KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK
TIROL

ZEIT-ZEICHEN

2024/25

DIÖZESE
INNSBRUCK

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Redaktion: Eleonora Haller MA | Monika Heinzle | Martina Hörman MAS | MMag. Andrea KLotz Bsc
Marlene Möltner-Pfeiffer DI (FH) | Mag. Norbert Spangler | Mag. Regina Stock | Eva Tollinger
Für den Inhalt verantwortlich: Zdenko Stevinovic, Mag.
Umschlagbild: © iStock.com/Andrey Danilovich

Diözese Innsbruck, Katholisches Bildungswerk Tirol
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, T. 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at | **www.bildung-tirol.at**

2024/25
ZEITZEICHEN

Gesellschaft & Soziales	6
Glaube & Spiritualität	10
Persönlichkeitsbildung	12
Elternbildung	14
Seniorenbildung	18

Bildung ist der Prozess der geistigen, kulturellen und sozialen Entwicklung einer Person durch formales und informelles Lernen.

CHAT GPT

uni ibk Unsere Uni vor Ort: gemeinsame Veranstaltung mit der Univeristät Innsbruck

Von dieser Referentin, diesem Referenten gibt es ein Video auf www.bildung-tirol.at.

Tournee: Hier gibt es bereits fixe Termine, die direkt bei uns gebucht werden können.

Dieses Angebot ist auch online möglich

Dank Förderung kostenlos

SelbA: Gesund, fit und eigenständig: Eine Veranstaltung pro Semester auf Anfrage kostenlos

SO GEHT'S

Vom Zeitzeichen zur erfolgreichen Veranstaltung

Hier geht es um den Ablauf vom Themenangebot bis zur Abrechnung der Fahrtkosten. NEU ist, dass die Meldung von Veranstaltungen, das Feedback und die Abrechnung nun online erfolgen sollten.

- **Veranstaltung vereinbaren** Vorab braucht es drei Dinge: Raum, Uhrzeit und Zusage der Referentin, des Referenten. Für die Kontaktaufnahme gibt es eine eigene Broschüre, die wir aus Datenschutzgründen nur unseren Mitarbeiter:innen zur Verfügung stellen. Sie können aber auch direkt mit der Landesstelle Kontakt aufnehmen.

- **Meldung** Wenn Ort, Uhrzeit und Referent:in feststehen, muss die Veranstaltung an uns gemeldet werden. So gelangt sie in den Presseverteiler (Tageszeitung, Bezirkszeitungen, Homepages, Veranstaltungsnewsletter, etc.) Es kann auch Werbematerial bei uns angefordert werden: pdf, Plakate A3 und A4, Flyer A5. Dies geht nun online: www.bildung-tirol.at/Download. Mit dem Handy geht das direkt über **diesen** QR-Code.

- **Durchführung** Ihre Rolle bei der Veranstaltung ist die Begrüßung von Teilnehmenden und Referent:in, eventuell die Leitung einer Anfragediskussion und der Abschluß der Veranstaltung.

- **Feedback & Abrechnung** Auch dies kann über das Handy oder online erfolgen. Grundsätzlich wird vor Ort abgerechnet. Sie zahlen das Honorar (90 Euro ab September 24), die Fahrtkosten (0.42/km) und die Weitenzulage (hin und zurück 100 km = 25 Euro, 150 km = 50 Euro). Die Fahrtkosten und die Weitenzulage werden von uns refundiert. Ausnahmen gibt es nur, wenn wir die Veranstaltung mit Fördergeber:innen abrechnen können (z.B. fit for family Elternbildung / Gesund, fit und eigenständig / Gesellschaft für politische Bildung). Sie erkennen das in den Zeitzeichen daran, dass das Angebot mit einem Sparschwein oder dem Schmetterling gekennzeichnet ist. Die Abrechnung erfolgt dann zur Gänze über uns, Sie brauchen nur noch ein Feedback abzugeben.
  Der Link steht unter www.bildung-tirol.at/Download.
  Mit dem Handy geht das direkt über **diesen** QR-Code.

Viel Erfolg bei Ihren Veranstaltungen!

Mag. Norbert Spangler

GESELLSCHAFT & SOZIALES

©pixabay.com/Gerd Altmann

Künstliche Intelligenz

Univ.Prof. Mag. Dr.
Matthias Kettemann
Universität Innsbruck

Sollten wir uns fürchten? Dürfen wir hoffen? Müssen wir Regeln setzen?

In einer Welt, in der künstliche Intelligenz (KI) zunehmend unseren Alltag durchdringt, stellen sich wichtige Fragen bezüglich Ethik, rechtlicher Rahmenbedingungen und des Vertrauens in diese Technologien. Von selbstfahrenden Autos bis hin zur personalisierten Medizin – KI bietet unzählige Möglichkeiten, unser Leben zu verbessern. Doch wie sicher können wir uns sein, dass diese Systeme im besten Interesse der Menschheit handeln? Wie gestalten wir rechtliche Grundlagen, die sowohl Innovation fördern als auch Missbrauch verhindern? Und wie bauen wir ein robustes Vertrauen in Technologien auf, deren Entscheidungsfindung oft für uns nicht nachvollziehbar ist? In diesem Vortrag werden wir uns mit den ethischen Dilemmata befassen, die die Entwicklung und Anwendung von KI-Technologien mit sich bringen. Begleiten Sie uns auf einer Reise durch die komplexe Landschaft von KI, Ethik, Recht und Vertrauen, um gemeinsam zu verstehen, wie wir diese Technologien zum Wohle aller einsetzen können. Wir haben viel Zeit für Ihre Fragen.

