

# Programm

August 2023 bis Juli 2024

Mainz

Volkshochschule

## Akademie

für Logotherapie  
und Existenzanalyse



## Viktor E. Frankl

(1905–1997)

Das Leben selbst ist es, das dem  
Menschen Fragen stellt.  
Er (der Mensch) hat nicht zu fragen,  
er ist vielmehr der vom Leben her Befragte,  
der dem Leben zu antworten –  
das Leben zu ver-antworten hat.  
Die Antworten aber, die der Mensch gibt,  
können nur konkrete Antworten  
auf konkrete „Lebensfragen“ sein.

## Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse

c/o Volkshochschule Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
Postfach 4064  
55030 Mainz  
Telefon 06131 2625-0  
Fax 06131 2625-100  
E-Mail: [logotherapie@vhs-mainz.de](mailto:logotherapie@vhs-mainz.de)  
Internet: [www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de)

**Bankverbindung:**  
**RheinhesseSparkasse**  
**IBAN: DE12 5535 0010 0000 0008 85**  
**SWIFT-BIC: MALADE51WORR**

Ehrenamtlicher Leiter der Akademie:  
Dr. Stephan Peeck

Direktor der Volkshochschule:  
Christian Rausch

Herausgeber:  
Volkshochschule Mainz e. V.  
Eingetragen im Vereinsregister des  
Amtsgerichts Mainz, VR 2145  
Verantwortlich: Christian Rausch

Gestaltung und Konzeption:  
[www.schelenz-design.de](http://www.schelenz-design.de)  
Druck:  
NINO Druck GmbH  
[www.ninodruck.de](http://www.ninodruck.de)

Die „Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse“ ist eine Einrichtung in Trägerschaft der Volkshochschule Mainz. Ziel dieser Institution ist es, die von Viktor E. Frankl entwickelte Logotherapie und Existenzanalyse zu fördern und zu verbreiten. Die Frage nach dem Sinn menschlichen Daseins ist das zentrale Problem im Lebenswerk von Viktor E. Frankl. Die drei Jahre, die Frankl in vier Konzentrationslagern, darunter in Auschwitz, verbrachte, wurden zu einem „Testfall“ für seine Lehren. Diese Jahre zeigten ihm in aller Deutlichkeit, dass der Mensch seine Menschlichkeit verliert, der Sinn in seinem Leben verliert; in gleicher Weise erfuhr er, dass kein menschliches Leben seinen Sinn zu verlieren braucht, unter keinen Umständen, nicht einmal in Auschwitz. Frankl zählt zu den bedeutendsten Humanisten des 20. Jahrhunderts. Sein Buch *... trotzdem Ja zum Leben sagen* hat Millionen von Menschen in der ganzen Welt erreicht, in ihnen ein tiefes Gefühl von Lebenssinn erweckt und sie zur Übernahme von Verantwortung für ihr Leben motiviert.

Die Akademie will mit ihrem Bildungsangebot Menschen auf ihrer „Suche nach Sinn“ unterstützen. Sie bietet deshalb zu den verschiedensten Themen Vorträge und Seminare an, die auch Hilfen für die persönliche Beantwortung von Lebensfragen beinhalten. Die Akademie führt darüber hinaus eine abschlussbezogene Weiterbildung in Logotherapie und Existenzanalyse durch, und zwar für Menschen, die in ihrer Arbeit mit anderen oder in der Auseinandersetzung mit sich selbst immer wieder vor Sinnfragen gestellt werden. Die Akademie wird in dieser Zielsetzung vom Viktor-Frankl-Institut\* (Wien) unterstützt und von der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie unterstützt und anerkannt.

Das vollständige Seminarangebot der Akademie kann in gedruckter Form bei der vhs Mainz angefordert bzw. im Internet unter [www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de) eingesehen werden.

Dr. Stephan Peeck

\* Das Viktor-Frankl-Institut wurde 1992 als gemeinnützige wissenschaftliche Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse gegründet. Aufgabe des Instituts ist es, das Lebenswerk Viktor Frankls zu pflegen und den Zugang zu authentischer Information über Logotherapie und Existenzanalyse zu gewährleisten.



## Information

Wer sich ganz unverbindlich über die Veranstaltungen der Akademie informieren möchte oder Fragen zur Logotherapie und Existenzanalyse hat, kann sich an den Leiter der Akademie wenden.

### Ansprechpartner:

Dr. Stephan Peeck  
E-Mail: speeck@imail.de  
Telefon: 040 72004952

### Ansprechpartnerin an der vhs Mainz:

Heike Suder  
E-Mail: heike.suder@vhs-mainz.de  
Telefon: 06131 2625-110



## 25 Jahre Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse an der vhs Mainz

Seit 25 Jahren besteht an der Volkshochschule Mainz die Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse. Hunderte Hörerinnen und Hörer haben in dieser Zeit die Grundlagen der von Viktor E. Frankl (1905-1997) entwickelten Methode erlernt und den DGLE-zertifizierten Abschluss in Logotherapie und Existenzanalyse erworben.

In einer Feierstunde am 02.11.2023 um 18 Uhr in der Aula der vhs begehen wir dieses Jubiläum und laden dazu herzlich ein.

### Programm

#### Grußwort

Oberbürgermeister *Nino Haase*

#### Zur Aktualität der Logotherapie – Sinn finden und sich Herausforderungen stellen

*Prof. i. R. Dr. phil. Dieter Lotz, Nürnberg*

#### Das Angebot der Akademie heute

*Dr. Stephan Peeck, Leiter der Akademie*

Im Anschluss laden wir zu einem Weinempfang ein.

