

Fachbereich 1 – Gesellschaft und Umwelt

vhs-Ratgeber

• Rational investieren – eine Einführung in Aktien und ETFs (online)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten.

Im ersten Teil erfahren Sie die Grundlagen: Was sind Aktien, wie funktionieren Börsen, welche Anlageklassen gibt es, und wie können Sie Chancen und Risiken einschätzen?

Im zweiten Teil geht es um die praktische Umsetzung: Wir widmen uns der Gewichtung Ihres Portfolios, dem Kauf und Verkauf von Wertpapieren sowie der Recherche geeigneter ETFs. Abschließend beleuchten wir steuerliche Besonderheiten, damit Sie optimal vorbereitet starten können.

Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

Der Referent ist Wirtschaftsforscher (Bachelor of Science in Wirtschaftswissenschaften / Master of Science Economics).

Ort:	Online
Referent/in:	Vincent Rost
Gebühr:	22,00 / 31,00 € (6-7 TN) / 36,00 € (5 TN)
Termin(e):	2 x ab Do. 16.04.26, 18.00 - 20.15 Uhr

K103007S01

Online-Seminarreihe Solar und Wärme

Erfahren Sie alles rund um das Thema Photovoltaik, Heizen und Dämmen - Klimaschutzmanager*innen, Volkshochschulen und Verbraucherzentrale der Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz laden zu 13 kostenfreien Online-Vorträgen ein, jeweils mittwochabends von 18 Uhr bis 19:30 Uhr vom 18. Februar bis zum 27. Mai 2026.

In den 13 kostenfreien und kompakten Online-Veranstaltungen zu Solar und Wärme informieren Expertinnen und Experten unabhängig und umfassend über das Themenfeld Sonnenenergie, Wärmeversorgung sowie Gebäudedämmung und geben Handlungsempfehlungen. Von allgemeinen Informationen zur Heizung sowie speziellen Tipps zur Wärmepumpe über Einblicke in das Themenfeld der Gebäudesanierung und Auskünften zu zum Fenstertausch, decken die ersten vier Vorträge umfassend die Themen Wärmeversorgung und Dämmung ab. Im zweiten Teil geht es um Balkonmodul, Denkmalschutz, Eigenverbrauch oder Speichermöglichkeiten. Für alle Zielgruppen ist etwas dabei, von Mietenden über Hausbesitzende bis hin zu Unternehmen. Die praxisnahen Fachvorträge werden um Erfahrungsberichte ergänzt und bieten die Möglichkeit Fragen mit den Expert*innen direkt zu klären, damit Sie im Anschluss den Weg zum eigenen Heizungstausch, Gebäudesanierung, Balkon- oder Dach-PV-Anlage gehen können. So erhalten Sie Antworten auf Fragen wie: „Was sind die Kosten, welche Auflagen sind zu beachten und welche Fördermöglichkeiten gibt es?“. Abgeschlossen wird die Reihe mit Vorträgen für Gewerbetreibende, Mehrparteienhäuser und einem weiteren für Menschen, die sich ehrenamtlich für die Energiewende engagieren möchten. Die Info-Reihe wird organisiert von den Klimaschutzmanager*innen gemeinsam mit den Volkshochschulen und der Verbraucherzentrale in den Regionen Rheinhessen-Nahe und Vorderpfalz. Sie können sich zur gesamten Reihe oder einzelnen Veranstaltungen anmelden.

• Welche Heizung passt zu mir? (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Die Heizung ist für viele Menschen aktuell ein wichtiges Thema. Spätestens ab 2045 dürfen keine Heizungen mehr mit Öl oder Gas betrieben werden. Bis dahin werden die fossilen Heizungen schrittweise durch klimafreundliche Heizungen ersetzt. Das wird durch gesetzliche Vorgaben geregelt und mit Fördergeldern unterstützt. Klar ist, die Kosten für fossile Energieträger werden weiter steigen. Besonders die

Heizungsmodernisierung im Bestandsgebäude wirft große Fragen auf. Welche Heizung passt? Welche Alternativen gibt es? Wie sind die gesetzlichen Anforderungen? Wie wirkt sich die CO₂-Bepreisung in Zukunft aus? Welche Heizung ist zukunftsfähig? Mit welchen Investitions- und Heizkosten ist zu rechnen? Welche Förderung gibt es? Welche Vor- und Nachteile bringen die unterschiedlichen Techniken mit sich? Mit diesen Fragen setzt sich der Vortrag auseinander und soll Unterstützung bei der Heizungswahl bieten.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Was sind die gesetzlichen Neuerungen beim Heizungstausch und wann entsteht für Verbraucher*innen Handlungsdruck?
- Handlungsoptionen je nach Alter der vorhandenen Heizung
- Vor- und Nachteile der aktuell auf dem Markt verfügbaren Heizungsvarianten
- Verfügbare Fördermittel für den Heizungstausch
- Auswirkungen des CO₂-Preises in Zukunft