©pixabay.com/Mohamed Hassan

Opfer werden ist nicht schwer ...

AbtInsp. Oswin Lechthaler
Kriminalprävention

Betrüger haben schon lange entdeckt, dass man mit Emotionen Geld machen kann. Durch einen „Schock-Anruf" übergeben Sie in ihrer Verzweiflung falschen Polizisten zigtausend Euro und Schmuck oder wollen Ihrer „vermeintlichen" Tochter helfen und führen für die Überweisungen durch. Bei einigen Schnäppchen im Internet verdrängt die Gier den Verstand und die bereits bezahlten Waren werden aufgrund des „Fake-Shops" nicht geliefert. Die Kriminalprävention erteilt Ihnen Tipps mit dem Umgang von vermeintlichen Mails, WhatsApp und Anrufen.

©Freepik/WangXiNa

Und was, bitte, ist jetzt Demokratie...?

Dr. Angelika Hörmann
Innsbruck

Unsere Demokratie, wie wir sie heute kennen, ist eine beeindruckende, hart erarbeitete gemeinnützige Errungenschaft, die wir nicht genug hochhalten können. Sie bietet und garantiert uns ein Leben in Freiheit, in Sicherheit, mit einem allgemeingültigen Wertekompass und mit grundsätzlichem Wohlstand.
Was ist nun dieses „Gebilde", das zur Zeit so fragil ist wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Lernen wir es gemeinsam kennen und schätzen!

- Definition von Staat, Verwaltung, Systemen (wie Parteien, Verbänden, Interessens-Vertretungen & Co)
- Begriffe der realen Politik und das Begreifen und Verhandeln von Politik in der Medienwelt.
- Klärung der Abläufe (wie Gesetzgebung, Verordnungen, etc)
- Der Nutzen der unterschiedlichen Kommunikationsformen und deren Nachteile
- Partizipation – wie kann sie gelingen?

Zwei aufeinanderfolgende Workshop-Einheiten ODER: Gebündelt in einer Abendveranstaltung

©pixabay.com/Makalu

Wald und Klimawandel

Dr. Andreas Gruber
Universität Innsbruck

Heimischer Wald unter Druck?
Der Wald spielt bei uns im Alpenraum eine große Rolle, zum einen als Schutzwald, aber auch als Wirtschaftsfaktor und in der Freizeitgestaltung. In den letzten Jahren wurde viel über Probleme und Schäden im heimischen Wald berichtet. Jeder hat von vermehrtem Borkenkäferbefall und Sturmschäden gehört und oft werden diese Schadeneignisse mit dem Klimawandel in Verbindung gebracht. Wie stark steht der heimische Wald tatsächlich unter Druck? Wie reagieren Bäume auf veränderte Klimabedingungen? Wie könnte unser Wald in 20 oder 50 Jahren aussehen?

Anfragen für Herbst oder Winter können leichter angenommen werden!

©Pixabay.com/congerdesign

Unser ganzer Wald ist krank

Nikolaus Obojes
Waldökologe Eurac Research

Warum? Und wie geht´s weiter?
Sturm- und Schneedruckschäden, Trockenheit und zuletzt der Borkenkäfer haben in den letzten Jahren dem Wald in Osttirol, aber auch in anderen Gebieten im Süden Österreichs und im Norden Italiens große Schäden zugefügt. Wie ist es dazu gekommen und welche Rolle spielen dabei die historische Bewirtschaftung und auch der Klimawandel? Was sind die Folgen für den Wald und die betroffene Bevölkerung? Wie würde ein natürlicher Wald bei uns überhaupt aussehen? Und wie geht es mit dem Wald in Zukunft weiter, was kann man tun, um ihn klimafitter zu machen?

©Pixabay.com/Thomas Wolter

Nachhaltig konsumieren - ohne Verzicht?

Alexandra Mairhofer
Innsbruck

Geht das? Warum geht uns dieses Thema alle an?
Auf einem gemeinsamen Stadtrundgang durch Innsbruck erfahren wir mehr über die globalen Zusammenhänge der Lebensmittelproduktion. Lebensmittel, Ernährung und das Wo und Wie kauf ich ein – sind Themen, die uns täglich betreffen.
Wie ethischer, nachhaltiger Konsum gelingen kann, erfahren wir an zukunftsfähigen Projekten, die bereits in Innsbruck verwirklicht worden sind.
Vertreter dieser Standorte kommen zu Wort und beantworten auch gerne unsere Fragen.

©Pixabay.com/Leopictures

Demokratien der Zukunft

Mag. Joanna Egger
Neustift, Stubaital

Von der aktuellen Lage auf den Weg zur Weltbürgerschaft.
Was ist eine deliberative Demokratie und warum kann sie die Demokratie der Zukunft sein?

