



**Fachbereichsleitung**

**Dirk Langer**  
Leiter der VHS  
Tel.: 99 24 49  
E-Mail: [dirk.langer@stadt-gladbeck.de](mailto:dirk.langer@stadt-gladbeck.de)

**Familie,  
Persönlich-  
keitsbildung,  
Rhetorik**

## VHS-Forum Erziehung

i

## Erziehen ist eine „Mammutaufgabe“!

Eltern, Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Interessierte sind zu den Veranstaltungen des „VHS-Forums Erziehung“ eingeladen. Sie erhalten dort Anregungen und Raum zur Diskussion. Namhafte Expert:innen, häufig durch Buchveröffentlichungen bekannt, beziehen zu aktuellen Erziehungsthemen Stellung.

Diese Veranstaltungsreihe ist als Beitrag der VHS zum „Gladbecker Bündnis für Familie – Erziehung, Bildung, Zukunft“ gedacht.



Das „Gladbecker Bündnis für Familie“ unter der Führung der Bürgermeisterin ist ein Zusammenschluss unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppen mit dem Ziel, die Situation der Gladbecker Mädchen und Jungen sowie ihrer Familien zu verbessern. Die Volkshochschule beteiligt sich an dem Bündnis.

### Eltern-Kind-Kurse in Gladbeck organisiert durch die Kath. Familienbildungsstätte Bottrop

!

Die Kurse, die in der Regel vormittags stattfinden, richten sich an Eltern mit Kindern von 0 – 3 Jahren. Die Gruppen finden statt in Rentfort (St. Martin), Ellinghorst (St. Elisabeth), Gladbeck-Ost (St. Johannes), Zweckel (Herz Jesu), Schultendorf (Christus König) und Brauck (St. Marien).

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Kath. Familienbildungsstätte, Tel. 02041/70623, Internet: [www.kefb-bistum-essen.de](http://www.kefb-bistum-essen.de).

700

## Dr. Hajo Hackstein: Gewalt!

Vortrag mit Diskussion

Was ist das nur für eine Welt, in der wir zurzeit leben? Kriege in Israel, Palästina und der Ukraine, Unterdrückung und Gewalt von Minderheiten oder ganzen Völkern und brutale Auseinandersetzungen an vielen Orten unserer Welt mit einer kaum vorstellbaren Wucht und Grausamkeit. Hinzu kommen alltägliche Berichte in den Medien über Amokläufe, Terroranschläge, Straßenschlachten, Tumulte in Fußballstadien, Betrügereien und Aggressionen, ob im Netz oder real gegenüber Polizisten, Politikern oder anders Denkenden, anders Gläubigen oder gegenüber Minderheiten.

Längst hat man den Eindruck, dass die Gewalt und die Grausamkeiten, die Menschen gegenüber Menschen begehen nicht mehr zu stoppen sind und nicht nur der Einzelne, sondern auch Wissenschaftler:innen, Politiker:innen, Lehrer:innen, Eltern oder Erzieher:innen diesem Phänomen immer häufiger ratlos gegenüberstehen.

Was sind die Ursachen dieser Gewalt? Was bringt selbst besonnene und angeblich kluge Menschen dazu, gegenüber anderen einen solchen Hass und Brutalität zu entwickeln, wie man sie kaum vorher jemals gesehen hat – und das, wie es scheint, weltweit. Woher kommt dieses sogenannte „Böse“ in uns? Vor allem aber, was können wir dagegen tun? Dem soll in diesem Vortrag mit anschließender Diskussion nachgegangen werden.

**Dr. Hajo Hackstein** unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieher:innen und Erziehern bekannt. Seine Studien-, wie auch später seine Unterrichtsfächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und Pädagogik, worin er auch promovierte. Berichte von Fachkräften in den Einrichtungen, von Schüler:innen in



Dr. Hajo Hackstein

den Praktika sowie über Jahre hinweg die immer gleichen Meldungen in den Medien über Vernachlässigungs- und Misshandlungsfälle machten ihm schon früh die Wichtigkeit dieser Thematik deutlich. Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst referiert Dr. Hackstein zu aktuellen Erziehungsfragen als Dozent an der Volkshochschule Gladbeck, beim Kinderschutzbund in Alpen sowie auf Anfrage in Kindergärten und Jugendschutzeinrichtungen.

Die Veranstaltung wird von der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck unterstützt.



