



Presseinformation

Datteln, 10. Februar 2026

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmannski, Tel.: 02363/107-247

Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen

Torsten Reters zeigt in seinem humorvollen Psychologievortrag typische Denk- und Kommunikationsfallen bei der VHS im Dorfschulthenhof

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. Wie genau das aussieht und was man dagegen tun kann, erklärt Torsten Reters am **Montag, 23. Februar 2026**, in seinem Vortrag „Humorvolle Einführung in die Psychologie für Nicht-Psycholog*innen – mit praktischen Tipps“. Die Veranstaltung findet von 19.30 bis 21 Uhr im Dachsaal der VHS im Dorfschulthenhof statt.

Im Mittelpunkt des Abends stehen typische Denk- und Verhaltensmuster, mit denen Menschen sich den Alltag ungewollt erschweren. Anhand humorvoller Fallbeispiele – teilweise in kurzen Videosequenzen – wird aufgezeigt, wie Kommunikation scheitern kann, warum vermeintliche Lösungen oft nicht greifen und welche Alternativen zu mehr Gelassenheit führen können. Ergänzend werden grundlegende Ansätze aus der systemischen Psychologie, der Gesprächstherapie, der Psychoanalyse und der Positiven Psychologie vorgestellt und verständlich eingeordnet.

Referent des Abends ist Torsten Reters, Soziologe und Sachbuchautor. In seiner Arbeit beschäftigt er sich mit Fragen der Lebenszufriedenheit und der praktischen Anwendbarkeit psychologischer Erkenntnisse im Alltag. Unter anderem veröffentlichte er das Buch „Was die Seele selig macht“.

Anmeldung und Kurs-Info (Änderungen vorbehalten)

Dozent: Torsten Reters

Kursort: VHS im Dorfschulthenhof, Dachsaal, Genthiner Straße 7

Kurstag: Montag, 23.2.2026, 19.30 bis 21 Uhr

Gesamtgebühr: 10 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).