Ort:	Online
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

K104301Z01

Termin(e): 1 x am Mi. 18.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• Heizen mit Wärmepumpe, passt das zu meinem Haus? (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Wärmepumpen spielen eine zentrale Rolle beim Umstieg vom fossilen Heizen hin zur Wärmeversorgung mit erneuerbaren Energien. Spätestens ab 2045 dürfen keine Heizungen mehr mit Öl oder Gas betrieben werden. Bis dahin werden die fossilen Heizungen schrittweise durch klimafreundliche Heizungen ersetzt. Das wird durch gesetzliche Vorgaben geregelt und mit Fördergeldern unterstützt. Klar ist, die Kosten für fossile Energieträger werden weiter steigen. Oft ist die Wärmepumpe über einen längeren Zeitraum betrachtet jetzt schon die wirtschaftlichste Variante. Für viele Menschen stellt sich nun die Frage, ob oder unter welchen Bedingungen eine Wärmepumpe in Frage kommt. Dieser Vortrag schafft Klarheit.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Klärung von Anforderungen an Gebäude und Heizkörper, damit die Wärmepumpe als neue Heizung in Frage kommt.
- Erläuterung von Fördermöglichkeiten
- Kombinationsmöglichkeiten von Wärmepumpe und Photovoltaik-Anlage

Ort:	Online
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

K104302Z01

Termin(e): 1 x am Mi. 25.02.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• Schritt für Schritt zur energetischen Gebäudesanierung (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)

Mit einer fachgerechten energetischen Sanierung und Dämmung sparen Sie Energie und senken Ihre Heizkosten. Gleichzeitig gewinnt Ihr Haus an Wert, der Wohnkomfort steigt und die Bausubstanz wird geschützt. Wer Geld in Wärmedämmung und Fenstertausch investiert, sollte auf die richtige Umsetzung achten, damit sie am Ende hält, was sie verspricht. Dabei kommt es auf jedes Detail in Planung und Umsetzung an. Hierbei unterstützt unser Vortrag.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Welche Maßnahmen sind in welcher Reihenfolge bei Altbauersanierungen sinnvoll?
- Vorstellung von kostengünstigen Dämmmaßnahmen an Innenbauteilen wie Decken und Innenwände gegen unbeheizte Bereiche
- Welche kostenintensiveren Maßnahmen an Außenbauteilen wie Fenster, Dach und Wände gibt es?
- Welche effiziente Heiztechnik passt zu einem sanierten Haus?

Ort:	Online
Gebühr:	frei (Anmeldung erforderlich)

K104303Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 04.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• **Fenster energetisch sanieren und Energie sparen (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Fenster geben Ihrem Haus ein Gesicht. Neben dem Aussehen ist aber auch die Funktionalität wichtig. Durch das Fenster sollen Licht und Frischluft ins Haus kommen, gleichzeitig muss es Regen, Wind und Kälte abhalten. Deshalb sollten Ihre Fenster nicht nur schön anzusehen sein, sondern auch dicht schließen und möglichst wenig Wärme nach außen abgeben. Erfüllen Ihre alten Fenster diese Anforderung nicht mehr, ist eine Erneuerung dringend ratsam. Hierüber informiert unser Vortrag.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Übliche Schwachstellen alter Fenster
- Wie lässt sich energetische Qualität erkennen?
- Worauf muss ich bei der Auswahl neuer Fenster achten?
- Welche möglichen Förderungen gibt es?

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104304Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 11.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• **Mein Weg zur eigenen Dach-PV-Anlage (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Aufgrund gesunkener Preise für Photovoltaikmodule, den gestiegenen Energiepreisen und einem erhöhten Bewusstsein für den Klimaschutz hat der Ausbau der Photovoltaik in Rheinland-Pfalz in den letzten Jahren stark zugenommen. Dennoch halten Gründe wie "zu viel Papierkram" oder die Angst vor falschen Entscheidungen, Hausbesitzende davon ab das eigene Dach mit einer Solaranlage zu bestücken. Genau diesen Menschen soll der Einführungsvortrag in das Thema Dach-Photovoltaik Abhilfe schaffen und Antworten auf die Fragen "Wann lohnt sich eine eigene Anlage?" und "Welche Aspekte muss ich bei der Planung meiner Photovoltaik-Anlage beachten?".

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Technische Grundlagen
- Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Berücksichtigung der eigenen Verbräuche)
- Das eigene PV-Projekt realisieren (Von der Auskunft im Solarkataster zur Abschätzung des Dachflächen-Potentials bis zur Installation)
- Lokale Unterstützungs- und Beratungsangebote in den Kommunen

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104305Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 18.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• **Der Weg zum eigenen Balkonkraftwerk (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Mit Hilfe von steckerfertigen Balkonkraftwerken können Haushalte kostengünstig und klimafreundlich eigenen Solarstrom produzieren. Diese speziellen Mikro-Solar-Anlagen lassen sich auf Balkon, Garagen, Vordach, an der Fassade oder im Garten montieren und eignen sich somit auch hervorragend für Mieter*innen. Mit dem Ertrag der Sonnenenergie lässt sich ein Teil der so genannten Grundlast abdecken und somit die eigenen Stromkosten senken. Dadurch können alle Bürger*innen kostengünstig zur dezentralen und erneuerbaren Energiewende beitragen. Um Menschen auf dem Weg zur eigenen Balkon-PV-Anlage zu unterstützen soll der Einführungsvortrag Auskunft geben.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Vorgehen bei Installation und Inbetriebnahme einer Balkon-PV-Anlage (Stecker-Tausch, Anmeldung, Ort der Anbringung etc.)