**Leitung:** Dr. Hajo Hackstein  
**Termin:** Do, 14.3.2024, 19.30 - 21.15 Uhr  
**Ort:** Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8  
**Eintritt:** 6,00 € / Schüler:innen und Studierende 3,00 € / Weitere Ermäßigungen für Inhaber:innen der Gladbeck-Card

Eintrittskarten sind im Haus der VHS erhältlich oder online über die Homepage der VHS buchbar.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

702

## Was will die Waldorfpädagogik?

Informationsseminar mit Führung in der „Freien Waldorfschule Gladbeck“

Seit 1980 bestehen in Gladbeck ein Waldorf-Kindergarten und eine Waldorfschule als Alternative zur Regelschule. Was ist eigentlich das Besondere an dieser pädagogischen Richtung?

Im Gespräch mit der Waldorf-Lehrerin Julia Zeidler erhalten Sie Informationen über die Geschichte, die Zielsetzung und die Metho-

den der bereits 1919 entstandenen Waldorfpädagogik. Daneben lernen Sie bei einer Führung die ungewöhnlichen Gebäude der Waldorfschule kennen.

**Leitung:** Julia Zeidler  
**Termin:** Mi, 28.2.2024, 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort:** Freie Waldorfschule, Horster Str. 82

Entgeltfrei – eine vorherige Anmeldung ist erbeten per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de oder unter 02043 / 99 24 15 bis 3 Tage vor dem Termin.

704

## „Cool for School“ – Entspannungstraining für Schulkinder im Alter von 6 bis ca. 11 Jahren

In diesen Kursen vermittelt die Heilpraktikerin **Susanne Bolz** verschiedene Methoden zur Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit. Dazu gehören Bewegungsübungen und Entspannungstechniken aus dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson, Fantasie-Reisen, Atemübungen, Massagetechniken, Brain-Gym und Yoga. Außerdem bieten die Kurse Gesundheitstipps sowie Hilfestellungen zur Stressbewältigung und Gestaltung eines harmonischen Tagesablaufs.



Susanne Bolz

Bitte eine Isomatte, eine leichte Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen.

**Leitung:** Susanne Bolz  
**Termine:** ab Do, 15.2.2024, 17.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 5 Termine, 5 U.Std.  
**Entgelt:** 20,00 € (keine Ermäßigung)  
**Sachkosten:** 3,00 €

706

## Grundlagen der Schlagfertigkeit

Die Behandlung von Einwänden und Gegenargumenten wird in diesem Tagesseminar trainiert. Dadurch gelingt es den Teilnehmer:innen in künftig problematischen Verhandlungen sicherer, überzeugender und selbstbewusster zu agieren. Zudem erweitern die Teilnehmenden den aktiven Wortschatz, damit auch in den Stresssituationen einer schwierigen Auseinandersetzung die erforderlichen Worte präsent sind.

Das Seminar vermittelt nicht nur die Techniken der Schlagfertigkeit, sondern vertieft diese auch in praktischen Übungen, so dass ein effizienter Transfer in den beruflichen Alltag gelingen kann. Die Abwehr unfairer aggressiver Angriffe bildet einen weiteren Schwerpunkt dieses Seminars. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen aus ihrer eigenen Praxis, in denen sie verbalen Angriffen ausgesetzt waren.

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:  
[www.vhs-gladbeck.de](http://www.vhs-gladbeck.de)



### Seminarinhalte:

- mit verbalen Angriffen sicher argumentativ umgehen
- Manipulation erkennen und abwehren
- mit Störern erfolgreich umgehen
- aktiv Zuhören, um Gegenargumente zu entkräften
- in Gesprächen auf unfaire Strategien geeignet reagieren
- Schlagfertigkeitstechniken gezielt einsetzen
- den aktiven Wortschatz erweitern
- Tipps für einen effizienten und nachhaltigen Praxistransfer

Letzter Rücktrittstermin: 10 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Trainer:in des Dahms Privatinstituts  
**Termin:** Sa, 2.3.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 60,70 € (keine Ermäßigung) (inkl. eines Lehrbuchs zum Preis von 14,00 €)

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

**707**  
**Otto Pötter:**  
**Stell dir vor, es geht dir gut!**  
 Ein Tagesseminar für mehr  
 Lebensqualität

Die Gesunden und die Kranken haben unterschiedliche Gedanken. Darum ist es nicht egal, wie wir denken, denn unsere geistige Einstellung prägt Gesundheit & Heil – und wir werden krank, wenn durch Stress und willkürliche Lebensvollzüge die Seele vernachlässigt wird.