- Wie kann Information und Konsensorientierung in der Politik gelingen?
- Welche Formen der neuen Bürger:innenbeteiligung sind in einer Demokratie der Zukunft wichtig?
- Beispiele von Bürger:innenbeteiligung aus Tirol und anderen Ländern. Mit besonderem Augenmerk auf Projekte aus dem globalen Süden!
- Verknüpfung mit dem Alltag: Was sind Gelingensfaktoren für eine Demokratie der Zukunft auch für den tiroler Kontext?
- Wo können wir Bürger:innen konkret aktiv werden?

In Kooperation mit Südwind

©Christian Forster

Generationentheater

Christian Forster
Fachreferent Theaterverband

Generationentheater fördert den Dialog von jungen und älteren Menschen. Dabei geht es darum, die unterschiedlichen Lebenswelten und ihre Herausforderungen kennen zu lernen. Durch diese Kenntnis wird gegenseitiges Verständnis und Solidarität gefördert. Beim Generationen Theater geht es nicht darum, einen Text aus- wendigzulernen, sondern eben jene Lebenswelten zu kommunizieren und mit theaterpädagogischen Methoden aufzuarbeiten und auf die Bühne zu bringen. Somit wirkt das Generationentheater als Multiplikator hinsichtlich Sensibilisierung des Publikums auf die unterschiedlichen Lebenswelten der Generationen und ihrer Herausforderungen.

- Der Kurs ist für 10 Termine zu je 1,5 Stunden konzipiert und beinhaltet einen 11. Termin als Aufführung. Proberäumlichkeiten müssen gestellt werden.
- Es können minimal 8 Personen bis ca. max. 16 Personen am Kurs teilnehmen.
- Teilnahmegebühr Euro 100.- / Person.

©Pixabay.com/Joe

Schlafen

Oliver Schumann
Mittenwald

Wenn der Sandmann dreimal klingelt! Schlaflos durch die Nacht, für viele Menschen die Normalität. Wir werden uns auf lockere uns lustige Art dem Thema Schlaf nähern. Schlaf hat viel mit dem zu tun, wie wir die wachen Stunden des Tages verbringen, was wir machen oder eben nicht machen. Wenn am Ende des Vortrages alle eingeschlafen sind, war der Vortrag erfolgreich!

Fermentieren 2.0: Brotaufstriche, Gemüse-fingerfood und Getränke

Wir bereiten gemeinsame leckere und schmackhafte fermentierte Brotaufstriche zu. Lassen in Gläsern gemüsiges Fingerfood reifen. Wir besprechen die Herstellung von aromatischen Beeren- und Obstessig und reisen weiter zu den fermentierten Erfrischungsgetränken.
Zum Mitbringen:

- eine Flasche 0,75 - 1 l mit einer gr. Öffnung und Verschluss
- ein Glas mit Schraubverschluss mit großer Öffnung ca. 10 cm hoch und 6-8 cm breit
- ein Glas mit Schraubverschluss mit großer Öffnung ca. 5 cm hoch und 6-8 cm breit

Es fallen Materialkosten an.

©Pixabay.com/hannapirnie

geneRATIOnen?

Christian Forster
Zirl

Ist die jüngere Generation vernünftiger?
GenX, GenZ und GenALPHA – bald auch GenBETA...
Was unterscheidet diese Generationen voneinander? Wie sind ihre Lebenswelten? Vor welchen Herausforderungen stehen sie? Wie kann ein gutes Miteinander funktionieren, was können die unterschiedlichen Generationen voneinander lernen?
Es geht dabei nicht um Vernunft. Es geht um das Verhältnis zueinander. Bei dieser Veranstaltung werden wir uns den Antworten dieser Fragen nähern und einen Blick vom ICH zum DU – zum WIR werfen.

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

©Pixabay/Meranda D/KI-generiert

Mirjam, Debora, Maria

Anna Kraml PhD
Mils

Weibliche Prophetinnen als Glaubensvorbilder

Die Liste biblischer Propheten ist lang - die der weiblichen Prophetinnen deutlich kürzer. Und dennoch: es gibt sie. Mirjam zum Beispiel, die Schwester Moses oder die Richterin Debora gehören zur Gruppe dieser Frauen, die nicht nur schillernde weibliche Figuren in der biblischen Geschichte sind, sondern auch lebendige Vorbilder des Glaubens. Gemeinsam begeben wir uns auf eine biblische Spurensuche und erkunden, was auch Maria mit den alttestamentlichen Prophetinnen gemeinsam hat.

©Pixabay/Richard von Liessum

Das Judentum

MMag. Franz Josef Mann
Innsbruck

Dieser Kurs über das Judentum bringt eine allgemeine Einführung in diese Religion. Es folgen: Abraham als „Vater des Glaubens"; Gebete und Feste des Judentums; die (religiös-ethnischen) Strömungen im Judentum: Rabbinisches Judentum, Kabbala (jüdische Mystik) etc.; der „Tanach" (das „Alte Testament") und die „Tora" (das jüdische „Gesetz"; die „Fünf Bücher Mose") und der Prophet Moses; die Propheten, v. a. Jesaia und Elija; Die („Weisheits-„) Schriften: hier das Hohe Lied der Liebe von König Salomo; die Psalmen Davids und das Buch Hiob.

