

### Der Angst ein Schnippchen schlagen – Drei Schlüssel zu deinem starken Auftritt!

Mittwoch, 16. September 2020, 10:00-11:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Joana Poloschek, Trainerin, Coach und Mentorin

Kennst du die Nervosität vor Auftritten oder wenn du vor anderen sprechen musst? Zittrige Hände oder eine wegbrechende Stimme? Die Angst davor, von Zuhörer/-innen vorgeführt zu werden? Oder dieser innere Kampf, „trau ich mich jetzt aufzustehen - oder besser doch nicht?“

Wenn du sichtbar werden, mehr Vertrauen in dich gewinnen, mit innerer Ruhe und wirkungsvoll auftreten möchtest, ist dieser Workshop für dich.

In diesem Workshop

- entdeckst du, was uns zurückhält, bei Auftritten zu glänzen
- erhältst du deinen individuellen Notfallkoffer für deinen nächsten Auftritt
- wirst du lernen, wie du in Gesprächen und bei Auftritten mehr Ruhe erzeugst
- entdeckst du, wie du dich gezielt auf kommende Gespräche, Präsentationen und Vorträge vorbereiten kannst

### Wie Krümel richtig knabbern: Was und wie Kinder gerne essen

Mittwoch, 16. September 2020, 18:00–19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Dagmar Schilling

Jeder möchte seine Kinder möglichst gut versorgen. Aber was bedeutet das eigentlich genau? Welche Ernährung braucht mein Kind, um gesund aufzuwachsen? Und wie kann ich Kinder für ein gesundes Essen begeistern? Dieses Webinar zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Kinder zu selbstverantwortlichem, entspanntem und lustvollem Essen und Genießen motivieren können – als beste Voraussetzung für ein gesundes Leben.

### Beethoven. Das Genie zwischen aristokratischer Etikette und bürgerlicher Freiheit

Donnerstag, 17. September 2020, 18:00–19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Dr. Gero Ehlert

Zu Beginn des Jahres hatte sich alle Welt frohen Mutes und voller Elan auf das Geburtstagsjubiläum zu Ehren Ludwig van Beethovens (1770-1827) eingestimmt. Vor allem in Bonn, der Geburtsstadt des Komponisten, und in Wien, seiner späteren Wirkungsstätte, wollte man seiner durch Ausstellungen, Konzerte und andere Veranstaltungen gedenken. Dann kam das Corona-Virus und machte alles zunichte. Um das Gedenkjahr nicht völlig verblassen zu lassen, wird dieser Vortrag durch Bilder und Klangbeispiele einen Eindruck von Beethovens weltumspannendem Schaffen vermitteln.

## Zukunft Gestalten – Stiften. Schenken. Vererben.

Mittwoch, 23. September 2020, 18–19 Uhr - [Anmeldung](#)

Referent\*innen:

Frauke Poppek, Rechtsanwältin und Notarin, Fachanwältin für Erbrecht

Dr. Walter Hemmerling, Geschäftsführendes Vorstandsmitglied der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein

Schenken, Stiften, Vererben für gemeinnützige Zwecke – wie kann ich sicherstellen, dass mein Geld nachhaltig Gutes bewirkt?

Welche Möglichkeiten bieten sich zu Lebzeiten und was unterscheidet sie?

Dr. Walter Hemmerling von der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein beschreibt diese kurz an den Beispielen Spenden, Stiftungsfonds und Treuhandstiftungen. Die Stiftung Naturschutz hat ein kleines Stiftungszentrum aufgebaut und betreut eine Reihe von Privat-, Bürger-, und Treuhandstiftungen im Bereich Umwelt. Zertifizierte Stiftungsmanager\*innen geben nach dem Seminar auf weitere Fragen telefonisch Auskünfte.

Was ist insbesondere zu beachten, wenn es um das Erbe geht?

Was sind häufige Irrtümer im Erbrecht? Wie ist das mit dem Pflichtteil? Was kann im Testament wie geregelt werden (Erbe, Vermächtnis)? Welche familiären Ärgernisse lassen sich durch die Gestaltung eines rechtlich einwandfrei gestalteten Testaments vermeiden?

