

Seminarprogramm 2023



Gemeinsam
Sucht
überwinden

Kreuzbund
Diözesanverband Essen e.V.

Wichtige Hinweise für Euch

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

"nichts ist so beständig, wie der Wandel" (Heraklit von Ephesus, 535-475 v. Chr.)

So ändern sich auch manche Dinge in unserem DV Seminarwesen:

Das Beste: Wir haben die Seminararbeit auf mehrere Füße gestellt und eine AG Seminare gegründet. Mit dabei sind Ulla Barnberg, Monika Drabiniok, Annette Gesing, Hans Keilholz, Franz Mikurda, Karin Oerschkes und ich! Wir gemeinsam haben dieses Programm auf die Beine gestellt. Ein sehr gelungenes Programm, wie ich finde. Vielen Dank an das Team und an die Referentinnen und Referenten für die sehr fruchtbaren Gespräche, in denen wir die Ideen des Teams vertiefen und aufbereiten konnten.

Das Notwendige: Auch an uns geht leider die Notwendigkeit einer Preisanpassung nicht vorbei. Insbesondere erhöhte sich in den letzten Jahren der Druck seitens unserer Tagungshäuser. Im Vergleich dazu, haben wir unsere Anpassung der Teilnahmebeiträge allerdings eher moderat umgesetzt. Die letzte Preisanpassung ist übrigens auch schon sieben Jahre her!

Das Organisatorische: Auch in Bezug auf Stornofristen haben unsere Tagungshäuser nach und nach neue Regelungen umgesetzt. Deshalb haben wir unsere Anmeldebedingungen anpassen müssen. Hier das Wichtigste in Kürze, Näheres findet Ihr auf Seite 25.

Einführung von Anmeldefristen. In den Seminarbeschreibungen findet Ihr nun unter dem Seminartermin ein Datum, bis zu dem Ihr Euch anmelden müsst, wenn Ihr teilnehmen möchtet. Das Datum orientiert sich an den Stornofristen des jeweiligen Tagungshauses.

Veränderung der Fälligkeit der Teilnahmebeiträge: Mit der Anmeldung erhaltet Ihr die Rechnung über die Teilnahmegebühr. Diese ist dann innerhalb von zwei Wochen zu zahlen. Erst mit der Zahlung wird die Anmeldung verbindlich.

Wendet Euch bei Fragen gerne an mich oder an die Geschäftsstelle.

Euer Seminarbeauftragter
Werner Schehler

Vorwort

Ein Seminar kann die Wege aufzeichnen, gehen musst du selbst

Liebe Weggefährtinnen und liebe Weggefährten,

Ihr haltet das Seminarheft 2023 in den Händen. Wie immer haben wir versucht, ein breit gefächertes Angebot für Euch zu erstellen. Ihr habt die Wahl und könnt Euch für Persönlichkeits-, Tages-, Gender-, Informations- oder Schulungsseminare entscheiden. Viele von Euch haben die Vorteile und den Sinn dieser Seminare erkannt und nutzen diese für ihre persönliche Entwicklung. Aber es gibt auch die, die sagen, was soll mir das bringen? Was habe ich davon?

Das Wort Seminar kommt aus dem lateinischen und bedeutet übersetzt

SÄEN - HERVORBRINGEN - ERZEUGEN

Eine Mischung aus alldem wollen wir an Euch weitergeben. Seminare haben eine positive Wirkung und fördern unsere Motivation. Mit Menschen zusammen sein, die sich für das gleiche Thema interessieren und Ähnliches erlebt haben. Wir können unseren Blickwinkel ändern und Problemlösungen erfahren. Wir können uns mitteilen und uns bei unseren Entscheidungen helfen lassen. Durch ein Seminar können wir unser Selbstbewusstsein stärken und unser Selbstwertgefühl aufbauen. Einfach über den Tellerrand schauen und neue Erfahrungen sammeln. In speziellen Fragen auf die Kompetenz der Referenten und Referentinnen zurückgreifen. Außerdem lernen wir neue Menschen kennen und können Kontakte knüpfen.

Also, Ihr seht: Es gibt mehr Vorteile als Nachteile - Worauf wartet ihr?

