

VHS-Kurse und Vorträge

Dr. Stefan Lebert

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorbemerkung	3
Glück und Lebenszufriedenheit	4
Gesellschaft	7
Computer - EDV	10

# Vorbemerkung

Dieses Dokument enthält eine Zusammenfassung der Kursangebote, die ich an verschiedenen Volkshochschulen in den letzten Jahren gehalten habe. Die Themen sind vielfältig und in drei große Gruppen zusammengefasst.

Auf der Website finden Sie weitere Informationen - Redeskripte, Handouts, etc., die Sie zum privaten und wissenschaftlichen (nichtkommerziellen) Gebrauch verwenden dürfen. Eine Gewähr für die (heutige) Richtigkeit übernehme ich nicht.

Einiges hat sich in der schnellebigen Zeit möglicherweise geändert, vieles ist jedoch gleich geblieben. Ich habe die Redemanuskripte nicht aktualisiert, sondern nur handschriftliche Notizen, die ich zusätzlich gemacht habe, verbessert und Rechtschreib- und Grammatikfehler, soweit sie mir aufgefallen sind, ausgebessert.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, hoffentlich neue Erkenntnisse - und bleiben sie neugierig :)

Fürth, im Herbst 2023

Dr. Stefan Lebert

# Glück und Lebenszufriedenheit

## Einladung zur Stille. Aus den Gedanken aussteigen

Wenn wir unsere Gedanken beobachten die wir tagtäglich denken, stellen wir fest, dass wir vom Aufwachen bis zum Einschlafen "denken". Meistens führen diese Gedanken jedoch nicht zu einem sinnvollen Ende, sondern werden von anderen Gedanken abgelöst.

Wir wollen diesem Phänomen nachspüren und mit einigen, kleinen Übungen versuchen, ob es uns gelingt, aus diesem „Gedankenstrom“ herauszukommen, um ruhiger zu werden.

## Dem Leben vertrauen

In diesem Vortrag gehen wir der Frage nach, wie wir dem Leben mehr vertrauen können. Was ist Leben eigentlich? Kann man es über eine medizinische Definition hinaus beschreiben? Ein erster Schritt ist, uns so anzunehmen, wie wir sind. Aber was passiert dann?

## EQ - IQ - Was uns im Leben erfolgreich macht

Nicht nur kognitive (IQ), auch emotionale (EQ) Fähigkeiten tragen zu unserem Erfolg im Leben bei - wobei Erfolg hier nicht auf Beruf und Karriere, sondern auf Lebenszufriedenheit gerichtet ist. In diesem Vortrag werden wir den unterschiedlichen Formen von „Intelligenz“ nachspüren.

Jeder ist seines Glückes Schmied oder: Der Mensch denkt - Gott lenkt? Was ist der freie Wille - und gibt es ihn überhaupt?

In vielen Disziplinen (z. B. der positiven Psychologie) wird freier Wille und Glück fast gleichgesetzt. Wir wollen in dem Vortrag untersuchen, ob dies wirklich so ist und welche Möglichkeiten es gibt, glücklicher zu leben.

### Vom einfachen Leben

Hektik und Stress bestimmen häufig unser Leben - und wir wünschen uns vielleicht ein entschleunigtes und „einfacheres“ Leben. Das ist nicht neu. Ausgehend von den Bewegungen im 20. Jahrhundert werden wir uns überlegen, wie wir mehr Ruhe und Klarheit in unser Leben bringen können.

### Wege aus der Konsumfalle

Durch ein zunehmendes Markenbewußtsein seit den 90er Jahren haben Produkte (z. B. von Apple) „Kultstatus“: nicht die Funktion oder das Design, vor allem die soziale Anerkennung spielt heute eine große Rolle. Wie hat sich diese Konsumhaltung entwickelt und wie kann man diesen Zwängen widerstehen?

## Was mir wirklich wichtig ist. Minimalismus als Lebensstil

Minimalismus ist ein Weg, dem Leben leicht und entspannt zu begegnen, indem wir Überflüssiges und Belastendes (Gegenstände, Gewohnheiten, Beziehungen, ...) loslassen oder verändern.

Neben mehr Ruhe und Klarheit kann es auch zu ökologischen und nachhaltigen Umdenken führen. Dabei zählen ausschließlich Ihre individuellen Bedürfnisse. Mit Hilfe von Anleitungen und Anregungen, die Impulse zum Nachdenken geben, starten Sie Ihren persönlichen Veränderungsprozess.

# GESELLSCHAFT

## Über den Umgang mit Menschen von Adolph Freiherr Knigge

Häufig belächelt, selten gelesen und völlig verkannt: „Über den Umgang mit Menschen“ ist eine (frühe) Aufklärungsschrift und kein „Benimm-Ratgeber“ für Tischsitten (das hat der Autor als selbstverständlich vorausgesetzt). Wir werden uns mit Freiherrn VON KNIGGES Lebenslauf beschäftigen und uns ansehen, welchen Umgang er mit Menschen vorschlägt.