Diesen und anderen Fragen geht die Fachanwältin für Erbrecht, Rechtsanwältin und Notarin Frauke Poppek, in ihrem Vortrag auf den Grund.

## „Erna, das Ei ist hart... - So gelingt gute Kommunikation“

Donnerstag, 24. September 2020 von 10:00 bis 11:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Isa Höflich

Kennen Sie das? Sie haben eine vermeintlich harmlose Bemerkung gemacht und Ihr Gegenüber geht an die Decke. Oder Sie müssen ein heikles Gespräch führen und wissen nicht, wie Sie Ihre Kritik konstruktiv formulieren sollen? Menschliche Kommunikation kann unglaublich wohltuend, aber auch ein echtes Minenfeld sein. Warum geht so oft etwas schief und wie kann man es besser machen? In diesem Webinar lernen Sie das Kommunikationsmodell „Die vier Seiten einer Nachricht“ kennen und werden anschließend besser nachvollziehen können, wie es zu Missverständnissen in der Kommunikation kommt und wie Sie diesen ein Stück weit vorbeugen können. Die Regeln für sog. „Ich-Botschaften“ sind hilfreich, wenn es darum geht, konstruktiv Kritik zu äußern.

## Mit 80 Bildern durch die Fotogeschichte – Teil 1

Donnerstag, 24. September 2020, 18:00-19:00 Uhr – [Anmeldung](#)

Mit Heidi Krautwald

Seit Erfindung der Fotografie haben sich Technik und Gebrauch, Themen und Gestaltung ständig verändert und weiterentwickelt. In meiner fotografischen Zeitreise gehe ich den Fragen nach, in welcher Tradition wir beim Fotografieren stehen, wie das Betrachten alter (und aktueller) Fotografien Einfluss auf Wahrnehmung und Weltsicht hat und welche Rolle der Mensch hinter der Kamera spielt. Im ersten Teil des Vortrags geht es um die Zeit von den Anfängen der Fotografie und ihre Entwicklung bis zum Ende des zweiten Weltkriegs.

## Mit 80 Bildern durch die Fotogeschichte – Teil 2

Montag, 28. September 2020, 18:00-19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Heidi Krautwald

Im zweiten Teil des Vortrags stelle ich die jüngere Fotogeschichte ab 1945 bis zur Gegenwart vor. Dabei stehen besonders die stilistische Bandbreite der Fotografie und die Verortung im Kunstkontext im Fokus. Weblinks und Literaturhinweise regen zur weiteren Erforschung der Fotogeschichte an.

## E-Mobilität – Tanken vom eigenen Dach

Mittwoch, 30. September 2020, 18:00–19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Tom Janneck, VBZ S-H e.V.

Die klimafreundlichste Art, ein Elektrofahrzeug zu laden, ist, den Solarstrom vom eigenen Dach zu nutzen. Darüber hinaus bietet es Haushalten mehr Unabhängigkeit von externen Energieanbietern und kann bares Geld sparen. Doch welchen Anteil des Stroms für ein E-Auto kann die eigene Solaranlage überhaupt liefern? Und welche Größe muss dann die Photovoltaikanlage besitzen? Ergibt ein Batteriespeicher Sinn und worauf muss ich beim Kauf achten? Welche Leistung benötigt meine Ladestation? Der Vortrag geht nicht nur auf die Grundlagen ein, sondern stellt auch Verbraucherprobleme im Umfeld der E-Mobilität dar.