### XF12560

#### 25 Jahre Akademie für Logotherapie und Existenzanalyse an der vhs Mainz

Do., 2. 11. 2023, 18.00–20.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2,7, **Entgelt:** gebührenfrei  
vhs-Haus, Aula

**Weiterbildung**

Die gesamte Weiterbildung in Logotherapie und Existenzanalyse ist eine berufliche Zusatzweiterbildung und gliedert sich in zwei Abschnitte:

**Weiterbildungskurs  
Logotherapie und Existenzanalyse I**

**Theorie und praxisbezogene Grundlagen  
(300 UStd.) und Selbsterfahrung (100 UStd.)\***

Der Weiterbildungskurs I vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten in Logotherapie und Existenzanalyse, fördert durch existenzanalytisch geleitete Selbsterfahrung die Persönlichkeitsentwicklung und erweitert die soziale Kompetenz.

Die Weiterbildung in Logotherapie und Existenzanalyse I umfasst die Themengebiete Anthropologie, Grundlagen der Methodik, Störungsbilder und existenzielle Problemfelder, Logotherapie in der Arbeitswelt und logotherapeutische Selbsterfahrung.

Der Abschluss in Logotherapie und Existenzanalyse I führt zu einem eigenständigen Abschluss im Sinne einer Grundqualifikation in Logotherapie und Existenzanalyse.

Für die Aufnahme zum Weiterbildungskurs Logotherapie I ist ein abgeschlossenes Hochschulstudium und/oder eine mehrjährige berufliche Tätigkeit in einem sozialen, pflegerischen oder beratenden Arbeitsbereich erwünscht. Die Weiterbildung in Logotherapie und Existenzanalyse ist für alle offen, die sich in vertiefter und qualifizierter Weise mit der Logotherapie beschäftigen wollen.

Die aktuelle Kursausschreibung finden Sie auf Seite 12.

\* Die Stundenangaben beziehen sich immer auf Unterrichtsstunden (à 45 Min.).

**Information zur Weiterbildung**

Wie verwenden die Teilnehmenden erfahrungsgemäß das Erlernete nach dem erfolgreichen Abschluss der Weiterbildung?

Die meisten Teilnehmenden integrieren das in der Weiterbildung Erlernete in eine bestehende Berufstätigkeit. Ein weiterer Teil der Teilnehmenden verwendet das Erlernete zunächst zur persönlichen Weiterentwicklung und eigenen Persönlichkeitsarbeit. Ein kleiner Teil beabsichtigt, sich mit dem Erlernen beruflich selbstständig zu machen. Jeder, der das im psychotherapeutischen Bereich (also in der Arbeit mit belasteten Menschen) beabsichtigt, sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass er zum einen klare rechtliche Voraussetzungen erfüllen muss, und zum anderen, dass die Weiterbildung Logotherapie I und II zusammen keine vollständige psychotherapeutische Ausbildung ergeben, sondern eine logotherapeutische Weiterbildung. Die Weiterbildung vermittelt einen wertvollen Beitrag zu einem wirklich qualifizierten Grundstock für eigenständige psychotherapeutische Arbeit, muss aber durch weitere Fortbildungsmaßnahmen, u. a. weiterführende und fortlaufende Supervision, und Selbsterfahrung ergänzt werden.

## Weiterbildungskurs Logotherapie und Existenzanalyse II Praxisbezogene Vertiefung (100 UStd.) und Supervision (100 UStd.)\*

Im Zentrum des Kurses Logotherapie II steht die Vermittlung von Theorie und Praxis der Wertimagination. Ziel dieses Teils ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu zu befähigen, eigenständig Wertimaginationen begleiten zu können. Dazu wird die Theorie der Wertimagination entfaltet werden (zahlreiche Hilfen für Interventionen), es werden viele eigene Imaginationen in der Gruppe und auch einzeln durchgeführt werden und die Teilnehmenden werden sich untereinander in der Wertimagination führen und die Führung wird nachbesprochen werden.

Ebenfalls sollen Gespräche, die die Teilnehmenden mit einem Gesprächspartner außerhalb des Seminars führen, im Seminar unter Supervision begleitet werden. Schließlich wird die Praxis der Gesprächsführung insgesamt weiter vertieft werden.

Voraussetzung zur Aufnahme in den Ausbildungskurs II ist der Nachweis über den erfolgreichen Abschluss des Weiterbildungskurses I oder eine gleichwertige andere Qualifikation.

Der Weiterbildungskurs II führt zu einer „Vollausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse“, die durch ein Gesamtzertifikat der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse bestätigt wird.

\* Die Stundenangaben beziehen sich immer auf Unterrichtsstunden (à 45 Min.).

## Logotherapie und Existenzanalyse

### Kennenlern-Seminar

In dieser halbtägigen Veranstaltung wird die Logotherapie und ihr Grundanliegen vorgestellt. Ebenfalls wird die logotherapeutische Ausbildung in ihren Grundzügen erläutert.

Alle an der Logotherapie – und insbesondere an der logotherapeutischen Weiterbildung – Interessierten sind zu dieser Veranstaltung herzlich eingeladen.