## Vornamen - unsere Begleiter durchs Leben

Unsere Vornamen begleiten uns ein Leben lang. Sie geben nicht nur Aufschluss über die Zeit, in der wir leben, sondern in der Regel auch über unser Elternhaus und unsere Bildung.

## Gibacht. Katzenhirn. Müller am Baum. Aha. Ortsnamen und ihre (Be-)Deutung

Ortsnamen haben in der Regel eine Bedeutung, die jedoch in vielen Fällen historisch nicht gesichert ist. Dafür gibt es Erklärungsversuche und Belege. Wir werden in diesem Vortrag der Frage nachgehen, wie Ortsnamen entstanden sind bzw. entstanden sein könnten und welche Redensarten oder geflügelten Worte sich mit Ortsnamen verbinden.

## Plötzlich Zeit - aber wie kann ich sie nutzen?

Es gibt unterschiedliche Lebensphasen, in denen wir plötzlich Zeit haben - bei Arbeitslosigkeit, bei Renteneintritt, usw. Häufig geht die Situation mit geringeren Einkünften einher und es stellt sich nicht nur die Frage, wie wir besser haushalten, sondern auch, was wir mit der zusätzlich gewonnenen Zeit anfangen können. Dieser Kurs soll Anregungen geben, seine Zeit ohne Langeweile zu nutzen und enthält auch einige Tipps zur Einsparung von Geld.

## Am Ende des Geldes ist noch so viel Monat übrig ...

Da wir nicht alle Millionäre sind, müssen wir sparsam mit dem Geld, das uns zur Verfügung steht, umgehen. Welche Möglichkeiten gibt es, auch mit kleinem Budget am kulturellen/öffentlichen Leben teilzunehmen und sich Dinge des täglichen Lebens leisten zu können? Es gibt - abseits von Sonderangeboten in Supermärkten - eine Reihe von interessanten Möglichkeiten, z. B. fast kostenlos alle möglichen Zeitungen und Zeitschriften zu lesen ohne das Haus zu verlassen, kostenlose kulturelle Angebote zu nutzen oder billig Möbel oder andere Gebrauchsgegenstände zu kaufen - es kommt nur darauf an, dass man die Möglichkeiten kennt, ein wenig Zeit investiert und flexibel ist.

## Großfamilie - Kleinfamilie - Individuum

Wir leben in einer Zeit der "Individualisierung" - aber was heißt das eigentlich? Früher gab es die Mehrgenerationenfamilien, denen die Kleinfamilie als Lebensmodell folgte. Heute sind wir mehr und mehr gezwungen, immer mehr Entscheidungen für uns selbst zu treffen - mit zunehmender Freiheit für uns selbst. Was hat dies für Vor- und Nachteile?

# Computer - EDV

## Veröffentlichen Sie Ihr ebook als Selfpublisher!

Haben Sie sich schon einmal überlegt, ein ebook zu veröffentlichen? Egal ob Krimi, Sachbuch, Lebenserinnerungen oder ein anderes Genre - noch nie war es so einfach und kostengünstig, seine Geschichten zu publizieren. Wir werden uns den Weg von der Idee bis zum fertigen ebook ansehen. Dabei werden u.a. folgende Fragen beantwortet: Welche ebook-Formate gibt es? Wie erstelle ich ein ebook? Wie teuer ist eine Veröffentlichung? Welche Plattformen gibt es? Was kann ich damit verdienen?

## Archive im Netz

Das Internet ist ein riesiges Netz von Informationen und Daten. Im Laufe des letzten Jahrzehnts sind riesige Datenarchive entstanden - angefangen von Mediatheken, digitalen Bibliotheken und Archiven, die Informationen aus vielen Jahrhunderten bereithalten. Welche Archive sind das und was hat diese Entwicklung mit unserer Kultur zu tun?

## Vom Z1 über Apples Ur-Mac in den Cyberspace

### Alles retro?!

Anfang der 80er Jahre begann der Siegeszug der - damals so genannten - Heimcomputer in die deutschen Wohn- und Kinderzimmer. Neben dem Commodore 64 gab es u. a. Konkurrenzprodukte von Atari, Sinclair und Amstrad/Schneider. Wir wollen uns in diesem Rückblick die Fähigkeiten und Möglichkeiten der Computer der 80er Jahre in Erinnerung rufen.

### Konrad Zuse - Ein Computerpionier

Konrad Zuse (1910 - 1991) war einer der großen deutschen Computerpioniere, vielleicht sogar der Erfinder des modernen Computers. In diesem Vortrag wollen wir uns anhand von ZUSEs Lebenslauf die spannende Geschichte der ersten Computer ansehen - von 1936 bis heute.

