.04., 18:00-20:00 Uhr, 16,00 €, vhs, Raum 114

Informationen

zum Semesterschwerpunkt:

Fachbereichsleitung Gesellschaft

Dr. Patricia Ober

Tel.: 07071 5603-31

Mo-Do, 10:15-13:00 u. 14-16 Uhr,

Fr, 10:15-14:00 Uhr

gesellschaft@vhs-tuebingen.de



Anmeldung und Auskunft:

Volkshochschule Tübingen

Katharinenstr. 18

72072 Tübingen

Tel.: 07071 5603-29

anmeldung@vhs-tuebingen.de

www.vhs-tuebingen.de



Bildnachweise:

S. 4: Dr. Jürgen Roemer; S. 7: privat; S. 8: privat; privat; S. 10: DARC; S. 22: Sepp Buchegger; S. 25: privat; privat; S. 29: Jana Eisele; S. 37: CHC Geiselhart. Für alle weiteren Bilder liegen die Rechte bei der Volkshochschule, wurden uns übertragen oder sind lizenziert nach CC0.