### Logotherapie und Existenzanalyse

**Kurstage: 1, UStd.: 5, Entgelt: 39,- €**

vhs-Haus

Dr. Stephan Peeck

#### XF12501

Do., 14. 3. 2024, 17.00–20.45 Uhr

#### XF12502

Sa., 1. 6. 2024, 9.00–13.00 Uhr

## Logotherapie und Existenzanalyse I

### Weiterbildung

Die Akademie führt eine abschlussbezogene Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse durch. Sie richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialen, pädagogischen, medizinischen, pflegenden, psychologischen, seelsorgerlichen Tätigkeitsfeldern arbeiten, ebenso an Menschen, die in ihrer beruflichen Tätigkeit Personalverantwortung tragen. Die Weiterbildung führt zunächst in das Menschenbild der Logotherapie ein. Dieses Menschenbild zeichnet sich neben anderem dadurch aus, dass es den Menschen – trotz aller Prägungen durch Gene, Erziehung, Umwelt u. a. m. – als immer auch freies und verantwortliches Wesen versteht. Menschen können sich und ihr Leben trotz aller Prägungen viel häufiger, als sie es meinen, gestalten und formen. Mit anderen Worten: Wir sind häufig viel weniger „Opfer der Umstände“, als wir es denken. Weiterhin ist die Suche nach und das Finden von Sinn ein zentraler Bestandteil logotherapeutischer Anthropologie. Für ein gelingendes Leben brauchen Menschen vor allem eines: Sie brauchen Sinn. Sinnleeres Leben macht potenziell krank, sinnerfülltes Leben ist eine Kernbedingung für körperliche und psychische Gesundheit. Weiterhin führt die Weiterbildung in die Methoden der Logotherapie ein: in das wertorientierte, dichte Gespräch, die Traumdeutung, die Typologie (Enneagramm), die Wertimagination und weitere ressourcenorientierte Methoden.

Sodann werden verschiedene Störungsbilder und existenzielle Problemfelder vorgestellt: Sinnfindung in den verschiedenen Lebensphasen, Demenz, Trauma, Depression, Angst, Sucht, Psychosomatik. Dabei werden jeweils die Phänomenologie (Erscheinungsbild), die Genese (Entstehung) und logotherapeutische Hilfen vorgestellt. Ebenso wird das Thema Logotherapie in der Arbeitswelt vorgestellt und zwar unter besonderer Berücksichtigung der Frage nach Sinn in der Arbeitswelt und sinn- und wertorientierter Führung von Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen.

Die Weiterbildung schließt mit einer Prüfung ab. Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zertifikat von der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (DGLE). Die Weiterbildung umfasst einen Zeitraum von zwei Jahren und findet in der Regel einmal pro Monat an einem Wochenende statt.

### Hinweis

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch des Kennenlern-Seminars (XF12501 oder XF12502) und ein Aufnahmegespräch, zu dem nach der Reihenfolge der Anmeldungen eingeladen wird. Da maximal 16 Weiterbildungsplätze zur Verfügung stehen und erfahrungsgemäß nicht alle Interessierten aufgenommen werden können, wird zu einer frühen Anmeldung geraten. Es empfiehlt sich ebenfalls, die Vortragsreihe „Einführung in die Logotherapie“ zu besuchen, um die Dozenten kennenzulernen.

### XF12552

#### Logotherapie und Existenzanalyse I

Fr., 8. 9. 2023, 18.15–21.30 Uhr

Sa., 9. 9. 2023, 9.00–18.00 Uhr

So., 10. 9. 2023, 9.00–13.30 Uhr

(die weiteren Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben)

**Entgelt:** 4.290,- €

inkl. Einschreibeentgelt: 275,- €

**Dauer:** 400 UStd./22 Wochenenden

vhs-Haus

Dr. Stephan Peeck

Prof. Dr. E. Phillips

Katrin Harbarth

Gabriele Hradetzky

## Logotherapie und Existenzanalyse II

Im Zentrum des Kurses Logotherapie II steht die Vermittlung von Theorie und Praxis der Wertimagination. Ziel dieses Teils ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu zu befähigen, eigenständig Wertimaginationen begleiten zu können. Dazu wird die Theorie der Wertimagination entfaltet werden (zahlreiche Hilfen für Interventionen), es werden viele eigene Imaginationen in der Gruppe und auch einzeln durchgeführt werden und die Teilnehmer werden sich untereinander in der Wertimagination führen und die Führung wird nachbesprochen werden.

Ebenfalls sollen Gespräche, die die Teilnehmer mit einem Gesprächspartner außerhalb des Seminars führen, im Seminar unter Supervision begleitet werden. Schließlich wird die Praxis der Gesprächsführung insgesamt weiter vertieft werden.

Der Weiterbildungskurs II führt zu einer „Vollausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse“ und damit zur Qualifikation als Logotherapeutische Fachkraft im Bereich Psychotherapie oder Beratung oder Erziehungs- und Bildungsarbeit, je nachdem, welcher Schwerpunkt gewählt wurde. Voraussetzung zur Aufnahme in den Ausbildungskurs II ist der Nachweis über den erfolgreichen Abschluss des Ausbildungskurses I oder eine gleichwertige andere Qualifikation.

### XF12556

#### Logotherapie und Existenzanalyse II

Fr., 19. 1. 2024, 18.15–21.30 Uhr

Sa., 20. 1. 2024, 9.00–18.00 Uhr

So., 21. 1. 2024, 9.00–13.30 Uhr

(die weiteren Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben)

**Entgelt:** 3.490,- €

**Dauer:** 200 UStd./10 Wochenenden

vhs-Haus

Dr. Stephan Peck



## Gesprächskreis

Menschen, die sich ganz unverbindlich mit logotherapeutischen Themen beschäftigen oder auch erste Einblicke in das Weltbild Viktor E. Frankls gewinnen möchten, sind herzlich zu diesem Gesprächskreis eingeladen. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Ort:** vhs Mainz und danach Pizzeria Midi  
(gegenüber Rotes Kreuz, barrierefrei)  
Mitternachtsgasse 3, 55116 Mainz,  
Telefon: 06131 235800  
**Zeit:** jeden 1. Mittwoch im Monat  
ab 19.00 Uhr

**Infos:**  
Helga Lier-Bernsee  
Telefon 06131 220034



**Vortragsreihe „Einführung in die Logotherapie“**

Die von den Dozenten der Grundbildung gemeinsam gestaltete Vortragsreihe gibt einen Einblick in verschiedene Bereiche der Logotherapie und Existenzanalyse. Der Besuch der folgenden Veranstaltungen XF12500, XF12503, XF12504, XF12505, XF12509 und XF12510 kann von der Akademie als „Einführung in die Logotherapie und Existenzanalyse“ zertifiziert werden: Für diese Seminare und Vorträge sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Wege zur Sinnfindung****(Neuen) Sinn für mein Leben finden**