- Technische Hintergründe, erwartbare Erträge, Sicherheit, Versicherung einer Balkon-PV-Anlage
- Neuerungen durch "Solarpaket I" und Einverständnis der Vermietenden
- Lokale Förderungen für Solar-Balkonkraftwerke in den Kommunen
- Wirtschaftlichkeit einer Balkon-PV-Anlage mit und ohne Speicher

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104306Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 25.03.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• **Tipps für die Finanzierung der eigenen Solaranlage (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Auch wenn der Betrieb einer Solaranlage kontinuierlich Einnahmen oder geringere Stromkosten bringt, müssen zu Anfang mehrere 10.000 Euro in die Hand genommen werden. Die hat längst nicht jeder Haushalt einfach zur Verfügung. Daher stellt sich den meisten die Frage nach der Finanzierung einer PV-Anlage und mögliche Fördermöglichkeiten wollen nicht ungenutzt bleiben. Zudem bestehen Unsicherheiten über die Vergütung. Auch sind steuerrechtliche Aspekte zu bedenken und erscheinen für die meisten Menschen auf den ersten Blick sehr komplex. Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten liefern.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Fördermöglichkeiten und Einspeisevergütung
- Finanzierungsmodelle u.a. durch Energieversorger und Pachtmodelle
- Steuerrechtliche Aspekte und steuerliche Vorteile

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)

K104307Z01 Termin(e): 1 x am Mi. 15.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

• **Besonderheiten bei der Kombination von PV mit Dachbegrünung oder Denkmalschutz (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Im Kampf gegen den Klimawandel leisten Gründächer einen positiven Beitrag indem sie die Biodiversität erhöhen, das Mikroklima verbessern und das Gebäude dämmen. Viele wissen nicht, dass diese positiven Effekten sich in Kombination mit einer Solaranlage sogar noch vergrößern lassen. Denn die Pflanzen kühlen und säubern die PV-Module und erhöhen damit den Wirkungsgrad der PV-Anlage. Bei Eigentümer*innen von denkmalgeschützten Gebäuden herrschen viele Unsicherheiten in Bezug auf die mögliche Installation von Photovoltaikanlagen auf ihren Dächern. Allerdings gibt es in diesem Bereich aktuell einige Änderungen und auch die Deutsche Stiftung Denkmalschutz sieht den Denkmalschutz nicht im Widerspruch zum Klimaschutz, denn die Installation von PV-Anlagen ist bei Schutz der Originalbaubsubstanz und Reversibilität der Installation häufig möglich. Genau auf diese beiden Themen geht der Detailvortrag genauer ein und liefert Antworten auf die drängendsten Fragen.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

Dachbegrünung:

- Technische Grundlagen (extensiv vs. intensiv, Voraussetzungen Dachform)
- Synergieeffekte eines Solar-Gründachs
- Handlungsempfehlungen für die Projektumsetzung
- Fördermöglichkeiten

Denkmalschutz:

- Gesetzlichen Grundlagen (Denkmalschutzgesetz und Baugesetzbuch)
- Technische Möglichkeiten (Aufdachanlagen, Indachanlagen mit farbigen Solarmodule und Solardachziegel)
- Leitfaden für eine erfolgreiche Umsetzung (Individuelle lokale Prüfung)
- Fördermöglichkeiten

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K104308Z01

• **Eigenen Strom optimal nutzen durch Speicher und E-Mobilität (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Die PV-Anlage ist auf dem Dach, der Großteil des selbsterzeugten Stroms fließt aber ins Netz für ein paar Cent pro kWh. In der Nacht und an den bewölkten Tagen wird daher teurer Strom aus dem Netz dazugekauft. Aufgrund von gesetzlichen Regelungen werden ein möglichst hoher Eigenverbrauch und eine geringe Netzeinspeisung finanziell belohnt. Welche Möglichkeiten gibt es, den selbsterzeugten Strom besser für sich zu nutzen und so Kosten zu sparen?

In einem Gespräch mit Expert*innen und Bürger*innen, die selbst eine PV-Anlage haben und den eigenen Strom so intensiv wie möglich für sich selbst nutzen möchten, werden die Möglichkeiten für Ihr Zuhause erläutert und diskutiert. Dabei werden Batteriespeicher zur Energiespeicherung sowie Wallboxen und E-Autos als Teil der solaren Verkehrswende thematisiert.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Eigene Erfahrungen mit der PV-Anlage, Batteriespeicher und E-Auto von Bürger*innen und Expert*innen
- Energiebilanz: Erzeugung (Direktverbrauch PV-Strom, Akku-Ladung, Einspeisung) und Verbrauch (Direktverbrauch PV-Strom, Akku-Entladung, Netzbezug)
- Einsatz intelligenter Messsysteme
- Der Einfluss des persönlichen Verbrauchsprofils auf die Wirtschaftlichkeit
- PV-Strom speichern, wie soll der Speicher dimensioniert werden?