Wir leben in Zeiten, die viele von uns verunsichern. Wir haben gelernt, uns Problemen und Herausforderungen zu stellen und schwierige Zeiten zu meistern. Trotzdem ist es gut an unseren neuen Werten zu arbeiten und uns zu stärken. Wir hoffen das Ihr EUER SEMINAR findet.

Karin Oerschkes - für das Seminarteam

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Wichtige Hinweise für Euch.....	3
Vorwort	4
Inhaltsverzeichnis.....	5
Terminübersicht.....	6 - 7

Seminarangebot Teil 1 - Für alle Gruppenmitglieder

Persönlichkeitsseminare, Wallfahrt, Kreuzbund Kompakt und Kochkurse	8 - 19
---------------------------------------------------------------------------	--------

Seminarangebot Teil 2 - Genderspezifische Angebote

Frauen-Tagesseminar.....	18
Männer-Tagesseminar.....	19
Frauen-Wochenendseminar.....	20

Seminarangebot Teil 3 - Für Gruppenleitungen, Funktionsinhabende und sonstige

Interessierte

Seminare und Workshops.....	22 - 23
Sonstige Veranstaltungstermine.....	24
Anmeldebestimmungen und Hinweise zum Datenschutz.....	25
Anschriften der Tagungshäuser.....	25

Übersicht Seminare und Veranstaltungen 2023

Termin Thema / Art der Veranstaltung Seite

Teil 1 Angebote für alle Gruppenmitglieder

Persönlichkeitsseminare

17.03.-19.03.	Die Hüte, die wir tragen Persönlichkeitsseminar.....	8
12.05.-14.05.	Kennen wir die Schätze, die in uns schlummern? Persönlichkeitsseminar.....	9
02.06.-04.06.	Sichtbare und unsichtbare Bindungen Persönlichkeitsseminar.....	10
15.09.-17.09.	"Ich helfe so gern" - Das richtige Maß finden Persönlichkeitsseminar.....	11
20.10.-22.10.	Das tut weh... - Umgang mit Verletzungen Persönlichkeitsseminar.....	12

Tagesseminare / -veranstaltungen

22.04.	Wandernd Neues entdecken Tagesseminar.....	13
07.10.	Wallfahrt nach Kevelaer	14
04.11.	Kreuzbund Kompakt Kostenfreier Informationsvormittag für neue Kreuzbundmitglieder und Interessierte.....	15

Kochkurse **Gemeinsam kochen im KEFB Bochum**16 - 17

11.02.	Eine kulinarische Reise durch Deutschland	
18.03.	Florenz - Kunst - Kultur - Kulinarisch	
04.11.	Eine Schlemmerreise durch die mediterrane Küche	
02.12.	Weihnachtsbäckerei- Plätzchenduft liegt in der Luft	

Termin	Thema / Art der Veranstaltung	Seite
--------	-------------------------------	-------

Teil 2 Genderspezifische Angebote

06.05.	Was macht mich stark? Tagesseminar für Frauen.....	18
06.05.	Mann sein - aber wie? Tagesseminar für Männer.....	19
01.09.-03.09.	Nur Mut! Wochenendseminar für Frauen.....	20

Teil 3 Seminarangebot für Gruppenleitungen, Funktionsträger/innen und sonstige Interessierte

18.08.-20.08.	Schwierige Situationen in der Gruppe meistern Wochenendseminar für Gruppenleitungen und Stellvertretungen.....	21
29.04.	So kommt mein Text in die Zeitung - Pressearbeit für Einsteiger Workshop	22

Sonstige Veranstaltungstermine.....

25.03.	Satzungsgemäße Diözesan delegiertenversammlung	
16.06.	Heilige Messe und Abend der Begegnung	
26.08.	Arbeitstagung der Gruppenleitungen	
28.10.	Arbeitstagung der Stadt-/Kreisverbandsvorstände	

Die Hüte, die wir tragen

Termin:	17.03. bis 19.03.2023
Anmeldefrist	bis 23.02.2023
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referent:	Werner Schehler, Steinfurt
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Wenn wir gefragt werden: „Wer bist du?“, antworten wir vielleicht: „Ich bin Max“, oder „Ich bin dein Nachbar“ oder „Ich bin Staplerfahrer“ oder „Ich bin die Mutter von Theo“ usw. Wir antworten also mit unserem Namen oder mit der Beschreibung einer Rolle, die wir gerade innehaben. Doch wer sind wir wirklich und was bedeutet das, einen bestimmten Hut zu tragen – also eine bestimmte Rolle zu „haben“?