Glaubenskurse mit Franz Josef Mann:
Die Kurse werden jeweils an Freitag- oder Samstagnachmittagen angeboten und können verschieden zusammengestellt werden. Ein Kurs hat drei bis vier Einheiten (à 50 Minuten). Kosten: 40 Euro pro Einheit. Pro Kurs ist ein Manuskript erhältlich (50-60 Seiten). Kosten: 5-7 Euro je nach Umfang.
Die Manuskripte enthalten Originaltexte aus den Heiligen Schriften (Tanach, Koran, Evangelium) resp. im Kurs über Spiritualität, Mystik und Religionsphilosophie des (katholischen) Christentums, Originaltexte der betreffenden Persönlichkeiten.

©Pixabay/Norbert Staudt

Das Christentum

MMag. Franz Josef Mann
Innsbruck

Das Christentum I: Die „Basics"
Nach einem allgemeinen Überblick über das Christentum folgt ein Hauptteil über seine zentrale Gestalt Jesus von Nazareth; dann das Neue Testament, v. a. die Evangelien; dort: Jesu Ethik [Bergpredigt]; seine Wunder, seine Botschaft (Gleichnisse) vom „Reich Gottes" und jene vom Erbarmen Gottes [der/die „Verlorene Sohn/Tochter", die Ehebrecherin etc.]; sein Leiden, Sterben und seine Auferstehung.
Es folgen die christlichen Hochfeste Weihnachten, Ostern und Pfingsten; darauf die Haupt-Gebete des Christentums: das Vater-Unser und das Glaubensbekenntnis („Credo": hier ein Exkurs in die geschichtliche Entwicklung der Trinität [„ein Gott in drei Personen"] und der Christologie [Jesus als „wahrer Gott und wahrer Mensch"]). Zuletzt die Sakramente in den verschiedenen Konfessionen.

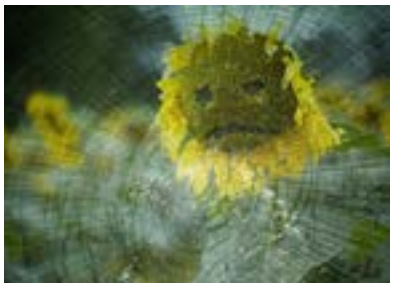
©Pixabay.com/Marc Pascual

Warum beim Sex manchmal das Hirn aussetzt

Univ.Prof. Dr. Josef Christian Aigner
Innsbruck

Die Bedeutung der Sexualität für Entwicklung und Persönlichkeit
Immer wieder ist in kirchlichen Kreisen zum Thema Sexualität die Rede vom Dialog mit den Humanwissenschaften. Aber der kommt kaum zustande. Dabei gehören Fragen der Sexualität zu den wichtigsten und heikelsten, bei denen Menschen Ablehnung und Argwohn gegen die Kirche (nicht nur wegen des Missbrauchs!) entwickeln. Deshalb ist es wichtig, sich vor einer moralischen Beurteilung anzusehen, wie Sexualität sich entwickelt und was sie im Leben von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen bedeuten kann.

PERSÖNLICH-KEITSBILDUNG



©Pixabay/Shaarc

Dauerbrenner Krise

Philipp Klutz
Der Brunnen, Innsbruck

Wie wir gut durch Krisen kommen. Tagaus, tagein sind wir mit Krisen konfrontiert - politischen, wirtschaftlichen, gesundheitlichen, persönlichen. Kein Wunder, dass sie unsere Gemüter erhitzen, aber auch regelrecht erlahmen können. Den Kopf in den Sand zu stecken, ist sicherlich keine gute Lösung.
Doch wie gehen wir als Einzelne und als Gemeinschaft vor Ort damit um? Was kann uns bereits im Vorfeld helfen und stärken?

©Pixabay/Monofocus

Medium Mensch

Mag. Armin Staffler
Kontakt & Co

Suchtprävention durch Erzählen. Das Erzählen und Hören von Geschichten erfüllt das Bedürfnis nach Verbundensein. Geschichten stärken die Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern. Keine Vorerfahrung im Erzählen für dieses Seminar notwendig!

©Alexandra Mairhofer

Baumgeschichten

Alexandra Mairhofer
Innsbruck

Naturspaziergang in Stadtnähe.
Zusammen spazieren wir durch den Schlosspark von Schloss Ambras. Die Wege sind flach und hier und dort gibt es auch mal eine Bank zum Ausruhen. Gemeinsam erleben wir den Park aus einer anderen Perspektive und erfahren über die großartige Vielfalt der Bäume dort. Wie kann man sie unterscheiden? Welche Geschichten ranken sich um sie? Was haben sie sonst noch alles so drauf?
Bäume haben eine ganz besondere Wirkung auf uns Menschen und diese wollen wir erfahren und ihr begegnen.

©Freepik/pch.vektor

Weil du es dir SELBST WERT sein darfst!

Cornelia Maschler
Kufstein

„Ich mag mich. Ich fühle mich wohl mit mir selbst. Ich bin gut so wie ich bin."
Ein herzliches Willkommen an alle, die sich beim Aussprechen dieser Sätze so ganz und gar nicht wohl fühlen. Warum dies so ist und wie man das (wieder) in den Griff bekommen kann, wird im Vortrag anhand folgender Fragen erläutert:

- Was ist eigentlich Selbstwert? Wo kommt er her und wo geht er hin?
- Welche Probleme bringt ein geringer Selbstwert auch familiär mit sich?
- Wie stärke ich meinen Selbstwert und was hat das mit meinem Kind zu tun?

