

„Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“ - mit praktischen Tipps für den Alltag

Kursnummer 26L138215

Beginn Dienstag, 02.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.43

Dozent Dr. Torsten Reters

Kursentgelt 7,00 €

Wie wir uns am besten selber schaden können, weiß die Psychologie: Die Tücken der Kommunikation, nicht funktionierenden Lösungen und ein falscher Blick auf uns und unser Leben sorgen mitunter für erhebliches Unwohlsein: Mit Hilfe humorvoller Fallbeispiele (auf Video) wollen wir Wege zu einer besseren Bewältigung des Alltags und zu einer größeren Lebenszufriedenheit diskutieren. Einführende Bemerkungen zur Psychologie (hier: Systemische Psychologie, Gesprächstherapie, Psychoanalyse, Positive Psychologie) werden genutzt, um dem Leben (wieder) mit einem Lächeln begegnen zu können. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

02.06.2026 18:00 - 19:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, 1.43

[zur Kursdetail-Seite](#)