Otto Pötter

Auf der Grundlage der Logotherapie (Sinnorientierung) lernen Sie an diesem Tag eine „Heil bringende“ Lebenseinstellung, eine Umkonditionierung Ihres Verhaltens hin zu mehr Lebensqualität, Verbesserung der inneren Sprache, Sinnorientierung und Achtsamkeit, Gesundheitsprophylaxe sowie mehr Freude, statt Frust. Ein Tagesseminar zur Aktivierung der inneren Heilkräfte.

**Otto Pötter** ist Buchautor und Dozent für logotherapeutische (sinnzentrierte) Persönlichkeitsentwicklung nach Viktor E. Frankl (siehe [www.otto-poetter.de](http://www.otto-poetter.de)).

Schreibzeug ist ebenso mitzubringen wie Isomatte und Nackenrolle für einen besinnlichen Tagesabschluss, um die Seele baumeln zu lassen...

**Leitung:** Otto Pötter  
**Termin:** So, 14.4.2024, 9:30 - 17:30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 50,00 €

Für Merkblätter zahlen Sie bitte 5,00 € direkt an den Seminarleiter. Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

**708**  
**Resilienz – Die Trotzdemkraft der Seele**

Resilienz bezeichnet die seelische Widerstandsfähigkeit, eine Kernkompetenz in einer sich schnell wandelnden und unvorhersehbaren Welt. Sie befähigt uns Menschen, Herausforderungen, Krisen und Ängste besser zu bewältigen und gesund zu bleiben.

Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. Dabei lernen Sie Strategien, Techniken und Methoden kennen, die sich in schwierigen und belastenden Situationen sowohl im Beruf, im privaten Leben und im Umgang mit der Umwelt einzusetzen lassen. Anhand von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen lernen Sie, Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen.

Gerade nach der Zeit der Corona Pandemie eine Gelegenheit, seine eigene Resilienz herauszufinden und mit Mut und Leichtigkeit über eigene Grenzen zu gehen.

**709**  
**„Jetzt spreche ich!“ –  
 Grundlagen der Rhetorik für Beruf und Alltag**  
 Wochenendseminar

Im Berufsleben, aber auch in vielen Alltagssituationen ist man häufig gefordert, sich und seinen eigenen Standpunkt darzustellen. Lampenfieber, Nervosität und falsche Vorbereitung stehen dabei oft im Weg, und die Freude am Reden geht verloren. Wie Sie kleine Vorträge richtig halten und selbstbewusst Ihre Gesprächsbeiträge präsentieren, trainieren Sie in diesem Wochenendseminar. Es wird gezeigt, wie man seinen persönlichen Redestil findet und überzeugend argumentiert.

Sie lernen, mit Lampenfieber und Störungen umzugehen sowie Vorträge und Diskussionsbeiträge zu gestalten. Rollenspiele, Übungen zu Stimmeinsatz und Formulierung vermitteln dabei Redetechnik,

**Seminarinhalte:**

- Was ist Resilienz?
- Die Säulen der Resilienz für mehr innere Stärke nutzen
- Gesunde Grenzen setzen und sich vor Überforderung schützen
- Persönliche Möglichkeiten herausfinden im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen
- Regerationsmöglichkeiten finden oder neu beleben



Henriette Junghans

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Henriette Junghans  
**Termin:** Sa, 20.4.2024, 9:30 - 16:30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 30,40 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

Selbstbewusstsein und Sprechdenken.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor Kursbeginn.

**Leitung:** Leonhard Föcher  
**Termine:** Sa, 27.4.2024, 10.00 - 16.30 Uhr  
 So, 28.4.2024, 10.00 - 14.30 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 2 Termine, 14 U.Std.  
**Entgelt:** 60,00 € (einschl. Kopien)

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.



Leonhard Föcher



## 710 Körpersprache – Dein Körper spricht, auch wenn du nichts sagen willst

### Kompaktseminar

Haben Sie sich schon gefragt, warum Sie Ziele gelegentlich nicht erreichen, oder warum Menschen Sie im beruflichen Kontext und im Privatleben falsch verstehen? Menschen können nicht: nicht kommunizieren! Unser Körper spricht aus, was wir denken. Wenn dies nicht im Einklang mit dem gesprochenen Wort steht, kann es zu gravierenden Missverständnissen in unserer Kommunikation kommen. Die eigenen Ziele klar zu formulieren ist ein Baustein des persönlichen Erfolgs – aber passt auch Ihre Körpersprache dazu? Erfolgreiche Kommunikation bedeutet nicht nur, den verbalen Ausdruck zu beherrschen. Dazu gilt es, die eigene Körpersprache zielgerichtet und gekonnt einzusetzen und sie beim Gegenüber effektiv entschlüsseln zu können.