Welche Hüte trage ich in meinem Leben und was macht mich eigentlich aus? Wer oder was ist das „Ich“ unter den Hüten?

Habt Ihr Lust auf eine spannende und erkenntnisreiche Reise zu gehen, durch unser Rollenspiel des Lebens in Richtung unseres inneren Kerns – unseres „Ichs“?

Dann lade ich Euch herzlich ein, mit dabei zu sein. Ich freue mich auf Euch!

Werner Schehler
Diplom-Systemischer Coach und Berater

Kennen wir die Schätze, die in uns schlummern?

Termin:	12.05. bis 14.05.2023
Anmeldefrist	bis 10.03.2023
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referent:	Heinz van Wasen, Essen
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Für die meisten Kreuzbündler ist die Bewältigung von Lebenskrisen die Eintrittskarte in ein zufriedenes Leben, vielleicht sogar in eine positive Abstinenz. Nun reicht die Bewältigung einzelner Krisen in der Vergangenheit aber nicht für unser ganzes (auch zukünftiges) Leben aus.

Immer wieder gibt es für uns neue Herausforderungen: Die Pandemie mit ihren vielen, unterschiedlichen Facetten. Die Klimakrise, deren Auswirkungen uns nur ansatzweise bekannt sind. Der Krieg in der Ukraine, der uns auch aufzeigt, wie notwendig christliche Wertvorstellungen für unsere Hilfestellung ein können. Familiäre und gesundheitliche Problemstellungen und letztlich auch die Herausforderungen durch ein höheres Lebensalter.

Das alles sind Themen, die wir für uns sortieren und je nach persönlicher Wichtigkeit bearbeiten wollen. Dabei nutzen wir auch bewährte Strategien und zeigen auf, was in unserem Leben an positiver Bewältigung stattgefunden hat. Wir versuchen sozusagen, die „Schätze“ unserer in Vergessenheit geratenen Fähigkeiten zu heben und zu aktivieren.

Heinz van Wasen

Sichtbare und unsichtbare Bindungen

Termin:	02.06. bis 04.06.2023
Anmeldefrist	bis 01.05.2023
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Kolping Bildungsstätte Coesfeld
Referent:	Karl-Rudolf Forster, Erkrath
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. (Soren Aabye Kierkegaard, 1813 - 1855)

Für unsere Entwicklung, unsere Zufriedenheit, unsere Gesundheit, unser Glück und der Frage wie wir Beziehungen gestalten sind die Unterstützung und Begleitung in der Herkunftsfamilie einschließlich der Verwandtschaft und des Freundeskreises von hoher Bedeutung. Sie können uns Eigenständigkeit ermöglichen, uns aber auch einengen und fesseln.

Wir werden uns damit beschäftigen was das „Drehbuch“ unseres Lebens für uns bereithält, was uns bewusst ist und wie wir aus „Sackgassen“ heraus finden und wir uns aussöhnen können. Weiter werden wir uns damit befassen mit welchen Lebenserfahrungen und Konflikten unsere Vorgenerationen zu tun hatten.

Themen werden sein:

Was brauch ich für meine Entwicklung - Bindungsmuster - Was hat gefehlt? (manchmal bindet genau das) - Skript als Drehbuch des Lebens - Motto der Herkunftsfamilie - Geheimnisse - Schulterleben und Loyalität - symbiotische Verstrickungen - Aufträge - Rollen - Delegationen - verletzte Anteile - enttäuschte Wünsche und Sehnsüchte - sich lösen und verselbständigen - Wertschätzung empfinden können - sich aussöhnen können - seinen Weg und Frieden mit sich und seiner Entwicklungsgeschichte finden.

Wir werden uns dem Thema u. a. in Kleingruppen und in der Großgruppe nähern, kurze Übungen machen und es wird kleinere Informationseinheiten geben. Daneben wird Raum für eigene Fragen und persönliche Anliegen der Gruppe und einzelner Teilnehmer sein.