Menschen brauchen vor allem eines zum Leben: Sie brauchen Sinn. Sinnleeres Lebensgefühl öffnet Ängsten, Süchten, Depressionen, Unzufriedenheiten, Frustrationen u. a. m. Tür und Tor. Sinnerfülltes Leben hingegen ist eine Kernbedingung für psychische und auch körperliche Gesundheit. In diesem Seminar sollen zum einen einige Grundgedanken Viktor E. Frankls (Begründer der Logotherapie) zur Sinnthematik entfaltet werden. Vor allem aber sollen konkrete, praxiserprobte Hilfen zur Sinnfindung aufgezeigt werden.

**XF12500****Wege zur Sinnfindung**

Sa., 1. 6. 2024, 14.00–17.00 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 4, Entgelt: 39,- €**

vhs-Haus

Dr. Stephan Peeck

**Einführung in die Wertimagination****Wertimagination – ein zielorientiertes Imaginationsverfahren**

In den 80er-Jahren des letzten Jahrhunderts hat Prof. Dr. Uwe Böschmeyer, Logotherapeut und Schüler des Wiener Neurologen und Psychiaters Viktor E. Frankl (1905–1997), die Wertimagination, ein besonderes Imaginationsverfahren, entwickelt. Wertimaginationen können uns helfen, Zugang zu unseren bislang unbewussten Lebenskräften zu erhalten, um diese im Alltag anders nutzen zu können. Der Workshop bietet die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit der Wertimagination zu machen.

**XF12503****Einführung in die Wertimagination**

Mi., 10. 4. 2024, 18.30–21.00 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 3, Entgelt: 39,- €**

vhs-Haus

Katrin Harbarth

**Viktor E. Frankl – seine Zeit, sein Leben, sein Werk**

Viktor E. Frankl begründete mit der Logotherapie und Existenzanalyse die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. Im Zentrum dieser Gesprächstherapie steht der Mensch als sinnsuchendes Wesen. Es geht um Daseinsmöglichkeiten und Sinnverwirklichung im konkreten Lebenskontext. In diesem Seminar werden wir anhand Frankls Biografie einige Grundgedanken zur Sinnthematik entfalten und mit konkreten, praxiserprobten Hilfen zur Sinnfindung verknüpfen.

**XF12504****Viktor E. Frankl – seine Zeit, sein Leben, sein Werk**

Mo., 9. 10. 2023, 18.15–21.30 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 4, Entgelt: 39,- €**

vhs-Haus

Robyn Handel

## Wertorientierte Biografiearbeit

Für Menschen mit Lebenserfahrungen, die einen klaren und zugewandten Blick auf den eigenen Lebensweg werfen möchten – auf die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende oder einschneidende Erlebnisse. Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, die Auseinandersetzung und die Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne. Gestalterisch und kreativ werden wir über unterschiedliche Zugänge aus dem Bereich der Logotherapie diesen Fragen nachgehen, sie uns vor Augen führen und neue Perspektiven entdecken.

**XF12505**

### Wertorientierte Biografiearbeit

Sa., 25. 11. 2023, 10.00–17.00 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 8, Entgelt: 69,- €**

vhs-Haus

Robyn Handel

## Die inneren Farben unserer Energiequellen

### Chakren und Energiefelder

Nehmen Sie sich aus dem Alltag heraus und gönnen Sie sich Zeit, mit sich und der eigenen Energie (wieder) in einen guten Kontakt zu kommen. Dazu wird sich dieses Seminar den inneren Energiezentren (Chakren) zuwenden und mit ihnen in Verbindung kommen: in Bildern und Farben, in Wort und Klang, in Gefühl und Leichtigkeit. In Impulsen und kleinen Übungen werden wir uns mit den Qualitäten ihrer Energie vertraut machen und wunderbaren Verbindungen auf die Spur kommen, denn Energie fließt immer und überall, nur manchmal spüren wir sie nicht.

**XF12506**

### Die inneren Farben unserer Energiequellen

#### Chakren und Energiefelder

Sa., 17. 2. 2024, 10.00–17.15 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 8, Entgelt: 85,- €**

vhs-Haus

Robyn Handel

## Die innere Freiheit in Krisen entdecken

Lebenskrisen, Verluste oder schwere Erkrankungen katapultieren Menschen aus dem bisherigen Leben hinaus. Nicht selten beginnt eine Zeit, in der eine Rückkehr in das alte Leben ungewollt oder gewollt nicht mehr möglich ist. Diese Zwischen-Zeit ermöglicht aber auch eine Neuorientierung und das Entdecken neuer Kräfte. Wie kann diese Phase gestaltet werden? Wie finden wir Zugang zu Kraftquellen, die den Schritt nach vorne ermöglichen? Diesen Fragen wird im Seminar nachgegangen. Dazu werden sowohl eigene Lebenserfahrungen als auch praktische Hilfen der logotherapeutischen Praxis zum Tragen kommen.