## Die Biene und die Farben: Lernen von und mit der Natur

Donnerstag, 1. Oktober 2020, 18:00-19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Wisst Ihr, wie Farben entstehen? Wisst Ihr, dass Bienen Farben ganz anders sehen als wir? Wisst Ihr, dass Farben in der Natur eine ganz wichtige Rolle spielen? Warum brauchen wir eigentlich Bienen? Was können wir tun, damit es wieder mehr Bienen gibt? Ich zeige Euch, wie Ihr Farben entstehen lassen könnt und noch ein paar andere physikalische Tricks rund um die Biene. Ihr lernt lustige wilde Bienen kennen, zum Beispiel die Hummel oder die Kuckucksbiene und erfahrt viel über die wilden Verwandten der Honigbiene und auch über die Biene selbst. Mit Filmaufnahmen, vielen Ideen zum Nachmachen und Ausprobieren sowie einem Live-Chat.

## Comics richtig zeichnen lernen – Kurs für (Comic-)Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

Montag, 12. Oktober 2020, 18:00-19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Ines Asser

Comics boomen derzeit, und die Fangemeinde besteht nicht nur aus Kindern und Jugendlichen. Auch Erwachsene erfreuen sich mehr und mehr an Comics, Cartoons oder Graphic Novels. Diese virtuelle Einführung richtet sich an Erwachsene, aber auch Kinder ab 12 Jahren sind herzlich willkommen. Wir werden eine eigene Figur kreieren und die Vorlage für einen eigenen Cartoon entwickeln. Es ist kein Mangakurs. Voraussetzungen: ein aktueller internetfähiger PC mit Kamera und Mikrofon, ein A4 – Malblock (aquarelltauglich) oder Skizzenbuch (aquarelltauglich, gern A5, aber nicht größer als A4), Radiergummi, Anspitzer, ein großes Lineal (für A3- Formate) und wasserfeste Fineliner (z.B. Faber-Castell) Größe F oder C. Bitte außerdem genügend Schmierpapier bereithalten. Ich empfehle außerdem die beiden Bleistifthärten H2 und 6B. Ines Asser studierte Innenarchitektur und Illustration. Erst seit Kurzem ist sie auch als Comicartist tätig, indem sie ihr Hobby zum Beruf macht. In zahlreichen Kursen vermittelt sie von der Basis an ihr Wissen und Können jedem, der Spaß daran hat, selbst Cartoons und/oder Comics per Hand zu erstellen. Weitere Informationen unter [asser-art.de](http://asser-art.de)

## Vorsorgevollmacht

Mittwoch, 21. Oktober 2020, 10:00-11:00 - [Anmeldung](#)

Mit Moritz Pfannkuch (Rechtsanwalt, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.)

Schnell kann es im Leben passieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln? Worauf sollte man bei einer Vollmacht ganz besonders achten? Auf diese und viele andere Fragen zu diesem Thema gibt unser Online-Vortrag „Vorsorgevollmacht“ die Antworten. Sie bekommen viele Informationen, um eine Vorsorgevollmacht selbst verfassen zu können. Die Veranstaltung wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert.

## „Aufblühen und Lebensfreude gewinnen - die Kraft der positiven Psychologie“

Donnerstag, 22. Oktober 2020 von 10:00 bis 11:00 Uhr - Anmeldung

Mit Isa Höflich

Wie gelingt gutes Leben? Wie lassen sich positive Gefühle und Lebensfreude stärken? Was macht uns glücklich und hilft uns, gesund zu bleiben? Diesen Fragen gehen wir in diesem Webinar nach. Mit Methoden aus der positiven Psychologie lernen Sie, den Blick auch in stressigen Zeiten auf das zu lenken, was guttut, um so widerstandsfähiger gegenüber Belastungen zu werden. Einfache Übungen aus dem Achtsamkeitstraining fördern die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Belastungsgrenzen und wirken Überforderungssituationen entgegen.

## Blockchain bietet mehr als Geld und Zinsen – Praxisbeispiele aus der Energiewende

Montag, 26. Oktober 2020, 10:00–11:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Steffen Schmidt, VBZ S-H e.V.

Viele hören beim Begriff Blockchain die Kryptowährungen klimpern. Das ist sicherlich nicht falsch, aber es steckt noch viel mehr dahinter – insbesondere in Bezug auf die Energiewende. Die Eigenschaften der Blockchain bieten die Möglichkeit, Bereiche der Energiewirtschaft für den Verbraucher transparenter und auch kostengünstiger zu machen. Diese Technologie und die direkte Kommunikation zwischen einander unbekanntem Projektakteuren schaffen ganz neue Möglichkeiten. Anhand von einigen Praxisbeispielen erläutert der Vortrag diese genauer.