Charly Forster

"Ich helfe so gern" - Das richtige Maß finden

Termin:	15.09. bis 17.09.2023
Anmeldefrist	bis 14.07.2023
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referent:	Anke van den Bosch, Moers
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Wenn es wichtiger ist, dass anderen geholfen wird, als dass es Ihnen selbst gut geht.

Wenn Ihr überstarkes Hilfebedürfnis für andere Ihren Alltag bestimmt.

Wenn auch am Gruppenabend den anderen die Redeanteile gehören.

Wenn „Nein“ sagen viel öfter nötig wäre, als sie es tun können.

...dann lassen Sie uns das gemeinsam zum Thema machen.

Vielen Menschen geht das so, Frauen und auch Männern. Abgrenzung gegenüber den Bedürfnissen der Anderen, auf der anderen Seite die eigenen Bedürfnisse und Grenzen erkennen und umsetzen, das fällt vielen schwer.

Dieses Wochenendseminar bietet eine Erforschung dazu an. Betrachtet werden die eigenen Beweggründe und Möglichkeiten, das zu ändern.

Mit Übungen, Gesprächen, Anregungen.

Referentin: Anke van den Bosch, Therapie/Coaching/Gruppenarbeit, Moers

Das tut weh... - Umgang mit Verletzungen

Termin:	20.10. bis 22.10.2023
Anmeldefrist	bis 18.09.2023
Veranstaltungsart:	Persönlichkeitsseminar
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Kolping Bildungsstätte Coesfeld
Referent:	Uwe Zurhorst, Krefeld
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

"Eine Kränkung ist die vermeintliche oder tatsächliche Verletzung eines Menschen in seiner Ehre, seinen Werten, seinen Gefühlen und seiner Selbstachtung. Im Gegensatz zu einer körperlichen Verletzung ist die Kränkung immer subjektiv und individuell. Wann jemand gekränkt ist, weiß die Person selbst am besten". (Birgit Salewski; Psychologin)

Besonders kränkbar sind wir, wenn wir ohnehin schon Selbstzweifel haben oder gerade in einer herausfordernden Phase stecken, sodass wir belasteter sind als sonst. Wir stehen nicht so stabil im Leben und sind damit verwundbarer, dünnhäutiger und emotionaler.

Die meisten Menschen geben dies aber nicht so gerne zu, da die Verletzlichkeit als Schwäche gilt

In diesem Wochenendseminar wollen wir uns zuerst einmal gemeinsam durch einen offenen Austausch den unterschiedlichen Gründen für die Verletzungen und Kränkungen stellen, um dann im nächsten Schritt mit diversen Interaktionen und Übungen ein zufriedenstellendes Selbstwertgefühl zu erlangen.

Uwe Zurhorst

Wandernd Neues entdecken

Termin:	22.04.2023
Anmeldefrist	bis 08.04.2023
Veranstaltungsart:	Wander-Workshop
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Teilnehmerzahl:	10 Personen
Treffpunkt:	Kiosk S-Bahnhof Essen-Werden, Im Löwental 11, 45239 Essen
Referent:in:	Michaela Göddenhoff, Essen
Teilnahmebeitrag:	Die Teilnahme an dem Wanderworkshop ist kostenfrei

Wir wollen uns wandernd auf den Weg durch die Natur in Essen-Werden begeben, neugierig Neues erforschen und wahrnehmen, welche Chance darin liegen können, Neues zu entdecken.

Inhalte dieses Tages sind die bewusste Wahrnehmung von Sinnes- und Gefühlseindrücken, Schulung der Achtsamkeit, Impulse zum Thema, sowie intuitiv-kreative Übungen im Dialog mit der Natur. Ihr erlebt im Gehen, was euch die Bewegung in der Natur geben kann.

Für alle, die Lust an Bewegung, Natur und Selbstbesinnung haben.

Hinweis: Es können Personen teilnehmen, die gut zu Fuß sind und 4-5 Stunden am Stück auf Naturwegen unterwegs sein können.

Bitte dem Wetter entsprechend kleiden, Verpflegung und ausreichend Wasser mitbringen, wir kehren unterwegs nicht ein.