**XF12507**

### Die innere Freiheit in Krisen entdecken

Sa., 9. 3. 2024, 12.00–17.00 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 6, Entgelt: 59,- €**

vhs-Haus

Robyn Handel

## Lebensaufgabe Alter(n)

Für Menschen, die neugierig darauf sind, was „das Alter“ für sie bereithält. Wann auch immer „das Alter“ anfängt ... unter Umständen haben wir recht viele Lebensjahre, die dieser Phase zugeordnet sind. Was machen wir mit dieser Zeit? Welche Möglichkeiten liegen in ihr, die gelebt werden sollen? In diesem Seminar geht es um die aktive Gestaltung dieser Lebensphase, den Umgang mit Einschränkungen, die Entdeckung von Wertmöglichkeiten und Entfaltungsräumen und um die Auseinandersetzung mit dem persönlichen und gesellschaftlichen Bild des Alterns. Dazu werden wir Impulse aus der sinnorientierten Psychotherapie heranziehen, die eigenen Lebenserfahrungen und Erwartungen beleuchten und einen zugewandten Blick in die Zukunft werfen.

**XF12508**

### Lebensaufgabe Alter(n)

Mi., 5. 6. 2024, 14.00–18.00 Uhr

**Kurstage: 1, UStd.: 5, Entgelt: 49,- €**

vhs-Haus

Robyn Handel

## Der innere Feind in mir – der innere Freund in mir

Jeder von uns kennt das: Man denkt, fühlt und handelt gegen sich selbst, obwohl man das eigentlich gar nicht will, z. B. denke ich: Das schaffe ich ja doch nicht. Ich fühle: Ich bin den anderen unterlegen, und: Ich tue Dinge, die mir nicht guttun. Und genauso: Ich denke: Das solltest du tun – ich fühle, ich könnte das schaffen – ich will dies oder das endlich tun ... und unterlasse es, das zu verwirklichen, was eigentlich gut für mich wäre. Kurzum: Wir sind oftmals gegen uns selbst, unser eigener Feind. Was ist das in uns? Wo kommt sie her, diese Tendenz, dass wir gegen uns selber sind? Und wie können wir das verändern? Und vor allem: Es gibt ja auch die andere Seite in uns. Die Seite, aus der heraus wir uns mögen, uns lieben können, uns etwas zutrauen und etwas wagen. Es gibt auch das, was man unseren inneren Freund nennen kann. Wie können wir immer dichteren Zugang zu dieser Seite in uns erlangen? Auf all diese Fragen will der Vortrag praxiserprobte, anschauliche Antworten geben.

### XF12509

#### Der innere Feind in mir – der innere Freund in mir

Fr., 31. 5. 2024, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 17,- €

vhs-Haus

Dr. Stephan Peeck

## Im Einklang mit sich selbst leben – Strategien gegen Erschöpfung und Burn-out

Fühlen Sie sich manchmal erschöpft? Unruhig? Angespannt? Immer mehr Menschen sind dem heutigen Arbeits- und Lebensdruck nicht mehr gewachsen und stehen in Gefahr, auf längere Sicht auszubrennen. Burn-out ist ein langsamer, häufig sich über Jahre entwickelnder Prozess des Ausbrennens, in dessen Verlauf wir immer mehr die innere Zustimmung zu uns selbst verlieren. Wir fühlen uns ausgehöhlt und leer. Was kann ich tun, um im Einklang mit mir selbst zu leben? Was ist die Quelle für ein erfülltes Leben und Arbeiten? Der Vortrag zeigt Wege auf, wie Sie ein sinnerfülltes Leben und Arbeiten ansteuern können. Sie nehmen Impulse mit, wie Sie innehalten und überprüfen können, was jetzt beruflich und privat für Sie ansteht.

### XF12510

#### Im Einklang mit sich selbst leben – Strategien gegen Erschöpfung und Burn-out

Do., 2. 5. 2024, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus

Gabriele Hradetzky

## Wenn gängige Führungsmethoden wirkungslos geworden sind

### Führen mit Sinn und Werten

Unglaublich viele Menschen in Unternehmen und Behörden machen Dienst nach Vorschrift. So weist die aktuelle Gallup-Studie nach, dass nur 15 Prozent der Beschäftigten mit vollem Engagement bei der Sache sind. Was tun, wenn sich Begeisterung und Motivation verbraucht haben? Wenn gängige Führungsmethoden wirkungslos geworden sind und das Unternehmensziel unerreichbar scheint? Eine sinn- und wertorientierte Führungskultur erfordert ein Umdenken. Wir müssen Abschied nehmen von den mechanistischen Vorstellungen, die den Menschen auf das Niveau von reiner Bedürfnisbefriedigung, Lustgewinn und Eigennutz reduzieren. Nach Viktor E. Frankl ist der Mensch ein nach Sinn strebendes Wesen. „Der Wille zum Sinn bestimmt unser Leben! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muss Sinnmöglichkeiten bieten ... Wenn Arbeit sinnvoll und nicht nur zweckgerichtet sein soll, dann muss sie Aufgabe sein. Der Aufgabencharakter hängt aber nicht von denen ab, die sie übertragen, sondern von denen, die sie übernehmen.“ (Frankl)

Eine sinnstiftende Führung schafft Rahmenbedingungen, die Menschen inspiriert, in ihrem Wachstum fördert und darin unterstützt, motiviert, leistungsstark und gesund zu arbeiten.

### Inhalte:

- Grundlagen des sinnzentrierten Menschenbildes der Logotherapie und Existenzanalyse
- Führen durch Vorbild: Atmosphäre und Offenheit, Vertrauen und Sinn schaffen
- Förderliche, selbstwertstärkende Beziehungen aufbauen
- Motivation und Leistung durch Sinnmöglichkeiten fördern
- Bedingungen für selbstgesteuertes, selbstverantwortliches Verhalten der Mitarbeiter schaffen