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 29.04.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K104309Z01

• **Solares Heizen (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Das neue Gebäude-Energie-Gesetz sieht vor, dass ab 2024 in Neubauten eingebaute Heizungen mit mindestens 65 Prozent erneuerbarer Energie betrieben werden müssen. Für neue Heizungen in Bestandsgebäuden gelten längere Übergangsfristen, die an eine kommunale Wärmeplanung geknüpft sind. Daher stellen sich viele Menschen die Frage "Wie kann ich mit der Sonne heizen?" und "Welche Möglichkeiten lohnen sich für mich persönlich?". Genau auf diese Fragen und Unsicherheiten soll der Detailvortrag Antworten liefern.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Vorgaben des Gebäude-Energie-Gesetz (GEG)
- Möglichkeiten zur Erfüllung der Vorgaben mit Solarenergie
- Solare Heiztechnologie (Wärmepumpe, Solarthermie, PVT-Module, Heizstab, Klimagerät)
- Solares Heizen in der Praxis -Mythen vs. Realität
- Förderprogramme

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 06.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K104310Z01

• **PV und Gewerbe (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Steigende und instabile Energiepreise sowie große ungenutzte Dachflächen machen den Ausbau von Photovoltaik für Unternehmen und Gewerbetreibende besonders attraktiv. Durch die eigene Stromproduktion lassen sich Energiekosten senken, die Planungssicherheit erhöhen und durch Stromeinspeisung sogar zusätzliche Einnahmen generieren. Somit kann eine PV-Anlage zu geringeren Produktionskosten, besserer Zukunftsfähigkeit und Erreichung der Klimaschutz- und Nachhaltigkeitsziele führen. Dennoch scheuen viele Betriebe die Investition, sei es aufgrund hoher

Anfangskosten oder fehlender personeller Ressourcen. Um genau diese Hürden zu überwinden soll dieser Detailvortrag Antworten liefern und zum Handeln motivieren.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung richtet sich an kleine und mittelständische Gewerbetreibende und Unternehmende und behandelt folgende Themen:

- Technische Grundlagen
- Wirtschaftlichkeitsbetrachtung (Deckung des Eigenbedarfs vs. Einspeisung)
- Betreiber- und Geschäftsmodelle
- Mögliche Synergienutzung durch lokalen Zusammenschluss durch Bilanzkreis, Strom-Cloud oder Power-Purchase-Agreement
- Leitfaden für eine erfolgreiche Projektumsetzung
- Erfahrungsbericht aus der Praxis

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 13.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K104311Z01

• **Mein Engagement für den lokalen PV-Ausbau (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Fragen Sie sich auch warum noch nicht alle geeigneten Dächer und Flächen in der Region mit Solaranlagen belegt sind? Und geht Ihnen der lokale Ausbau der Erneuerbaren Energien auch nicht schnell genug? Dann engagieren Sie sich doch in einer lokalen Energiegemeinschaft für die Energiewende vor Ort. In einer Bürgerenergiegenossenschaft können Sie einerseits den Ausbau der erneuerbaren Energien regional vorantreiben und andererseits Ihr Geld in lokalen zukunftsfähigen Projekten investieren. Der Detailvortrag soll in dieses Thema einführen und die Möglichkeit bieten um Mitstreiter*innen zu finden. Somit richtet sich diese Veranstaltung an alle Interessierten und Engagierten, die selbst die regionale Energiewende vorantreiben möchten.

Die umfassende und unabhängige Info-Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Wie kann ich mich lokal für die Energiewende engagieren?
- Einführung Bürgerenergiegenossenschaft (BEG)
- Praxisbeispiele aus der Region

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 20.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K104312Z01

• **Photovoltaik auf Mehrparteienhäusern (Online-Seminarreihe Solar und Wärme)**

Photovoltaik in Mehrfamilienhäusern bietet großes Potenzial für eine nachhaltige Energieversorgung. Die Umsetzung erfordert jedoch durchdachte Lösungen, insbesondere bei der fairen Abrechnung im Mieterstrommodell und der wirtschaftlichen Gestaltung angesichts aktueller Einspeisevergütungen. Erfahren Sie in unserem kompakten Online-Seminar, wie Sie mit einem praxisorientierten Leitfaden die passende Photovoltaik-Lösung für Ihr Mehrparteienhaus finden.

Das Seminar richtet sich an Gebäudeeigentümer*innen, Wohnungseigentümergeinschaften (WEG), Baugesellschaften und Genossenschaften und bietet:

- Überblick über Betriebskonzepte: Lernen Sie die gängigsten Modelle kennen und vergleichen Sie Wirtschaftlichkeit, Investitionskosten, Eigenverbrauch und Amortisationszeiten
- Fachbegriffe: Verstehen Sie alle relevanten Fachtermini
- Rechtliche und steuerliche Hinweise: Erhalten Sie einen ersten Einblick zu rechtlichen und steuerlichen Fragestellungen – als erste Orientierung, jedoch ohne rechtsverbindlichen Anspruch
- Praxisnahe Tipps: Informieren Sie sich über Abstimmungsprozesse innerhalb von WEGs sowie administrative Herausforderungen wie Abrechnungen und Meldepflichten.