## Einblicke in das Wesen der Buchhaltung: Teil I

Mittwoch 28. Oktober 2020 18:00-19:00 Uhr [Anmeldung](#)

Mit Anja Eßelborn

Theoretisches Basiswissen zum Thema Buchhaltung und Steuerrecht ist eine wesentliche Grundvoraussetzung, um die eigene Buchhaltung korrekt führen zu können. Steigen Sie mit Anja Eßelborn bestmöglich in diese Thematik ein. Zielgruppe: Interessierte, kaufmännische Angestellte, Selbständige.

## Die digitalen Stromzähler kommen – so läuft das Smart Meter Rollout!

Montag, 02. November 2020, 10:00–11:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Steffen Schmidt, VBZ S-H e.V.

Bis zum Jahr 2032 sollen flächendeckend in allen Haushalten die neuen Smart Meter eingebaut sein. So sieht es das Gesetz zur Digitalisierung der Energiewende vor. Mit dem Jahr 2020 beginnt der Rollout dieser intelligenten Messeinrichtungen. Für jeden Verbraucher gilt es nun zu wissen, welche Voraussetzungen für den Einbau gelten, was er kostet und was sonst noch alles zu beachten ist. Genau darüber klärt Sie der Vortrag auf. Außerdem erfahren Sie, welcher Nutzen hinter dem Smart Meter steckt und was dieses Gerät überhaupt so kann.

## Einblicke in das Wesen der Buchhaltung: Teil II

Mittwoch, 11. November 18:00-19:00 Uhr [Anmeldung](#)

Mit Anja Eßelborn

Nachdem im ersten Teil die Aufgaben der Buchhaltung, die gesetzlichen Grundlagen und die Kontenarten beleuchtet wurden, wird der zweite Teil näher auf die verschiedenen Kontenarten, das Buchungssystem als solches und den Jahresabschluss in Form von Bilanz und GuV eingehen sowie den Unterschied zur Einnahmenüberschussrechnung deutlich machen.

## Nah- und Fernwärme – Eine Alternative zur eigenen Heizung?

Mittwoch, 18. November 2020, 10:00–11:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Julia Buchweitz, VBZ S-H e.V.

Fernwärme wird als Meilenstein der Energiewende betrachtet und soll stetig ausgebaut werden. Ein schlagkräftiges Argument für viele Verbraucher, die bei der Wahl der Wärmeversorgung besonders großen Wert auf die ökologischen Aspekte legen. Doch beim Thema Fernwärme stößt man auch immer wieder auf den Begriff ‚Monopol‘, da man hier von einem Anbieter abhängig ist. Da lässt einen die mögliche Abhängigkeit vom Versorger schon mal zögern: Was ist nun die richtige Entscheidung? Welche Alternativen gibt es überhaupt? Überwiegt der Meilenstein das Monopol?

## Online-Moderation im Fachbereich Kunst

Mittwoch, 18. November 2020, 18:00-19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Anja Eßelborn

Kunstkurse finden normalerweise in Präsenz statt. Wie auch sonst sollte man die gemeinsame Arbeit mit Farbe, Pinsel und Co. besser erleben können? Doch es hat sich gezeigt, dass sich dieses Erleben, insbesondere der Austausch untereinander und das gemeinsame Tun, auch online und digital erreichen lässt. Welche Vorbereitung nötig ist, damit dies gelingen kann, möchte dieses Webinar zeigen.

## Patientenverfügung

Mittwoch, 25. November 2020, 10:00-11:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Moritz Pfannkuch (Rechtsanwalt, Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.)