### XF12511

#### Wenn gängige Führungsmethoden wirkungslos geworden sind

Mo., 6. 5. 2024, 10.00–16.00 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 7, **Entgelt:** 79,- €

vhs-Haus

Gabriele Hradetzky

## Fest verwurzelt und kraftvoll im Leben stehen

Verwurzelt sein und wachsen können sind elementare Bedürfnisse des Lebens. Doch alles um uns herum wird immer schneller, immer komplexer, immer mehr. Resilienz ist die Fähigkeit, den Stürmen und Unwettern unseres Lebens standzuhalten, sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Im Sprachgebrauch vergleicht man das Leben eines Menschen gern mit einem Baum, dem sogenannten Lebensbaum. Ein Baum ist tief in der Erde verwurzelt und hat damit einen festen Stand. Gleichzeitig ist der Baum in den Ästen beweglich. Die Äste repräsentieren die vielen Möglichkeiten, die ein Menschenleben in sich birgt. Mit der Fähigkeit, einerseits standfest und andererseits beweglich und flexibel zu sein, übersteht der Baum die stärksten Stürme. Was gibt mir Standfestigkeit und Kraft? Was brauche ich, um zu wachsen? Wie stelle ich ein gesundes Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Anforderungen des Alltags her?

### XF12512

#### Fest verwurzelt und kraftvoll im Leben stehen

Do., 4. 7. 2024, 20.00–21.30 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 25,- €

vhs-Haus

Gabriele Hradetzky

## Mit Farben die Gefühle sichtbar machen

Farben erleben, sehen, hören und für unser seelisches Empfinden sprechen lassen

Das Farben-Sehen ist ein individuelles Erlebnis. Die Sinneempfindung von Farbtönen wird – ähnlich wie die Töne der Musik – mit größter Genauigkeit wahrgenommen. Nach einem kurzen Einstieg in die Welt der Farben stellt Ihnen die Dozentin die speziellen Lüscherfarben und den Lüscherfarbtest nach Prof. Max Lüscher vor.

Das Streben nach Harmonie und Einheit ist in jedem Menschen von Natur aus verankert. Über diese Art der Diagnostik erkennt man die Erlebnisstrukturen in den verschiedenen Lebensbereichen. Das tatsächliche Erleben wird offengelegt. Kurz gesagt – wie gehe ich mit dem Leben in Beziehung? Bin ich in der Lage, in einem ausgeglichenen Wechselspiel angemessen zu agieren oder zu reagieren? Sind mein Körper, Geist und meine Seele in der Selbstregulation und damit im Gleichgewicht?

**XF12128**

### Mit Farben die Gefühle sichtbar machen

Mo., 9. 10. 2023, 18.15-19.45 Uhr

**Kurstage:** 1, **UStd.:** 2, **Entgelt:** 12,- €

vhs-Haus

Christel Mischler



## Logo-News

Wissenswertes und Unterhaltsames findet sich in den Logo-News, die im Internet ([www.logotherapie-mainz.de](http://www.logotherapie-mainz.de)) unter „Aktuell“ zu finden sind.

Interessierte können ihre E-Mail-Adresse an Frau Lier-Bernsee ([lier-bernsee@web.de](mailto:lier-bernsee@web.de)) schicken, damit sie über das Erscheinen der Logo-News und andere aktuelle Ereignisse informiert werden.



Übersicht über das Programmjahr 2023/2024				
Kurs-Nr.	Titel	Dozent/-in	Datum	Uhrzeit
	<b>Einführungen</b>			
XF12500	Wege zur Sinnfindung	S. Peeck	1. 6. 2024	14.00–17.00 Uhr
	<b>Vortragsreihe „Einführung in die Logotherapie“</b>			
XF12504	Viktor E. Frankl	R. Handel	9. 10. 2023	18.15–21.30 Uhr
XF12128	Mit Farben die Gefühle sichtbar machen	C. Mischler	9. 10. 2023	18.15–19.45 Uhr
XF12505	Wertorientierte Biografiearbeit	R. Handel	25. 11. 2023	10.00–17.00 Uhr
XF12506	Die inneren Farben unserer Energiequellen	R. Handel	17. 2. 2024	10.00–17.00 Uhr
XF12507	Die innere Freiheit in Krisen entdecken	R. Handel	9. 3. 2024	12.00–17.00 Uhr
XF12503	Einführung in die Wertimagination	K. Harbarth	10. 4. 2024	18.30–21.00 Uhr
XF12510	Im Einklang mit sich selbst leben	G. Hradetzky	2. 5. 2024	20.00–21.00 Uhr
XF12511	Wenn gängige Führungsmethoden wirkungslos geworden sind	G. Hradetzky	6. 5. 2024	10.00–16.00 Uhr
XF12509	Der innere Feind in mir – der innere Freund in mir	S. Peeck	31. 5. 2024	20.00–21.30 Uhr
XF12508	Lebensaufgabe Alter(n)	R. Handel	5. 6. 2024	14.00–18.00 Uhr
XF12512	Fest verwurzelt und kraftvoll im Leben stehen	G. Hradetzky	4. 7. 2024	20.00–21.30 Uhr
	<b>Weiterbildung Logotherapie und Existenzanalyse</b>			
XF12501	Kennenlern-Seminar: Ausbildung in Logotherapie...	S. Peeck	14. 3. 2024	17.00–20.45 Uhr
XF12502	Kennenlern-Seminar: Ausbildung in Logotherapie...	S. Peeck	1. 6. 2024	9.00–13.00 Uhr
XF12552	Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse I	S. Peeck et al.	ab 8. 9. 2023	
XF12556	Ausbildung in Logotherapie und Existenzanalyse II	S. Peeck et al.	ab 19. 1.2024	
	<b>Sonstiges</b>			
	Gesprächskreis	H. Lier-Bernsee	1. Mittwoch im Monat	19.00 Uhr

## Dozenten der Akademie



### Handel, Robyn

Logotherapeutin, Naturwissenschaftlerin und Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie



### Harbarth, Katrin

Ärztin, Referentin in der Erwachsenenbildung, Logotherapeutin und Existenzanalytikerin, Darmstadt