In diesem Seminar lernen Sie die nonverbale Basiskommunikation kennen. Sie begeben sich auf eine überraschende Entdeckungsreise zu sich selbst sowie zu verschiedenen Denkmustern und nonverbalen Kommunikationstypen, deren Erkenntnisse Sie im Beruf und im privaten Alltag erfolgreich nutzen können.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

**Leitung:** Karin Pätze  
**Termin:** Sa, 8.6.2024, 9.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Entgelt:** 50,00 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieses Seminar entgeltfrei.

## 711 Einführung in das neurolinguistische Programmieren (NLP) Bildungsurlaub

Das neurolinguistische Programmieren (NLP) ist eine Kommunikationsform, in der Fähigkeiten sprachlich (linguistisch) vermittelt werden, die dann gedankliche (neurologische) Abläufe beeinflussen können. Auf diese Weise ist es möglich, eigene Reaktionen, Einstellungen, Handlungen und Verhaltensweisen durch gezielte Schulung der Wahrnehmung und der Sprache zu begreifen und gegebenenfalls zu ändern. NLP ist auch ein erfolgreiches Stressmanagement mit mentalen Strategien. Es findet Anwendung in Wirtschaft, Medizin, Psychotherapie, Pädagogik, im Sport oder im alltäglichen Umgang mit unseren Mitmenschen.



Karin Pätze

Der Bildungsurlaub endet mit einem schriftlichen Testing und einem anerkannten Abschluss nach den Kriterien der International Association of NLP Institutes mit dem Zertifikat „NLP-Kommunikation, IN“.

**Inhalte** sind u. a.:

- Philosophie und Menschenbild des NLP
- Wahrnehmung schärfen
- Perspektivenwechsel
- gehirngerecht formulieren
- Submodalitäten
- Ressourcen aktivieren, ausbauen, verstärken, anker
- neue Denkmuster entwickeln
- Selbstverantwortung

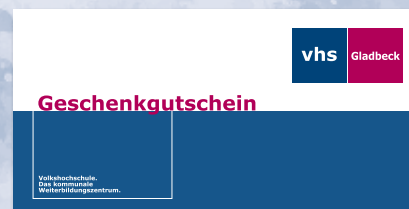
Letzter Rücktrittstermin: 14 Tage vor Kursbeginn.

**Leitung:** Karin Pätze  
**Termine:** Mo, 10.6.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Di, 11.6.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Mi, 12.6.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Do, 13.6.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
Fr, 14.6.2024, 10.00 - 17.00 Uhr  
**Ort:** Haus der VHS, Friedrichstr. 55  
**Dauer:** 5 Termine, 40 U.Std.  
**Entgelt:** 300,00 € (einschl. Kopien)

## Geschenkidee gesucht?

Weihnachten, Geburtstag, Valentinstag  
... und noch kein Geschenk?

**Da haben wir etwas für Sie!** Verschenken Sie Aktivität, Gemeinschaft, Lust auf Neues mit den Gutscheinkarten der VHS. Zum Kauf wenden Sie sich bitte an unsere Geschäftsstelle.



**720**  
**Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt**  
 (für Schüler:innen)  
 Onlinevortrag

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Diplom-Pädagoge **Helmut Lange** hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden



Helmut Lange

den Lernerfolgen – schon während des Webinars. Helmut Lange ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

**Leitung:** Helmut Lange  
**Termin:** Do, 7.3.2024, 16.00 - 18.00 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 22,00 € (keine Ermäßigung)



**721**  
**5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis**  
 Onlinevortrag

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300 % gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

**Helmut Lange** ist leidenschaftlicher Pädagoge und seit 30 Jahren als Coach und Trainer tätig.

Eine Anmeldung zu diesem Online-Vortrag ist in der VHS entweder telefonisch (02043/99-2415), per E-Mail (vhs@stadt-gladbeck.de) oder über die Homepage (www.vhsgladbeck.de) möglich.

Die Zugangsdaten werden den Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

**Leitung:** Helmut Lange  
**Termin:** Sa, 16.3.2024, 9.00 - 16.30 Uhr  
**Ort:** VHS Zoom, VHS Zoom1  
**Entgelt:** 55,00 €

Für Kursleitende der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.