Nutzen Sie diese Veranstaltung als wertvolle Entscheidungshilfe und sichern Sie sich fundierte Einblicke in nachhaltige Energielösungen für Ihr Gebäude.

Ort: Online
Gebühr: frei (Anmeldung erforderlich)
Termin(e): 1 x am Mi. 27.05.26, 18.00 - 19.30 Uhr

K104313Z01

Erziehung und Familie

• Weil "Hör auf!" auch freundlich geht (Online für Eltern)

Vortragseminar

Lerne die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation kennen und wende sie direkt auf deine Situation im Alltag mit Kind an. Damit steigst du schnell und einfach aus Machtkämpfen aus, machst Schluss mit schlechtem Gewissen, weil du nicht mehr laut werden oder schreien musst. Bring' deine konkrete Situation ein, gehe mit der Referentin die vier Schritte durch, finde passende Worte um die Situation mit deinem Kind gewaltfrei zu lösen. 90 Minuten die sich langfristig lohnen - für dich und für dein Kind!

Referentin: Ulrike Strubel, Erzieherin, verheiratet, Mutter von zwei Kindern und dreifache Oma, systemischer ElternCoach

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen! Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Ulrike Strubel
Gebühr: 20,00 €
Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 20.00 - 21.30 Uhr

K105006Z01

• Hochsensible Kinder begleiten (online)

Vortragseminar

Hochsensible Kinder erleben die Welt intensiver und detaillierter als andere Kinder, da sie ein empfindsameres Nervensystem haben. Sie sind z.B. oft sehr phantasievoll und haben ein gutes Gespür für die Stimmungen anderer. Unter zu viel Hektik und der Vielfalt von Alltagsreizen leiden sie schnell. Das bedeutet für Eltern und Erzieher*innen eine größere Herausforderung im Alltag, feinfühlig die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und passende Rahmenbedingungen zu schaffen, um nicht "in Watte zu packen" aber auch nicht zu überfordern. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Hochsensibilität bei einem Kind erkennen und es in seiner Entwicklung mit dieser besonderen Begabung unterstützen können.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spamordner prüfen. Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Daniela Heil
Gebühr: 12,00 €
Termin(e): 1 x am Mi. 17.06.26, 18.30 - 20.45 Uhr

K105019Z01

• Kinder im Autismus-Spektrum...wenn manches einfach anders ist und trotzdem gut (online)

Vortragseminar

Autismus ist ein "Spektrum", in dem sich jeder der 1 bis 2 Prozent autistischen Menschen voneinander unterscheidet und einzigartig ist. Häufig besitzen Kinder im Autismus-Spektrum eine andere Art der Wahrnehmungsverarbeitung, des Denkens und des sozialen Miteinanders. Manchmal zeichnen sie sich durch besondere

Verhaltensweisen aus, die für nicht-autistische Menschen auf den ersten Blick vielleicht nicht verständlich sind.

Erfahren Sie an diesem Abend, was Autismus überhaupt ist und welche Herausforderungen und Stärken mit dieser Diagnose verbunden sein können. Lernen Sie Kinder im Autismus-Spektrum besser verstehen und erhalten Sie wertvolle Impulse, diese Kinder zu unterstützen.

Dieser Kurs findet online über zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie einen Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben und ggf. den Spam-Ordner prüfen! Benötigt werden: Laptop oder PC mit Internetzugang, Webcam, Lautsprecher und Mikrofon (z.B. Headset)

Ort: Online
Referent/in: Daniela Heil
Gebühr: 12,00 €
Termin(e): 1 x am Mi. 22.04.26, 18.30 - 20.45 Uhr

K105021Z01

Fachbereich 5 - Beruf

Kommunikation, Persönlichkeitsentwicklung, Arbeitstechniken

• **Beruflich neu starten - sicher, klug und selbstbewusst (online)**

Du willst beruflich neu durchstarten – doch zwischen Wunsch und Wirklichkeit klafft manchmal eine Lücke? Du fragst dich, wie du im neuen Job, beim Einstieg oder im Bewerbungsprozess souverän und selbstsicher auftreten kannst – ohne dich zu verstellen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig.

In diesem interaktiven Online-Seminar erhältst du praxisnahe Impulse, wie du deinen beruflichen Neustart bewusst und gestärkt angeht. Du lernst, deine Stärken zu erkennen, klare Entscheidungen zu treffen und dich in neuen beruflichen Situationen sicher zu bewegen – vom Vorstellungsgespräch bis zu den ersten 100 Tagen im Job.