### Hradetzky, Gabriele

Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Betriebswirtin, zertifizierte Mediatorin, Logotherapeutin, Leiterin „Logos“-Institut Hamburg



### Peeck, Stephan, Dr.

Logotherapeut, Leiter des Institutes für Logotherapie und Existenzanalyse, Hamburg



### Phillips, Elena, Prof. Dr.

Politikwissenschaftlerin (M.A), klinische Psychologin (M.A) und Logotherapeutin. Sie ist Expertin für narzisstische (NPD) und Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS), ausgebildet an dem psychoanalytischen „International Masterson Institute“, Sidney, Australia. Sie hat sich auf die Therapie der (frühkindlichen) Traumata spezialisiert und ist ein zertifizierter Elterncoach „Circle of Security“ (COSP). Elena Phillips studierte drei Jahre buddhistische Philosophie am Tibet Zentrum Hamburg e. V. und ist Meditationslehrerin in der tibetischen Tradition (Gelug). Aktuell arbeitet sie als Coach/Therapeutin in eigener Praxis und ist Professorin für Digital Health mit Schwerpunkt Mental Health an der Internationalen Hochschule in Hamburg.

## Anmeldehinweise

Die *persönliche Anmeldung* zu allen Veranstaltungen der Akademie ist möglich Montag bis Freitag von 8.30 bis 20.00 Uhr (während der Ferien Montag bis Freitag von 8.30 bis 16.00 Uhr) im Haus der Volkshochschule, Karmeliterplatz 1.

Bei einer persönlichen Anmeldung ist die volle Gebühr in bar oder durch Teilnahme am Lastschriftverfahren zu entrichten. Im direkten Anschluss an die Buchung der gewünschten Veranstaltung wird ein Hörerausweis erstellt, der als Zahlungsnachweis und Teilnahmeberechtigung dient.

Für die Weiterbildung Logotherapie und Existenzanalyse I und II kann ein Ratenzahlungsplan vereinbart werden.

Bei der schriftlichen Anmeldung (auch per Fax oder E-Mail) kann die Gebühr überwiesen oder eine Einzugsermächtigung erteilt werden.

Es gelten die im Gesamtprogramm der Volkshochschule Mainz abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Das Gesamtprogramm ist kostenlos im vhs-Haus, in den Ortsverwaltungen, der Öffentlichen Bücherei „Anna Seghers“, den Stadtteilbüchereien und in den Buchhandlungen erhältlich.

*Auszug aus den Allgemeinen Geschäftsbedingungen:*

### **Vertragsschluss**

Ein Veranstaltungsvertrag zwischen einem Teilnehmenden und der Volkshochschule Mainz kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme dieser Anmeldung durch die Volkshochschule Mainz zustande.

Die Anmeldungen für die gewünschten Veranstaltungen werden in zeitlicher Reihenfolge angenommen und schnellstmöglich gebucht. Im Regelfall erhalten die Teilnehmenden nach erfolgreicher Buchung der Veranstaltung einen Hörerausweis, der als Teilnahmeberechtigung dient. Die Teilnehmenden sind verpflichtet, diesen Hörerausweis mitzuführen und sich auf Verlangen eines Bevollmächtigten der Volkshochschule Mainz auszuweisen.

### **Entgelt**

Das Entgelt muss in voller Höhe bei der Anmeldung bezahlt werden. Eine gesonderte Aufforderung ergeht nicht. Ausnahmen hiervon sind Kurse mit Ratenzahlungsplänen und Studienreisen. In diesen Fällen ist bei der Anmeldung eine Anzahlung fällig. Weitere Zahlungstermine werden durch einen Weiterbildungsvertrag oder eine Leistungsbeschreibung mitgeteilt.

### **Möglichkeiten der Anmeldung**

#### **Persönliche Anmeldung**

Bei einer Anmeldung im vhs-Haus ist das volle Kursentgelt in bar, per Girocard oder durch Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren zu entrichten. Im direkten Anschluss wird ein persönlicher Hörerausweis erstellt, der als Zahlungsnachweis und Teilnahmeberechtigung dient. In den Ortsverwaltungen können Anmeldungen nur entgegengenommen werden, wenn gleichzeitig ein SEPA-Lastschriftmandat erteilt wird oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

### **Schriftliche Anmeldung**

Schriftliche Anmeldungen sind möglich per Briefpost (Volkshochschule Mainz, Postfach 40 64, 55030 Mainz), per Fax (06131 2625-200) oder per E-Mail (anmeldung@vhs-mainz.de). Eine schriftliche Anmeldung muss vollständige Angaben enthalten zu den Kursdaten (Kursnummer, Kursbezeichnung, Kursentgelt) und zu den persönlichen Daten des Teilnehmenden (Name, Vorname, Straße und Hausnummer, Postleitzahl und Ort).

Eine schriftliche Anmeldung kann nur dann bearbeitet werden, wenn der Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat beigelegt ist oder dieses der Volkshochschule Mainz bereits vorliegt.

### **Internet-/Online-Anmeldung ([www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de))**

Kunden können auf der Homepage der Volkshochschule Mainz Kurse ihrer Wahl buchen. Die Hörerausweise werden zeitnah zur Buchung versendet.

### **Rücktritt vom Vertrag**

#### *Rücktritt durch die Volkshochschule*

Die Volkshochschule Mainz kann von dem Vertrag zurücktreten,

- wenn die erforderliche Mindestzahl von Teilnehmenden nicht erreicht wird; abweichend hiervon kann die Volkshochschule Mainz auf eine Absage verzichten, wenn zwischen den Beteiligten eine Entgeltaufzahlung und/oder eine Unterrichtsverkürzung vereinbart wird. Die Kürzung erfolgt unter Beibehaltung der geplanten Inhalte und Gesamtkonzeption.
- wenn die verpflichtete Lehrkraft aus Gründen, die die Volkshochschule Mainz nicht zu vertreten hat (z. B. Krankheit), ausfällt und ein Ersatz nicht zur Verfügung steht.
- wenn die zur Durchführung der Veranstaltung notwendigen räumlichen oder technischen Kapazitäten wider Erwarten nicht zur Verfügung gestellt werden können.