FIT FOR FAMILY

©iStock.com/Simarik

Hochsensible Kinder- Hochsensible Eltern

Christine Kofler
Kartitsch

Hochsensible Personen sind Menschen, die gemeinhin als zart besaitet oder gar Sensibelchen gelten, da sie intensiver fühlen, auf äußere Reize anders reagieren, sogar Stimmungen wahrnehmen können. Sie hören, riechen und/oder schmecken anders, reagieren emotionaler als weniger feinfühlige Menschen.
Aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung besagen, dass etwa 20 bis 30 Prozent aller Menschen zur Gruppe der Höhersensiblen gehören.

- Wie erkennt man diese Menschen? Ist auch mein Kind hochsensibel?
- Was bedeutet das für unser Kind und unsere Familie bzw. die Institution, in der es lebt, bzw. betreut wird?
- Was fördert seine besonderen Charaktereigenschaften und wie kann ich eine unterstützende und wertschätzende Umgebung schaffen, damit sich diese hochsensiblen Eigenschaften positiv entfalten können?

©iStock.com/Fizkes

Nur mir gehört mein Körper

Katrin Penz, Ulrike Roitzheim, Claudia Neuwirth-Lechleitner

Immer wieder berichten Medien von Übergriffen oder Missbrauch in Institutionen oder im privaten Umfeld. Viele Eltern machen sich deshalb Sorgen um ihre Kinder.

- Wie können wir im Alltag unsere Kinder stärken und so zu ihrem Schutz beitragen?
- Welche Rolle spielt dabei das Benennen aller Körperteile, das Kennen seiner Gefühle und das Wissen darüber, welche Geheimnisse man unbedingt erzählen sollte.

©pixabay.com/Peter

Buchabenteuer

Christina Prechtl
Neustift, Stubaital

Buchabenteuer sind lebendige Reisen durch Geschichten mit Erzählbühne, Bewegungselementen, Sinneserfahrungen, Rätseln und Spielen, viel Sachwissen und Inputs zum Weiterforschen. Das Angebot richtet sich an Eltern mit ihren Kindern - auch Senior:innen und Großeltern sind herzlich willkommen.

- Literaturvermittlung ist nicht nur unterhaltsam, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle in der kognitiven und empathischen Entwicklung in jedem Alter.
- Sie fördert zudem den Sprach- und Phantasieerwerb bei Kindern auf spielerische Weise.
- Für Kinder ein Erlebnis, für Eltern und Großeltern eine Inspiration, Bücher zum Leben zu erwecken und abenteuerlich daraus vorzulesen
- Zu jeder Geschichte gibt es auch weiterführende Buchtipps sowie reichlich Naturwissen für Groß und Klein

©iStock.com/PeopleImages

Ängste rund um die Schule

Cornelia Maschler
Kufstein

für Eltern von Kindern ab 10 Jahren

Wenn Kinder und Jugendliche Probleme in oder mit der Schule haben, belastet das oft die gesamte Familie. Daher ist es wichtig, Eltern hier ein Grundgerüst mitzugeben, damit das Zuhause als sicherer Hafen empfunden werden kann.

- Welche Ängste können auftreten?
- Warum Eltern den Satz „Das ist doch nicht so schlimm“ aus ihrem Wortschatz streichen dürfen.
- Wie können Eltern ihre Kinder konkret stärken?

©freepik

Mann und Vater sein heute

Univ.Prof. Dr. Josef Christian Aigner
Innsbruck

Die Schwierigkeiten moderner Männlichkeit

In einer Zeit, in der traditionelle Geschlechterrollen hinterfragt werden, stehen Buben und männliche Heranwachsende vor besonderen Herausforderungen. Die alten Muster patriarchaler Männlichkeit – stark, leistungs- und durchsetzungsfähig, souverän – verlieren vor allem im Privatleben an Relevanz. Es fehlt oft an alternativen Vorbildern und Lebensentwürfen, die ein kindzugewandtes und gleichberechtigtes Vatersein beinhalten.
Diese Veranstaltung widmet sich den aktuellen Herausforderungen und Möglichkeiten, mit denen Buben und junge Männer heute konfrontiert sind:

- Auseinandersetzung mit der „Ferne" vieler Väter und dem tendenziell negativen Männerbild, die es Heranwachsenden erschweren, Orientierung für ihren Lebensweg zu finden.
- Austausch über neue Männlichkeitsbilder und deren Einfluss auf die persönliche Entwicklung.
- Diskussion über die Rolle moderner Väter.

©freepik/zinkevych

Belohnen: Das postmoderne Bestrafen

Barbara Rampl
Wörgl

Weil Freiwilligkeit die Bindung stärkt

Wer sich die Zähne putzen lässt, darf noch fernsehen. / Wer schön schreibt, bekommt einen Sticker. / Wer gute Noten heimbringt, darf sich im Spielzeugladen ein Geschenk aussuchen... Doch Belohnungen motivieren nicht, sie schaden auf Dauer sogar!
Dieser Vortrag gibt Ihnen Einblicke

- Welche Auswirkung Belohnungen auf die Psyche und das Verhalten von Menschen haben
- Wie diese langfristig die vorhandene Motivation beeinflussen
- Welche Alternativen es dazu gibt.