Michaela Göddenhoff (Humanistische Gesprächsbegleitung & Wanderführerin)

Wallfahrt nach Kevelaer

Termin:	07.10.2023
Veranstaltungsart:	Wallfahrt
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Ort:	Kevelaer
Referent:	Ingo Mattauch

Vorankündigung

Am 7. Oktober 2023 wird es für die Mitglieder des DV Essen eine Wallfahrt nach Kevelaer geben.

Die Planung ist noch im Gange, aber hiermit wollen schon frühzeitig auf diese Aktion aufmerksam machen, damit ihr euch den Termin vormerken könnt. Geplant ist auch eine Pilgergruppe, die eine Strecke in einer oder zwei Etappen zum Wallfahrtsort zu Fuß unternehmen wird.

Auch die Anreise und die Aktivitäten vor Ort werden aktuell noch geplant. Sobald es hierzu nähere Informationen gibt, folgen diese als Ausschreibung inklusive Angabe des Teilnahmebeitrages und der Anmeldefrist über die Geschäftsstelle an die Gruppenleitungen.

Also seid gespannt und freut Euch schon jetzt auf eine tolle Aktivität.

Kreuzbund Kompakt

Termin:	04.11.2023
Anmeldefrist:	bis 21.10.2023
Veranstaltungsart:	Kostenfreier Informationsvormittag
Zielgruppe:	Neue Kreuzbund- oder Gruppenmitglieder und alle interessierten Personen im Kreuzbund
Teilnehmerzahl:	25 Personen
Ort:	Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Referentin:	Barbara Kölsch, Mülheim an der Ruhr

Wir laden Sie und Euch herzlich ein, den KREUZBUND näher kennenzulernen. Alle, die über den regelmäßigen Gruppenbesuch hinaus mehr über den Verband wissen möchten, sind bei unserer kostenfreien Informationsveranstaltung gut aufgehoben.

Im Verlauf des Vormittags wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern in anschaulicher Weise der KREUZBUND nähergebracht. Neben den Fragen, die wir gerne beantworten, werden wir Ihnen und Euch Wissenswertes, Neues und vielleicht Erstaunliches über den KREUZBUND vermitteln:

- Was ist das für ein Verband, dem ich beigetreten bin?
- Was macht der Verband eigentlich noch?
- Welche Ziele und Aufgaben hat er?
- Wie lauten die Grundsätze der Kreuzbundarbeit?
- Wie ist die Organisation des Verbandes?
- Welche Möglichkeiten habe ich, mich einzubringen?

Wir würden uns freuen, wenn Viele unserer Einladung folgen und sich auf eine spannende und interessante Entdeckungsreise durch den KREUZBUND begeben.

Barbara Kölsch

Gemeinsam kochen im KEFB Bochum

Veranstaltungsart:	Gemeinsames Kochen
Zielgruppe:	Alle Gruppenmitglieder
Anzahl Teilnehmende:	15 Personen je Kurs
Ort:	KEFB Bochum, Am Bergbaumuseum 37 44791 Bochum <i>(Die Küche ist nicht barrierefrei erreichbar)</i>
Referentin:	Stefanie Schmidt
Teilnahmebeitrag:	25,- € je Kurs inklusive Lebensmittelumlage

Auch im Jahr 2023 wird es gemeinsam mit dem Katholischen Bildungswerk Bochum wieder ein kulinarisches Angebot für Euch geben. Vier Kochkurse mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten. Einfach nur lecker!

Eine kulinarische Reise durch Deutschland

Termin:	11.02.2023 von 11 bis 14 Uhr
Anmeldefrist	bis 27.01.2023

So vielseitig wie die regionalen Besonderheiten in Deutschland sind, so verschiedenartig ist auch das Essen. Von der Hausmannskost bis zu den Spezialitäten, probierenswert sind Sie in jedem Fall alle. Gemeinsam werden wir Gerichte aus verschiedenen Bundesländern kochen und probieren.

Florenz - Kunst - Kultur - Kulinarisch

Termin: **18.02.2023** von 11 bis 15 Uhr
Anmeldefrist bis 04.03.2023

Unsere Leiterin Frau Stefanie Schmidt ist in den Sommermonaten als Reiseleiterin tätig. Mit ihr wollen wir die Sehenswürdigkeiten im historischen Florenz auf einer virtuellen Stadtführung entdecken und im Anschluss, während des Kochkurses, Florenz mit dem Gaumen erkunden. Frau Schmidt berichtet auf dieser virtuellen Tour nicht nur über Geschichte und Sehenswürdigkeiten Florenz, sondern lässt uns auch bei der Zubereitung der florentinischen Gerichte am Lebensgefühl dieser Stadt teilhaben.