### Frühe Betriebssysteme

In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die Entwicklung von Betriebssystemen, weniger aus technischer Sicht, sondern vielmehr, wie sich Betriebssysteme weiterentwickelt haben, welche Systeme „überlebt“ haben, welche nicht mehr weiterentwickelt wurden - und welche Neuentwicklungen es gibt.

## Der Commodore 64

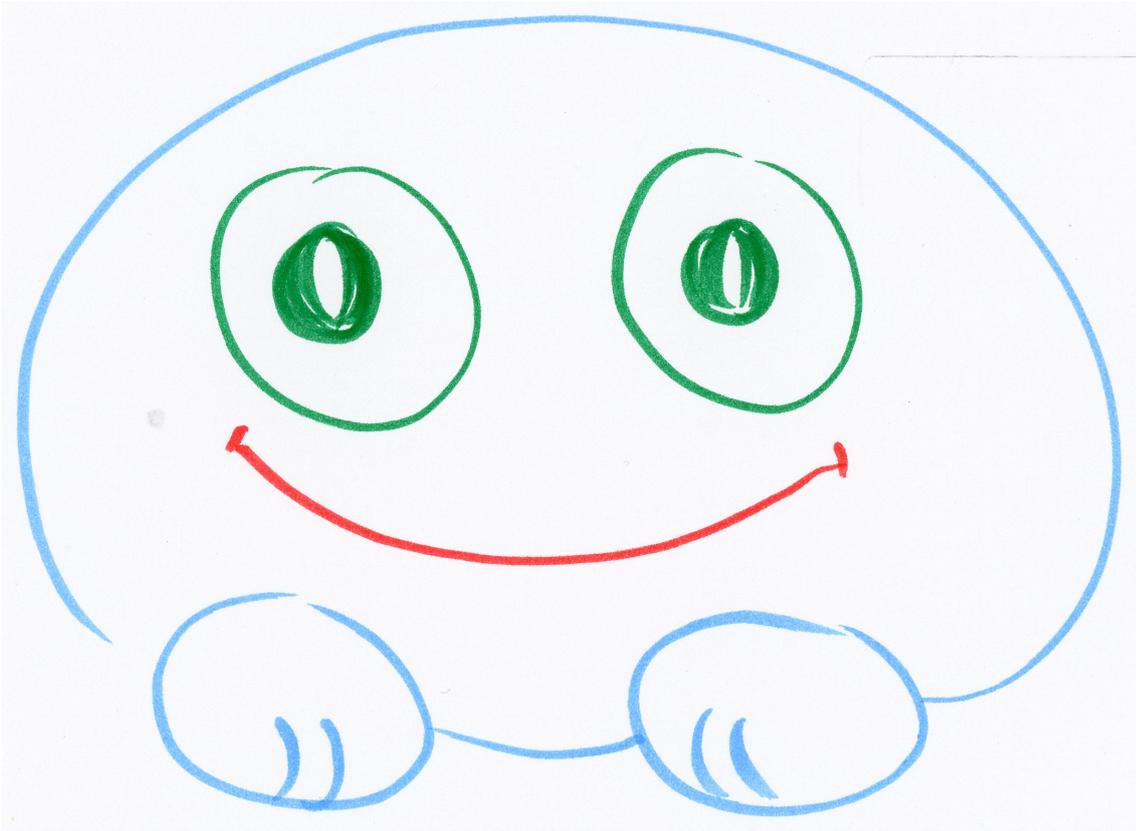
Der C64 ist mit 20 Millionen verkauften Einheiten auch heute noch der erfolgreichste Homecomputer aller Zeiten. In diesem Vortrag soll historisch nach einer kurzen Einführung in die Computerhistorie die Geschichte des C64 vorgestellt werden - und die Emulatoren, mit denen sich die Programme von damals heute noch auf dem PC spielen lassen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Computerentwicklungen - Wer hat es erfunden?

Wir gehen heute ganz selbstverständlich mit Tastatur oder Maus um, verwenden USB-Sticks oder schließen unsere Kamera per USB an den PC. Wir verwenden die Tasten CTRL (STRG)-ALT-ENTF oder sprechen von einem „Bug“, wenn etwas nicht richtig funktioniert. Woher kommen diese ganzen Erfindungen und Begriffe und gibt es Vorläufer?

## Bill GATES und Steve JOBS

Wie der Name Bill Gates mit Microsoft, ist der Name Steve Jobs untrennbar mit der Firma Apple verknüpft. Die soziale Herkunft beider könnte nicht unterschiedlicher sein - ebenso die Geschäftsstrategien, die die beiden verfolgten und sie teilweise zu Konkurrenten, teilweise zu Verbündeten machten. Spezielles Computerwissen wird nicht vorausgesetzt, somit ist der Vortrag auch für Einsteiger geeignet.



© Text 2023 Stefan Lebert

© Grafik 2020 Ines Handel