Für Veranstaltungen, die nicht zustande kommen, wird das eingezahlte Entgelt zurückgezahlt.

Es gilt die regelmäßige Verjährungsfrist. Weitergehende Ansprüche der Teilnehmer/-innen gegen die Volkshochschule bestehen nicht.



**Rücktritt durch Teilnehmer/-innen**

Die Volkshochschule Mainz behält sich vor, eine andere Lehrkraft als im Programmheft angegeben einzusetzen. Ein Dozentenwechsel berechtigt nicht zum Rücktritt.

Teilnehmer/-innen können ihren Rücktritt vom Vertrag bis spätestens zum Geschäftsschluss des dritten Werktages nach dem ersten Veranstaltungstermin schriftlich oder persönlich erklären (allgemeine Rücktrittsfrist), sofern nicht besondere Rücktrittsfristen zu beachten sind oder ein Rücktrittsverzicht vereinbart wurde.

Eine Angabe von Gründen für den Rücktritt ist nicht erforderlich. Entscheidend für die Frist ist das Datum des Zugangs der Willenserklärung im vhs-Haus.

Wird ein Präsenzkurs vor oder nach Beginn in einen Onlinekurs umgewandelt, so besteht ein kostenfreies Rücktrittsrecht. Bereits in Anspruch genommene Leistungen werden angerechnet.

Im Falle eines fristgerechten Rücktritts von der Kursteilnahme wird das eingezahlte Entgelt abzüglich eines Bearbeitungsentgelts in Höhe von 5,- € zurückgezahlt. Bei Kursen mit obligatorischer Beratung beträgt das Bearbeitungsentgelt 15,- €. Erfolgt der Rücktritt von einem Kurs mit Ratenzahlung, so entspricht das Bearbeitungsentgelt der einmaligen Anzahlung.

Die vhs empfiehlt den Teilnehmenden den Abschluss einer Seminar-Rücktrittsversicherung, die unter bestimmten Bedingungen die Rücktrittskosten übernimmt. Passende Angebote finden Sie bei namhaften Versicherungen im Internet.

**Kontaktdaten** (freiwillige Angabe)

Bei einem Kursausfall oder einer Verlegung informieren wir Sie gerne per SMS oder E-Mail. Hierfür benötigen wir Ihre entsprechenden Kontaktdaten. Bitte lassen Sie uns diese bereits bei der Kursanmeldung zukommen.

**Hörerausweis = KombiTicket**

Zentrales Dokument für vhs-Veranstaltungen ist der Hörerausweis. Dieser ist nicht übertragbar. Er dient als Quittung für das eingezahlte Kursentgelt, berechtigt zur Teilnahme an der gebuchten Veranstaltung und wird vom Finanzamt und anderen Ämtern anerkannt. Für den (fristgerechten) Rücktritt von einer Veranstaltung ist der Hörerausweis zwingend vorzulegen.

Der Hörerausweis ist an einem Veranstaltungstag auf allen nicht zuschlagspflichtigen Verkehrsmitteln (in Zügen in der 2. Klasse) im RMV-Tarifgebiet 6500 ab zwei Stunden vor und bis zu zwei Stunden nach der angegebenen Unterrichtszeit als Fahrschein für eine Hin- und Rückfahrt anerkannt. Dieses Kombiticket ist nur gültig in Verbindung mit einem amtlichen Lichtbildausweis.

**vhs-Gutscheine – eine gute Geschenkidee!**

Sie können einen bestimmten Kurs buchen oder einen beliebigen Betrag wählen. Wir beraten Sie gerne!  
Telefon: 06131 2625-0

# „Wenn ich wüsste, was Kunst ist, ...

*... würde ich es für mich behalten“,*  
meinte Pablo Picasso.

## **Wir geben unser Wissen gerne weiter:**

Die Kunstwerkstatt Mainz  
bietet in Abend-, Vormittags-  
und Wochenendmodulen  
einen berufsbegleitenden  
Jahreslehrgang in bildender  
Kunst für alle,

- die ihre künstlerischen  
Kenntnisse erweitern möchten,
- die sich in einem künstlerischen  
Beruf professionalisieren möchten,
- die sich künstlerisch fort- und  
weiterbilden möchten,
- die einen eigenständigen  
künstlerischen Ausdruck entwickeln  
möchten.

**KUNSTWERK**  
**KUNSTWERKSTATT MAINZ**

## **Information und Beratung:**

Dr. Jennifer John  
vhs Mainz  
Karmeliterplatz 1  
55116 Mainz  
Telefon: 06131 2625-140  
E-Mail: [jennifer.john@vhs-mainz.de](mailto:jennifer.john@vhs-mainz.de)

[www.kunstwerkstatt-mainz.de](http://www.kunstwerkstatt-mainz.de)



**Hörerausweis = Fahrausweis**  
Kostenlose Fahrt zum Kurs und  
zurück für vhs-Teilnehmende

**Volkshochschule Mainz**

Karmeliterplatz 1

55116 Mainz

Postfach 4064

55030 Mainz

Telefon 06131 2625-0

Telefax 06131 2625-100

E-Mail: [vhs@vhs-mainz.de](mailto:vhs@vhs-mainz.de)

Internet: [www.vhs-mainz.de](http://www.vhs-mainz.de)

[facebook.com/VolkshochschuleMainz](https://facebook.com/VolkshochschuleMainz)