Eine Schlemmerreise durch die mediterrane Küche

Termin: **04.11.2023** von 11 bis 14 Uhr
Anmeldefrist bis 21.10.2023

Dieser Tag ist eine kulinarische Reise durch den Mittelmeerraum. Die mediterrane Küche ist bekannt für Ihre leichte Art und die schmackhaften Zutaten. Oliven, frisches Gemüse, aromatische Käsesorten und Pastavariationen werden gerne mit Fleisch und Fisch kombiniert.

Weihnachtsbäckerei - Plätzchenduft liegt in der Luft

Termin: **02.12.2023** von 11 bis 14 Uhr
Anmeldefrist bis 18.11.2023

Tolle Plätzchenrezepte für den Weihnachtsteller.

Was macht mich stark?

Termin:	06.05.2023
Anmeldefrist:	bis 22.04.2023
Veranstaltungsart:	Frauen-Tagesseminar
Zielgruppe:	Frauen im Kreuzbund DV Essen
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Referentin:	Karin Oerschkes, Gelsenkirchen
Teilnahmebeitrag:	25,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Ich bin stark, weil ich meine Schwächen kenne.
Ich bin schön, weil ich mich so liebe wie ich bin.
Ich bin mutig, weil ich die Angst akzeptiere.
Ich kann lachen, weil ich die Traurigkeit kenne
Ich bin glücklich, weil ich mich dazu entschlossen habe.

Das sind Sätze, wie wir uns eine innere Stärke vorstellen können. Doch im Auf und Ab des Alltags fällt es uns oft schwer auf unsere Stärken zurück zu greifen. Wir schauen mehr auf unsere Schwächen, wünschen uns anders zu sein. Selbst wenn wir etwas gut gemacht haben und stolz seien sollten, können wir schlecht mit einem Lob umgehen. Wir machen uns klein und sind blockiert. Nehmen wir uns genug Zeit für die Dinge, die uns guttun?

Jede Frau muss einen anderen Weg gehen, um aus diesem Kreislauf ausbrechen zu können. Wir haben alle verschiedene Kraftquellen zur Verfügung. Aber haben wir diese auch für uns entdeckt?

An unserem Arbeitstag wollen wir über diese verschiedenen Quellen, Stärken aber auch über unsere Ängste und Blockaden sprechen.

Ich freue mich auf euch und auf den Austausch in der Gruppe.

Karin Oerschkes

Mann sein - aber wie?

Termin:	06.05.2023
Anmeldefrist:	bis 22.04.2023
Veranstaltungsart:	Männer-Tagesseminar
Zielgruppe:	Männer im Kreuzbund DV Essen
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Referentin:	Werner Schehler, Steinfurt
Teilnahmebeitrag:	25,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Es gibt viele Männertypen, vom knallharten Macho bis hin zum weichen, gefühlsbetonten und vorsichtigen Mann. Wo stehst Du auf dieser Skala? In welchen Situationen brauchen wir mal mehr vom Macho-Typ und mal mehr vom weichen Typ?

Und können wir das wahrnehmen und steuern?

In diesem Seminar werden wir uns verschiedenste Mann-Typen näher anschauen und herausfinden, welche uns in bestimmten Situationen guttun und welche uns eher behindern. Ich freue mich auf einen interessanten Seminartag mit Euch, der Raum für spannende Übungen zur Selbstwahrnehmung und zum Austausch unter uns Männern bieten wird.

Werner Schehler
Diplom-Systemischer Coach und Berater

Nur Mut!

Termin:	01.09. bis 03.09.2023
Anmeldefrist	bis 30.06.2023
Veranstaltungsart:	Wochenendseminar für Frauen
Zielgruppe:	Frauen im Kreuzbund DV Essen
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Katholische Akademie Die Wolfsburg in Mülheim an der Ruhr
Referent:	Ina Rath, Wipperfürth
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

"Ich bin eine Frau, ich stehe meine Frau, ich weiß, wer ich bin und ""ich weiß, dass ich nichts weiß"" (Aussage des griechischen Philosophen Sokrates).

