

Über das Erzählcafé



Menschen unterschiedlichen Alters und verschiedenster Hintergründe kommen hier zusammen: Das Erlanger Erzählcafé schafft Räume der Verbundenheit.

Die Veranstaltungsreihe gibt es schon seit 2019. Damals trug sie noch den Titel **Erlangen erzählt Lebensgeschichten**.

Hier ist die Gelegenheit, Menschen außerhalb des persönlichen Umfelds kennenzulernen, sich über die eigenen Erfahrungen auszutauschen oder generell über das Leben zu philosophieren.

2020 wurden die Workshops fotografisch und filmisch begleitet. Aus dem daraus gewonnenen Material ist eine multimediale Ausstellung entstanden, die bereits im Kreuz + Quer – Haus der Kirche und in der Erlanger Stadtbibliothek zu sehen war.

Wir trafen uns an unterschiedlichen Orten in Erlangen: Im E-Werk, in Bürgertreffs, im AWO Sozialzentrum, in der Volkshochschule, im Zentrum für selbstbestimmtes Leben, bei Dreycedern oder im Kreativlabor.

Schwerpunkte der Veranstaltungsreihe 2023 sind Workshops zu den Themen **Mut und Kreativität - Glück und Zufriedenheit** – sowie **Verbundenheit und Resilienz**.

Mit diesen Themen bespielen wir das ZAM – Zentrum für Austausch und Machen und die Erlanger Stadtbibliothek.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos zugänglich.

Die Referentinnen und der Referent sind fein ausgewählt und wir schätzen uns glücklich, mit ihnen drei tolle Workshops erleben zu dürfen.



Erlanger Erzählcafé

Kontakt

Felicitas Keefer
Projektkoordination Kultur
Lebenshilfe Erlangen e. V.



Goerdelerstr. 21
91058 Erlangen
Tel.: 09131 9207-188
Mobil: 0157 80687384

E-Mail: Felicitas.Keefer@Lebenshilfe-Erlangen.de

*Um Anmeldung wird gebeten,
insbesondere bei Fragen zur Barrierefreiheit.*



2023

Einfach mal machen!

Wie oft im Leben grübeln wir nach, ob wir etwas tun oder lassen sollen. Ob es wirklich eine gute Idee ist oder was dabei alles schief gehen könnte. Weil uns das Grübeln nicht wirklich weiterbringt, lieben wir es, einfach mal zu machen: Es könnte ja gut werden. Unter diesem Motto werden wir daher an diesem Nachmittag unbefangen und vergnüglich zusammenkommen und miteinander kritzeln. Dazu gibt es natürlich eine Anleitung. Es wird alles Schritt für Schritt erklärt und wie immer steht der Spaß und der Austausch untereinander im Vordergrund. Häufig entstehen dabei kleine Geschichten und Erinnerungen aus dem Leben. Wer mag, darf diese mit der Gruppe teilen und mehr dazu erzählen. Material ist vorhanden.

Termin: 23. 05. 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Ingrid Modlmayr

Ort: ZAM – Zentrum für Austausch und Machen, Betreiberverein Makerspace, Hauptstraße 65-67, 91054 Erlangen

Ingrid Modlmayr ist Kunsthandwerkerin und Kunsttherapeutin aus Erlangen. Seit vielen Jahren arbeitet sie individuell mit Menschen und Gruppen jeden Alters zusammen und übernimmt Auftragsarbeiten. Fürs Erzählcafé war sie schon mehrfach aktiv und wir freuen uns, dass sie auch dieses Mal wieder dabei ist.



Über Glück, Sinn und Zufriedenheit – und wie uns Gewohnheiten dabei helfen können

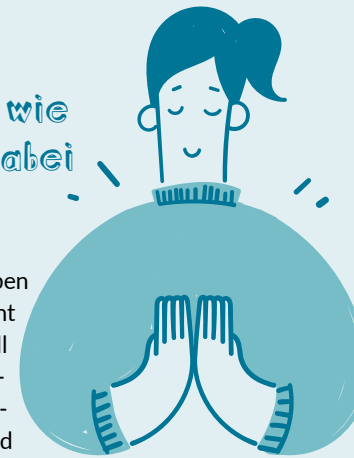
Manchmal machen wir uns das Leben richtig schwer und alles erscheint grau. Dabei vergessen wir bei all den Aufgaben und Herausforderungen des Alltags, gut auf uns zu achten und für genügend Genuss und Entspannung zu sorgen. Wir haben so vieles selbst in der Hand. Erfahre in diesem Workshop, wie du mit einfachen Gewohnheiten nachhaltig ausgeglichener, fokussierter und zufriedener werden kannst. Positives Denken und Handeln spielen dabei eine wichtige Rolle. Nach einem inspirierenden Impuls von Vanessa Göcking werden wir in interaktiven Übungen tiefer in das Thema eintauchen, uns besser kennenlernen und neue Perspektiven entdecken. Lasst uns gemeinsam auf eine Reise gehen, um ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu kreieren.

Termin: 12. 09. 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Leitung: Vanessa Göcking

Ort: Stadtbibliothek Erlangen, Bürgersaal, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

Als systemischer Coach begleitet **Vanessa Göcking** Menschen dabei, ihr Lebensglück spürbar und nachhaltig zu steigern. Auf ihrem Instagram-Kanal @vanessa.goecking und in ihrem Podcast Glücklichein teilt sie Impulse für ein glückliches und erfülltes Leben. Im Sommer 2023 erscheint ihr erstes Buch im Handel.



Der Mensch, das soziale Wesen: Wie Verbundenheit, Freundschaft und Liebe gelingen können

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. In psychologischen Studien zeigt sich: Menschliche Verbindungen machen uns nachhaltig glücklicher als ein Lotto-Gewinn und Einsamkeit kann sogar unser Immunsystem schwächen. In gutem Kontakt mit anderen zu sein, ist für uns ein Resilienz-Faktor. Aber auch Streitigkeiten und Enttäuschungen entstehen in sozialen Kontexten. Der Mensch scheint also beides in sich zu tragen: Das Verbindende und das Trennende. Wir alle machen im Laufe unseres Lebens beide Erfahrungen. In diesen zwei Stunden nimmt uns René Träder mit in unsere eigene psychologische Menschheitsgeschichte. Am Ende gibt es die Möglichkeit, Fragen zu stellen und gemeinsam mit den anderen Gästen in den Austausch zu gehen.

Termin: 21. 11. 2023, 17.00 - 19.00 Uhr

Leitung: René Träder

Ort: Stadtbibliothek Erlangen, Bürgersaal, Marktplatz 1, 91054 Erlangen

René Träder ist Psychologe (M.Sc.), Autor und Journalist aus Berlin. Seit rund elf Jahren begleitet er Veränderungsprozesse von Einzelpersonen, Teams und Unternehmen im Rahmen von Coachings, Workshops und Vorträgen. Darüber hinaus gibt er als Podcaster (u.a. 7Mind) und auf YouTube beliebte Impulse für ein gelingendes Leben.