©freepik/pvproductions

Den Selbstwert von Jugendlichen stärken

Cornelia Maschler
Kufstein

Die Pubertät birgt viele Herausforderungen für Jugendliche, aber auch für deren Eltern und das gesamte Familiengefüge. Ein schwacher Selbstwert kann Auslöser für zahlreiche Schwierigkeiten bis hin zu Krankheitsbildern sein.

- Was Eltern über Selbstwert wissen können
- Welche Grundvoraussetzungen braucht es, damit Eltern eine Stütze sein dürfen
- Wie kann Stärkung für Jugendliche zu Hause konkret aussehen?

©freepik

Kinder wertschätzend ins Leben begleiten

Barbara Rampl
Wörgl

Weil ich verstehen will, was du brauchst.
Der Alltag mit Kindern ist alles andere als immer einfach. Neben all den wunderschönen, fröhlichen, liebevollen Momenten ist er ab und an geprägt von Überlastung, Unsicherheit und Frustration. Was steckt denn eigentlich hinter

- den Wutanfällen, die so plötzlich kommen können
- dem Holz-Zug, den der Pauli dem Max gerade wegnimmt
- dem „NEIN!", das in manchen Zeiten das gefühlt einzige Wort ist, das man zu hören bekommt?

Ziel des Vortrags ist es, sich der kommunikativen Stolperfallen mit Kindern bewusst zu werden, den Gefühls-Wortschatz auszubauen und die eigene Haltung zu beleuchten.

©freepik/yanalya

Brave Kinder = Gute Kinder! Oder?

Birgit Müller-Sigfrids
Finnland, Unterland

Wie eine gleichwürdige Beziehung mit unseren Kindern gelingen kann.
Als Eltern ist es unser Wunsch, dass Erziehung funktioniert. Sie soll bewirken, dass unsere Kinder das tun, was wir von ihnen einfordern. Allerdings trägt diese Art des Elternseins kaum dazu bei, eine erfüllende und aufrichtige Eltern-Kind-Beziehung entstehen zu lassen. Darüber hinaus erschwert es den Kindern als Erwachsene ein gelungenes und selbst bestimmtes Leben aufbauen und führen zu können.

- Von der Eltern-Kind-Konstellation zum Ich und Du - und wozu das gut sein soll
- Wie wir unsere Kinder dazu ermutigen können, in die Verantwortung zu gehen und ihr Potential zu leben
- Begegnung, Mut und Lebensfreude statt Machtkampf und Stress.

©freepik/pch.vector

Achtsam und gelassen im Mama-Alltag

Natalie Föger
Mötz

Müde vom Mama-Alltag? Genervt vom eigenen Schimpfen? Gestresst vom Familien-Chaos? Das Leben mit Kindern ist selbst unter optimalen Bedingungen stressbelastet und als Mama stehst du tagtäglich vor neuen Herausforderungen. Die eigenen Bedürfnisse rücken dabei oft weit in den Hintergrund.

- Was ist Achtsamkeit und wozu brauchen wir sie?
- Wie laufen Stressreaktionen im Gehirn ab?
- Wie kann ich achtsamer werden?

SELBA SENIORENBILDUNG

©Pixabay/Gerald Oswald

Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Mag. Rudisch Birger
(oder Mitarbeiter:in)

Zu den Patientenrechten zählt vor allem die Möglichkeit über die eigenen medizinischen Behandlungen zu entscheiden.
Für den Fall, dass man die Entscheidungsfähigkeit verliert, gibt es verschiedene Vorsorgemaßnahmen: Die Patientenverfügung, die Erwachsenenvertretung und auch die Vorsorgevollmacht. Damit kann man heute eine medizinische Entscheidung für morgen treffen oder diese Entscheidung an eine andere Person übertragen. Die Patientenvertretung berät Sie dazu, wie das gelingen kann und was Sie dazu benötigen.

Die Tiroler Patientenvertretung stellt sich vor

Seit 2005 wirkt die Tiroler Patientenvertretung (TPV) als Ombudsstelle zur Wahrnehmung und Sicherung der Rechte und Interessen von Personen (Patient:innen), die in Tirol Leistungen auf dem Gebiet des Gesundheitswesens in Anspruch nehmen oder aufgrund ihres Gesundheitszustandes solcher Leistungen bedürfen. Anhand von praktischen Beispielen erhalten Sie Erklärungen darüber, welche Aufgaben die TPV konkret wahrnimmt und wann es Sinn macht, bei der TPV anzurufen.

©Pixabay/Gerd Altmann

Patient:innenrechte - wie man sie durchsetzen kann

Mag. Rudisch Birger
(oder Mitarbeiter:in)

Seit über 20 Jahren gibt es die Patientencharta, in der die grundsätzlichen Individualrechte im österreichischen Gesundheitswesen zusammengefasst sind. Das beste Recht ist aber nichts wert, wenn ich mich nicht selbst dafür einsetze.
Die Tiroler Patientenvertretung erklärt die einzelnen Rechte und hilft bei der Durchsetzung.