Es gelingt mir leider nur selten, mich nicht von meinem Umfeld verunsichern zu lassen, aber ich bemerke es und kann es ab und an ändern. Wie reagiere ich und meine Umwelt, wenn ich wütend bin oder schnell harte Entscheidungen treffe, mich nicht verunsichern lasse und meinen Weg nicht aus den Augen verliere? Wie ist es mit dem Wissen ""ich weiß, dass ich nichts weiß""? Wie lebe ich meine Wut und kann ich meine Wut in Mut verwandeln? Ich möchte genau hinschauen, mein Verhalten verstehen, den Mut zur Wut entwickeln und für mich einstehen!

An diesem Wochenende wollen wir uns gemeinsam in ein Trainingscamp begeben. Dabei wollen wir den Spaß, den Mut, die Wut und das Vertrauen im Gepäck haben. DEIN Training wird unterstützt durch eine vertrauensvolle, offene und wertschätzende Atmosphäre, andere mutige Frauen und eine erfahrene Referentin. Ich freue mich auf ein kraftvolles Frauenseminar des Kreuzbundes!

Worauf wartest DU?"



Schwierige Situationen in der Gruppe meistern

Termin:	18.08. bis 20.08.2023
Anmeldefrist	bis 27.07.2023
Veranstaltungsart:	Seminar für Gruppenleitungen
Zielgruppe:	Gruppenleitungen und Stellvertretungen
Teilnehmerzahl:	15 Personen
Ort:	Wasserburg Rindern Katholisches Bildungszentrum, Kleve
Referent:	Thomas Holtbernd, Bottrop
Teilnahmebeitrag:	Kreuzbundmitglieder: 65,- € Nicht-Kreuzbundmitglieder: 130,- €

In Kooperation mit dem Bildungswerk im Bistum Essen

Manchmal nerven Gruppenmitglieder, weil sie zu viel reden, immer wieder die gleichen Dinge erzählen, andere unterbrechen, nur tolle Ratschläge geben statt zuzuhören. Und da gibt es auch Gruppenmitglieder, bei denen man nicht weiß, ob sie mit ihrer Problematik überhaupt in die Gruppe passen oder ihnen nicht doch der Gang zum Psychiater oder Psychotherapeuten empfohlen werden sollte. Was unterscheidet solche Menschen von Personen, die einfach nur schwierige Zeitgenossen sind?

Im Seminar soll es dabei um folgende Themen gehen:

- Wie kann ich einschätzen, ob es sich um eine psychische Krankheit handelt?
- Und wann sollte ich handeln?
- Welche Methoden / Strategien gibt es, schwierige Personen zu lenken?
- Wie betreibe ich für mich Psychohygiene, um die Lust als Gruppenleiter*in nicht zu verlieren?
- Wann bin ich überfordert und sollte mir Hilfe suchen?

Es werden einige Techniken, Interventionen aus der provokativen Therapie und Humorarbeit ausprobiert, Möglichkeiten der Selbstmotivation besprochen und jeweils fachliche Hinweise zu einzelnen Krankheitsbildern gegeben. Insgesamt wird es darum gehen, wie man schlicht mit dem gesunden Menschenverstand mit schwierigen Personen und Situationen umgehen kann.

Seminarleiter Thomas Holtbernd hat Theologie, Psychologie und Philosophie studiert, arbeitet in eigener psychologischer Praxis, bereitet Menschen auf die MPU vor, schreibt ansonsten Bücher und Artikel, leitet Seminare und hält Vorträge.

Pressearbeit für Einsteiger

Termin:	29.04.2022
Veranstaltungsart:	Workshop
Zielgruppe:	Gruppenmitglieder, die sich aus Interesse oder aufgrund einer entsprechenden Funktion im Kreuzbund mit dem Thema Öffentlichkeitsarbeit beschäftigen
Teilnehmerzahl:	max. 8 Personen
Ort:	Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Referentin:	Silja Ahlemeyer, Duisburg
Teilnehmerbeitrag:	Die Teilnahme an dem Workshop ist für die genannte Zielgruppe kostenfrei

So kommt mein Text in die Zeitung - Pressearbeit für Einsteiger

In diesem Kurs erarbeiten wir die Möglichkeiten, die es gibt, um Ihre Organisation / Ihre Veranstaltungen / Ihr Anliegen durch redaktionelle Arbeit bekannt zu machen und wie die Ansprache in verschiedenen Redaktionen erfolgen sollte.