Eine Patientenverfügung soll regeln, welche medizinischen Maßnahmen Sie im Ernstfall wünschen oder nicht wünschen, wenn Sie selbst sich nicht mehr äußern können. Sie beinhaltet die persönliche Vorstellung des Betroffenen vom Leben und Sterben. Daher sieht jede Patientenverfügung unterschiedlich aus. Kann man dennoch Textbausteine verwenden? Wo sollte man die Verfügung hinterlegen? In diesem Vortrag möchten wir Ihnen nahe legen, was Sie beim Verfassen dieser Verfügung bedenken sollten und beantworten die wichtigsten Fragen zu diesem Thema. Die Veranstaltung wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert.

## LandArt im Herbst

Donnerstag, 26. November 2020, 10:00-11:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Anja Eßelborn

Der Herbst ist eine der schönsten Jahreszeiten, um LandArt-Kunstwerke entstehen zu lassen. Die Fülle an Materialien wie Früchte, Nüsse, Samen, Blütenstände, buntgefärbte Blätter ist jetzt schier unerschöpflich. Hinzu kommen Nebel, Tau und mitunter Frost und Schnee. Seien Sie dabei, wenn anhand von Fotos gezeigt wird, wie Naturkunstwerke unter diesen Umständen entstehen, wirken und bezaubern können. Lassen Sie sich inspirieren und anregen, um dieses künstlerische Format vielleicht einmal selbst auszuprobieren.

## Mach mal Pause! Muntermacher und Energiespender für den Arbeitstag

Donnerstag, 26. November 2020, 18:00-19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Isa Höflich

Leistungsfähigkeit und Entspannung sind zwei Seiten einer Medaille. Wer sich immer nur fordert, ohne Körper und Seele auch Phasen der Ruhe und Erholung zu gönnen, wird irgendwann seine Kraftreserven aufgebraucht haben. Lassen Sie es nicht soweit kommen! In diesem Webinar erfahren Sie, warum Pausen wichtig sind, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten, wie Sie Pausen sinnvoll gestalten und auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ausrichten können und wie auch kleine Zeitfenster, sinnvoll genutzt, der Regeneration dienen und helfen, neue Kraft zu tanken. Einfache Übungen aus dem Achtsamkeitstraining und praktische Tipps für den Alltag machen die Umsetzung einfach.

## Heizen & Klimaschutz – wie teuer wird es für mich?

Mit Tom Janneck und Jan Asbahr, VBZ S-H e.V.

Mittwoch, 16. Dezember 2020, 18:00–19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Nah- oder Fernwärme, Öl oder Gas oder doch Pellets? Müssen Öl- und Gasheizungen sowieso nicht bald raus? Es ist nicht ganz einfach, den Durchblick in Sachen Energieträger zu behalten. Gerade jetzt, wo das Stichwort Klimaschutz in dem Bereich der Wärmeversorgung so präsent ist. Macht das für mich nun alles teurer? Wir klären Ihre Fragen zu Energieträgern, Kostenberechnungen nach dem Klimaschutzpaket und den Systemen in der Praxis. Im 2. Teil des Vortrages wird aufgezeigt, welche Technik zur Auswahl steht und was beim Austausch zu beachten ist. Der Vortrag ist dank der Förderung Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie und des Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung des Landes Schleswig-Holsteins kostenfrei.

## Upgecycelt - Schönes, Nützliches und Dekoratives zum Weihnachtsfest

Donnerstag, 17. Dezember 2020, 18:00-19:00 Uhr - [Anmeldung](#)

Mit Anja Eßelborn

Was als Verpackungsmaterial nur kurzzeitig zum Einsatz kommt und anschließend aufwändig entsorgt werden muss, kann durch wenig Aufwand aber mit viel Kreativität zu etwas Neuem werden, das sowohl nützlich als auch dekorativ sein kann. Damit ist Upcycling das ganze Jahr über eine gute Sache. Auch zum Weihnachtsfest lassen sich auf diese Weise schöne Last-Minute-Geschenke herstellen. Wer wissen möchte, was es mit Upcycling auf sich hat und zudem Anregungen für interessante Weihnachtsdeko oder -geschenke bekommen möchte, ist in diesem Webinar richtig.