ELGA – die elektronische Gesundheitsakte

Die ELGA gibt es seit acht Jahren. Wie funktioniert sie? Ist sie im Alltag angekommen? Was habe ich davon? Muss ich daran teilnehmen? Wer hat damit Zugriff auf meine Gesundheitsdaten?

Weitere Themen

- Organtransplantation
- Forschung am Menschen
- Assistierter Suizid in Österreich? Gibt es den legal?
- und vieles mehr

©Pixabay/Dorothe

Der schnelle Blick - mein Lebensbilderbuch

Mag. Karin Leitner
Kundl

Mit diesem „schnellen Blick" – so eine Art Momentaufnahme – erfassen wir kurz die Situation, die wir zu Papier bringen möchten. (Postkartengrösse) Das tut jeder für sich selbst. Wir ergänzen mit themenbezogenen Kleinigkeiten, liebevoll zusammengetragen, und erhalten sehr individuelle Erinnerungen. Wir schulen unsere Achtsamkeit und geistige Beweglichkeit, unsere Kreativität und vor allem: unseren M U T .

Vor uns liegt ein U N I K A T, das alternative Gegenstück zum gekauften „Traveljournal".

©Pixabay/Miguel A. Padrinan

Sucht im Alter - es ist nie zu spät für Prävention

Mag. Armin Staffler
Kontakt & Co

„Ich möchte gar nicht mehr jung sein!", so höre ich es immer wieder. Das Alter bietet viele Vorteile. Es gibt aber interessanterweise Herausforderungen, die denen der Jungen sehr ähnlich sind. Wie gehe ich mit Umbrüchen (Pensionierung, Ende von Beziehungen, neue Verantwortungen/Rollen etc.) und den damit einhergehenden Gefühlen um? Ein Aspekt dabei ist immer auch die Frage nach der Verwendung von Substanzen. Alkohol und Medikamente können bei Langeweile, Schmerzen oder zur Bewältigung von Überforderung missbräuchlich verwendet werden. Die Risiken zu kennen und darüber zu sprechen, erhöht die Lebensfreude. Egal in welchem Alter.

TIMETOUR
Stadtführung mal anders!

Alexandra Mairhofer
Innsbruck

Mit dem eigenen Smartphone eine Zeitreise machen.
Sie haben ein Smartphone und wollen etwas Neues erleben?
Mithilfe einer vorinstallierten App auf dem eigenen Handy, die man nach der Tour einfach wieder löschen kann und einer VR Brille spazieren wir durch die Innsbrucker Innenstadt. An bestimmten Standorten haben wir dann die Möglichkeit über diese App Bilder vergangener Zeiten zu sehen und wie sich alles bis heute verändert hat.
Einzelne Anekdoten passend zu den Bildern bereichern die kleine Zeitreise!
Vielleicht erwecken diese Bilder auch noch eigene Erinnerungen an diese bereits vergangenen Zeiten.

©Pixabay/Myriams-Fotos

Schuldenprävention und Kostenfallen

Mag. Thomas Pachl
Schuldenberatung Tirol

Finanzielle Probleme, Engpässe und Herausforderungen sind in vielen Tiroler Haushalten ein Thema und betrifft alle Altersgruppen. In diesem Vortrag wird über mögliche Kostenfallen und Möglichkeiten sowie Hilfestellungen in herausfordernden finanziellen Situationen informiert – mit Fokus auf senior:innenspezifische Fragestellungen.

©Pixabay/Norbert Pietsch

Vom Mut zu trauern

Mag. Maria Streli-Wolf
Hospiz, Innsbruck

Wer nicht traurig sein darf, kann auch nicht glücklich sein
Wenn Beziehungen zerbrechen, Lebensträume unerfüllt bleiben oder ein nahe stehender Mensch stirbt, trauern wir. Trauer ist die normale und heilsame Reaktion auf jeden schmerzhaften Verlust. Oft schlucken wir aber unseren Kummer und unsere Tränen hinunter, weil wir meinen, stark sein zu müssen. Hinunterschlucken hilft nicht. Die Trauer bleibt. Die Seele leidet. Wenn wir aber den Mut haben, unsere Trauer anzunehmen, den Schmerz zu durchleben und nicht zu verdrängen, kann aus Trauer neue Kraft und Lebensfreude wachsen. Denn die Trauer ist der untrennbare Zwilling vom Glücklichsein.

©Pixabay/Briam Cute

Perlen meines Lebens

Mag. Karin Bayer-Ortner
Ranggen

Vieles zu wissen, voller Erfahrungen zu sein, auf viele besondere Erlebnisse zurückzublicken – das alles macht uns reich, oft auch dankbar. Die Kunst besteht darin, all dies in unserem Inneren zusammen fließen zu lassen, um zu einer gelassenen und versöhnten inneren Haltung zu gelangen: Vom Wissen zur Weisheit.
Wir können aktiv an dieser inneren Wandlung mitwirken. Gleich Schatzsuchern entdecken und würdigen wir die Perlen auf unserem Lebensweg.
Wir üben uns ein im Danken und Wertschätzen froher Erinnerungen, Stunden des Glücks– unserer „guten Zeiten". Auch das Annehmen, Versöhnen und Loslassen wollen wir gemeinsam in den Blick nehmen.
Der Weg der inneren Reifung, der inneren Wandlung dauert unser Leben lang. Unser Handlungsspielraum ist immer der gegenwärtige Augenblick. Diesen gut zu leben ist der Anfang aller Weisheit. Wir üben gemeinsam dieses Verweilen in der Gegenwart.