Das erwartet dich:

- Standortbestimmung und individuelle Zielklärung
- Selbstbewusst auftreten – auch bei Unsicherheit
- Erfolgreich bewerben: wirkungsvoll kommunizieren und überzeugen
- Die ersten 100 Tage im neuen Job: Was zählt wirklich?
- Umgang mit Erwartungen, Feedback und kritischen Situationen
- Austausch, Übungen, konkrete Werkzeuge für deinen Neustart

Seminarinhalte sind: Persönliche Standortbestimmung und Zielausrichtung, Bewerbung und Selbstpräsentation: authentisch und überzeugend, Körpersprache, Sprache und Auftreten bewusst gestalten, die ersten 100 Tage: Strategien für einen gelungenen Einstieg, selbstsicher bleiben bei Kritik, Rückschlägen und Stress, Reflexion, Praxistipps und individuelle Strategien für mehr Klarheit und Wirkung.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die beruflich neu starten wollen – sei es nach einer Pause, einem Wechsel, durch Jobverlust oder einfach aus dem Wunsch nach Veränderung. Es ist geeignet für Menschen zwischen 25 und 55 Jahren, die selbstbestimmt und vorbereitet in ihre neue berufliche Phase gehen möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen

K500010Z01 Termin(e): 1 x am Do. 26.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Smalltalk trainieren: Beruflich und privat neue Kontakte knüpfen (online)**

Smalltalk ist weit mehr als belangloses Geplauder – er ist der Türöffner zu neuen Kontakten, besseren Beziehungen und erfolgreicher Kommunikation. Ob beim Netzwerktreffen, im Büroflur oder auf privaten Veranstaltungen: Wer den Einstieg ins Gespräch souverän meistert, schafft Vertrauen und Sympathie.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Gespräche locker beginnen, interessante Themen finden und den Dialog angenehm am Laufen halten – auch wenn Ihnen spontan nichts einfällt. Sie erfahren, wie Sie Hemmungen abbauen, Körpersprache gezielt einsetzen und in unterschiedlichen Situationen überzeugend wirken.

Das erwartet Sie:

- Gesprächseinstiege, die immer funktionieren
- Themen finden und peinliche Pausen vermeiden
- Souverän reagieren – auch in heiklen Momenten
- Körpersprache und Stimme bewusst einsetzen

Seminarinhalte sind: Die psychologische Wirkung von Smalltalk, Einstiegstechniken für verschiedene Situationen, Gesprächspartner lesen und passende Themen finden,

Humor, Empathie und aktives Zuhören gezielt nutzen, Praxistraining mit realistischen Smalltalk-Situationen.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die privat oder beruflich leichter ins Gespräch kommen, Kontakte knüpfen und ihre Gesprächsführung verbessern wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
K500011Z01 Termin(e): 1 x am Mo. 11.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Entfesseln Sie Ihre Stärken: Selbstvertrauen, Überzeugungskraft und Durchsetzungsvermögen (online)**

Selbstvertrauen ist die Grundlage, um klar zu handeln. Überzeugungskraft öffnet Türen. Durchsetzungsvermögen sorgt dafür, dass Ihre Ideen gehört und umgesetzt werden. Gemeinsam bilden sie ein unschlagbares Trio – beruflich wie privat.

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie diese drei Kompetenzen gezielt entwickeln und miteinander verbinden. Sie lernen, Ihre innere Stärke sichtbar zu machen, klar Position zu beziehen und dabei Respekt und Akzeptanz zu bewahren.

Das erwartet Sie:

- Selbstvertrauen stärken – innere Sicherheit aufbauen und ausstrahlen
- Überzeugend argumentieren – Inhalte so präsentieren, dass sie ankommen
- Durchsetzungsstark handeln – auch in schwierigen Situationen
- Praxisnah trainieren – konkrete Übungen für nachhaltige Wirkung

Seminarinhalte sind: Stärkenanalyse: eigene Potenziale erkennen und gezielt einsetzen, selbstsicher auftreten – Körpersprache, Stimme, Haltung, klare Botschaften formulieren und überzeugend vertreten, Grenzen setzen und dennoch geschätzt bleiben, Praxisübungen, Rollenspiele und individuelles Feedback

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre Wirkung bewusst steigern und in Gesprächen, Verhandlungen oder Präsentationen klarer, überzeugender und durchsetzungsstärker auftreten möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
K500015Z01 Termin(e): 1 x am Do. 22.01.26, 18.30 - 21.30 Uhr

• **Konflikte: Verstehen-Vorbeugen-Lösen - Für mehr Sicherheit in Beruf und Alltag (online)**

Du willst in schwierigen Situationen gelassener bleiben, Konflikte frühzeitig erkennen und souverän lösen? Du hast genug von endlosen Diskussionen, Missverständnissen oder unausgesprochenem Ärger – sei es im Job, im Ehrenamt oder im privaten Umfeld? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernst du, wie Konflikte entstehen, wie du ihnen vorbeugen kannst und wie du sie zielorientiert und konstruktiv bewältigst – ohne dich zu verbiegen. Du bekommst klare Werkzeuge, um sicherer aufzutreten, besser zu kommunizieren und auch in emotional aufgeladenen Situationen die Kontrolle zu behalten. Für alle, die ihre Konfliktkompetenz stärken und mehr innere Ruhe gewinnen wollen.

Das erwartet dich:

- Konfliktursachen verstehen und eigene Anteile erkennen

- Konflikte souverän begegnen – statt ihnen auszuweichen
- Strategien zur Deeskalation und Gesprächsführung
- Typische Reaktionsmuster und Eskalationsstufen
- Umgang mit Widerstand, Angriff und Schuldzuweisungen
- Austausch, Reflexion, Übungen und sofort anwendbare Tools

Seminarinhalte sind: Selbsttest: Wie gehe ich mit Konflikten um?, Eskalationsdynamiken erkennen und stoppen, Konfliktarten und ihre Auswirkungen im Alltag und Beruf, Vorbeugen durch klare Kommunikation und Körpersprache, Deeskalation: Strategien für schwierige Gesprächssituationen, Empathie, aktives Zuhören und Argumentationstechniken, Umgang mit Gruppenwiderstand und Machtspielen, Reflexion, Praxistipps und individuelles Konfliktprofil.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die in Beruf und Alltag häufiger mit Konflikten zu tun haben – ob im Team, in der Familie, im Ehrenamt oder in leitender Funktion. Es ist geeignet für Menschen ab ca. 25 Jahren, die ihre Kommunikationsstärke ausbauen und in kritischen Situationen gelassener und wirksamer agieren möchten. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
Termin(e): 1 x am Fr. 03.07.26, 18.30 - 21.30 Uhr

K500018Z01

• **Praxis-Workshop: Agile Führungskompetenz in Unsicherheit und Wandel (online)**

In einer Welt, die sich rasant verändert, sind Flexibilität, Entscheidungsstärke und Anpassungsfähigkeit entscheidende Erfolgsfaktoren für Führungskräfte. Klassische Führungsmodelle stoßen bei hoher Dynamik schnell an ihre Grenzen – gefragt sind agile Kompetenzen, die Orientierung geben und gleichzeitig Raum für Eigeninitiative schaffen.

In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie auch unter unsicheren Bedingungen klar führen, Vertrauen im Team aufbauen und Veränderungsprozesse erfolgreich gestalten. Sie erfahren, wie agile Führungsprinzipien helfen, schnelle Entscheidungen zu treffen, die richtigen Prioritäten zu setzen und Mitarbeitende aktiv einzubinden.

Das erwartet Sie:

- Agile Führung: Grundprinzipien und sofort einsetzbare Methoden
- Entscheidungen treffen bei Unsicherheit – strukturiert und mutig
- Teams in Veränderungsprozessen motivieren und stärken
- Praxisübungen zu Flexibilität, Kommunikation und Priorisierung
- Individuelle Transferpläne für den Führungsalltag

Seminarinhalte sind: Unterschiede zwischen klassischer und agiler Führung, Umgang mit Unsicherheit: Entscheidungsfindung trotz unvollständiger Informationen, Methoden, um Teams in komplexen Situationen zu orientieren, Kommunikation als Führungsinstrument in dynamischen Umfeldern, Selbstorganisation fördern und Eigenverantwortung stärken, Reflexions- und Übungseinheiten für praxisnahen Transfer.

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte und alle, die in dynamischen, komplexen Umfeldern sicher agieren wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
Termin(e): 1 x am Di. 19.05.26, 18.30 - 21.30 Uhr

K500021Z01

• **PowerRhetorik für Frauen, die überzeugen wollen (online am Sonntag)**

Sie haben etwas zu sagen – und möchten, dass es ankommt? Ob im Meeting, im Bewerbungsgespräch, bei einer Präsentation oder in einer hitzigen Diskussion: Ihre Worte sollen wirken, Sie wollen souverän auftreten und sich Gehör verschaffen – ohne sich zu verbiegen.

In diesem praxisorientierten Online-Seminar trainieren Sie, mit Klarheit, Präsenz und Ausstrahlung zu sprechen. Sie entdecken, wie Sie Lampenfieber in Energie verwandeln, wie Stimme, Körpersprache und Sprache zusammenspielen und wie Sie auch unter Druck souverän bleiben. Freuen Sie sich auf ein interaktives Training mit vielen praktischen Übungen, Feedback in geschütztem Rahmen und Strategien, die Sie sofort im Berufs- und Privatleben umsetzen können.

Das erwartet Sie:

- Überzeugend auftreten – vom ersten Satz an
- Praktische Übungen zu Stimme, Haltung, Sprache und Wirkung
- Schlagfertig und argumentationsstark – auch aus dem Stegreif
- Lampenfieber abbauen, innere Sicherheit aufbauen
- Eigene Stärken bewusst einsetzen – klar, präsent, wirkungsvoll

Gestalten Sie Ihren Auftritt – klar, präsent und mit einer Stimme, die gehört wird.

Seminarinhalte sind: Der wirkungsvolle Einstieg – gleich zu Beginn überzeugen, Argumentationssicherheit und Standfestigkeit entwickeln, souverän bleiben – auch unter Druck oder bei Widerstand, selbstbewusst auftreten, ohne laut zu sein, praktische Impulse zur Vorbereitung, Körpersprache und innere Haltung, Übungen, Reflexion und Umsetzungsanregungen für den Alltag.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die ihre Rede- und Verhandlungsfähigkeiten stärken und ihre Wirkung gezielt ausbauen möchten – im Beruf, im Ehrenamt oder privat. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
Termin(e): 1 x am So. 19.04.26, 09.00 - 12.00 Uhr

K500023Z01

• **Selbstmarketing für Frauen: Schluss mit ungewollter Bescheidenheit (online)**

Sie leisten viel – aber oft bleibt es im Verborgenen? Vielleicht werden Ihre Ideen übernommen, ohne dass Ihr Name fällt. Vielleicht sehen andere nicht, wie viel Sie tatsächlich bewegen. Oder Sie halten sich zurück, weil Eigenlob Ihnen unangenehm ist.