©Pixabay/ Jeon Sang-O

Vital-Workshop

Alfred J. Mühlbacher
Samt Akademie

Für geistige Frische, mehr Vitalität und eine verbesserte Lebensqualität
Wie können wir unser Unterbewusstsein dazu nützen, um die natürlichen Selbstheilungskräfte zu aktivieren?
Wenn wir uns bis ins hohe Alter rundum wohlfühlen wollen, erkennen wir: Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude beginnen im Kopf. Mit einem zuversichtlichen, wachen Geist gelingt es uns wunderbare Wohl- und Glücksgefühle zu erschaffen. Positive Energie ist das Resultat positiver Gedanken und angenehmer Gefühle.

©Pixabay/congerdesign

Pflanzenheilkunde in der Allgemeinmedizin

Dr. Caroline Braunhofer
Innsbruck

Was macht Sinn?
Die heimischen Heilkräuter und ihre Wirkkräfte können die eigene Hausapotheke bereichern. Besonders bei Atemwegserkrankungen können sie begleitend zur medikamentösen Behandlung und auch zur Prävention eingesetzt werden. In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden, welche Kräuter selbst gesammelt und erprobt werden können – ein komplementärer Ansatz in der Allgemeinmedizin.

Kooperationspartner

• Alter Widum Landeck	alterwidum.at
• Bibelpastoral	dibk.at/Media/Organisationen/Bibelpastoral
• Bildungshaus Osttirol	https://bho.dibk.at/bildungshaus2
• Bildungshaus St. Michael	st.michael.dibk.at
• Caritas, Diözese Innsbruck	caritas-tirol.at
• Computerias	computerias-tirol.at
• Der Brunnen	der-brunnen.at
• Exerzitien im Alltag	dibk.at/Media/Organisationen/Exerzitien-im-Alltag
• Haus der Begegnung	hdb.dibk.at/Startseite
• Katholischer Familienverband Tirol	familie.at
• Katholische Frauenbewegung Tirol	kfb.at
• Kontakt & Co	kontaktco.at
• Kriminalprävention	polizei.gv.at/tirol/buergerservice/kriminalpraevention
• Kuratorium für Verkehrssicherheit	kfv.at
• Marke Katholische Elternbildung	elternbildung.or.at
• Plattform Eltern-Kind-Zentren Tirol	eltern-kind-zentren-tirols.at
• Safer Internet	saferinternet.at
• Tiroler Patitentenvertretung	tirol.gv.at/gesundheit-vorsorge/patientenvertretung
• Universität Innsbruck	www.uibk.ac.at
• Verein Erwachsenenbildung Tirol	erwachsenenbildung-tirol.at

Alle Veranstaltungen werden aus Mitteln der Bundesministerien, des Bundeskanzleramtes sowie der Tiroler Landesregierung und der Stadt Innsbruck gefördert.

Ein besonderer Dank gilt allen Kirchenbeitragszahler:innen!
Die Arbeit des Katholischen Bildungswerkes Tirol wird erst durch Ihren Beitrag möglich.

Diözese Innsbruck
Katholisches Bildungswerk Tirol
6020 Innsbruck
Riedgasse 9 | 0512 2230 4801 | kbw@bildung-tirol.at | www.bildung-tirol.at

Gefördert von:

LAND TIROL
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
Bundeskanzleramt
FORUM Katholischer Erwachsenenbildung
INNS' BRUCK

KONTAKT

Eva Tollinger
Werbemittel, Pressemeldung, Abrechnung
Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at

Eleonora Haller, MA
Werbemittel, Pressemeldung, Abrechnung
Telefon: 0512 2230 4801
kbw@bildung-tirol.at

Mag. Regina Stock
fit for family
Werbemittel, Pressemeldung, Abrechnung
Telefon: 0512 2230 4805
eltern@bildung-tirol.at

fit for family
ELTERNBILDUNG

SelbA

Zdenko Stevinovic, Mag.
Glaube & Weltanschauung
Telefon: 0512 2230 4800
zdenko.stevinovic@bildung-tirol.at

Mag. Norbert Spangler
Persönlichkeit, Gesellschaft & Politik
Telefon: 0512 2230 4802
norbert.spangler@bildung-tirol.at

Monika Heinzle
Ganz Ohr & Themen für Bibliotheken
Telefon: 0512 2230 4405
monika.heinzle@bildung-tirol.at

DI (FH) Marlene Möltner-Pfeiffer
Elternbildung
Telefon: 0512 2230 4806
fit-for-family@bildung-tirol.at

MMag. Andrea Klotz Bsc
Senior:innenenbildung
Telefon: 0512 2230 4804
selba@bildung-tirol.at

Martina Hörmann MAS
Digitale Bildung
Telefon: 0676 8730 4812
martina.hoermann@bildung-tirol.at

Kraft fürs Leben

Die Kirchenzeitung Tiroler Sonntag im Abo.

istockphoto/francescoridolfi.com

JETZT AUCH ALS E-PAPER

www.tirolersonntag.at/abo