In diesem interaktiven Online-Seminar lernen Sie, Ihre Stärken klar zu benennen, Ihre Erfolge überzeugend zu präsentieren und sich gezielt sichtbar zu machen – ohne sich zu verstellen. Sie erkennen, welche Glaubenssätze Sie bisher gebremst haben, und entwickeln einen Selbstmarketing-Stil, der zu Ihnen passt. Sie arbeiten an Ihrer Ausstrahlung, stärken Ihre Resilienz und nutzen Sprache, Körpersprache und Haltung bewusst, um mehr Wirkung zu erzielen – im Beruf und im Privatleben.

Das erwartet Sie:

- Leistungen und Erfolge klar und überzeugend kommunizieren
- Sichtbarkeit schaffen – ohne Authentizität zu verlieren
- Selbstzweifel als Chance nutzen: Resilienz im Selbstmarketing
- Wirkung gezielt steigern durch Sprache, Haltung und Körpersprache
- Praxisübungen, Austausch und Feedback in geschütztem Rahmen

Zeigen Sie, was in Ihnen steckt – und lassen Sie Ihre Leistungen für Sie sprechen.

Seminarinhalte sind: Was hinderliche Glaubenssätze mit Selbstvermarktung zu tun haben, wie Sie Sichtbarkeit erzeugen – ohne sich zu verbiegen, die Rolle von

Authentizität, Resilienz und Strategie im Selbstmarketing, wie Sie im beruflichen Kontext Ihre Wirkung gezielt steigern, praktische Übungen für Haltung, Sprache, Körpersprache, überzeugende Argumentation.

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die beruflich oder privat selbstbewusster auftreten, ihre Fähigkeiten sichtbar machen und neue Chancen aktiv nutzen wollen. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
Termin(e): 1 x am Fr. 06.03.26, 18.30 - 21.30 Uhr

K500024Z01

• **Als Frauen anfangen, in Führung zu gehen - wie Frauen Führung aktiv gestalten (online)**

Was passiert, wenn Frauen ihren eigenen Führungsstil entwickeln? Wenn sie nicht „funktionieren wie Männer“, sondern ihre Stärken wie Empathie, Klarheit, Dialogfähigkeit und Teamgeist gezielt einsetzen?

Dieses Online-Seminar richtet sich an Frauen, die führen – oder führen wollen – und dabei ihre ganz eigene Führungsidentität entwickeln möchten. Gerade die Phase, in der Frauen sichtbar werden, sich für Leitungsaufgaben empfehlen und mehr Verantwortung übernehmen, ist entscheidend: Wer hier Klarheit über die eigene Haltung und Wirkung gewinnt und überzeugend nach außen kommuniziert, nutzt ein Sprungbrett in die Chefetage. Im Mittelpunkt steht ein neuer, weiblicher Blick auf Führung: Statt Dominanz und Kontrolle geht es um Sinn, Vertrauen, Kooperation und Haltung. Anhand von zehn prägnanten Gegensatzpaaren („Eva-Style vs. Adam-Style“) reflektieren Sie Ihre Rolle, Ihre Wirkung und Ihre nächsten Schritte als Führungskraft – klar, souverän, inspirierend.

Das erwartet Sie:

- Zehn starke Thesen zu moderner, weiblicher Führung
- Reflexion und Entwicklung Ihres eigenen Führungsstils
- Übungen zu Haltung, Kommunikation und Führungswirkung
- Erfahrungsaustausch in geschützter Runde
- Inspiration, Bestärkung und konkrete Werkzeuge für Ihren Führungsalltag

Führen Sie auf Ihre Weise – klar, wirksam und mit einer Haltung, die inspiriert.

Seminarinhalte sind: Führung neu denken: Stärken als Stärken nutzen, Lernen, den Damenhut souverän in den Ring zu werfen, Haltung statt Taktik – Kooperation statt Konkurrenz, stark in Beziehung und Durchsetzung, Zuhören, Sinn geben, Klarheit leben – die Kraft weiblicher Führung, Umgang mit Widerstand, Rollenklischees und Perfektionsanspruch, Reflexionsübungen, Impulse, Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Frauen in Führung oder mit Führungsambition, die ihren eigenen Stil entwickeln wollen – wirksam, reflektiert, akzeptiert. Es findet gemeinsam mit anderen Volkshochschulen online über Zoom statt. Vor Kursbeginn erhalten Sie den Zugangslink per E-Mail. Bitte bei der Anmeldung unbedingt eine gültige E-Mail-Adresse angeben! Bitte prüfen Sie ggf. die E-Mails in Ihrem Spam-Ordner.

Ort: Online
Referent/in: Matthias Dahms
Gebühr: 65,00 €
inkl. Seminarunterlagen
Termin(e): 1 x am Fr. 20.02.26, 18.30 - 21.30 Uhr

K500027Z01