Sie lernen anhand praktischer Übungen, eine informationshaltige Pressemitteilung zu schreiben und Anlässe für die Berichterstattung zu finden. Auch die Themen Bildmaterial und Social Media werden in den Kurs einfließen. Wir identifizieren Stolperfallen und Schwierigkeiten in der (bisherigen) Pressearbeit.

Silja Ahlemeyer

Sonstige Veranstaltungstermine 2023

- 25.03. Ordentliche Delegiertenversammlung des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.**
Ort: Katholische Akademie "Die Wolfsburg" in Mülheim an der Ruhr
Teilnehmende: Mitglieder des Diözesanvorstandes, Vorsitzende und Delegierte der Stadtverbände / des Kreisverbandes sowie die Bundesdelegierten im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.
- 16.06. Heilige Messe und Abend der Begegnung**
Orte: Hohe Domkirche zu Essen und Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Teilnehmende: Gruppen- und Einzelmitglieder
- 26.08. Arbeitstagung der Gruppenleitungen**
Ort: Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Teilnehmende: Mitglieder des Diözesanvorstandes, Gruppenleitungen sowie deren Stellvertretungen im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.
- 28.10. Arbeitstagung der Vorsitzenden der Stadtverbände und des Kreisverbandes**
Ort: Fortbildungszentrum des Caritasverband für das Bistum Essen e.V. in Essen
Teilnehmende: Mitglieder des Diözesanvorstandes und Vorsitzende der Stadtverbände und des Kreisverbandes im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V. und den Bundesdelegierten im Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Zu diesen Terminen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gesondert eingeladen. Nähere Auskünfte erteilt die Geschäftsstelle des Kreuzbund Diözesanverband Essen e.V.

Anmeldebestimmungen und Hinweise zum Datenschutz

Anmeldebestimmungen

Anmeldung und Zahlung

- Die Anmeldung zu allen Seminaren, Tagesseminaren und Workshops erfolgt formlos über die Gruppenleitung oder direkt in der Geschäftsstelle.
- Anmeldungen zu allen Seminaren und Veranstaltungen sind sofort nach Erscheinen des Seminarprogramms und spätestens bis zur genannten Anmeldefrist möglich.
- Bis zu ca. zwei Wochen nach der Anmeldung versendet die Geschäftsstelle die Rechnung über die zu zahlende Teilnahmegebühr an den Teilnehmer bzw. die Teilnehmerin oder an die Gruppenleitung.
- Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsdatum zu begleichen. Mit der Zahlung wird die Anmeldung verbindlich.
- Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Sind mehr Anmeldungen als Seminarplätze vorhanden, behält der DV Essen sich vor, eine Kürzung der Anmeldungen vorzunehmen. In solchen Fällen können pro Gruppe max. zwei bis vier Teilnehmende berücksichtigt werden.

Rücktritt von der Teilnahme, Storno-Regelungen

- Bis zu drei Wochen vor Ablauf der Anmeldefrist kann die Teilnahme kostenfrei durch den Teilnehmenden storniert werden. Bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden dann zurückerstattet. Bei späteren Abmeldungen behält der DV sich vor, den Teilnehmerpreis in voller Höhe oder teilweise einzubehalten.
- Falls das Seminar durch den Diözesanverband abgesagt werden muss, werden bereits bezahlte Teilnahmegebühren in jedem Fall in voller Höhe zurückerstattet.

Kontakt:

Kreuzbund Diözesanverband Essen e. V.
Ansprechpartnerin: Michaela Göddenhoff
Geschäftsstelle: Niederstr. 12 - 16, 45141 Essen
Tel.: 0201 319375-741
E-Mail: info@kreuzbund-dv-essen.de
www.kreuzbund-dv-essen.de

Hinweise zum Datenschutz

Die von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit der Anmeldung übermittelten personenbezogenen Daten werden im Einklang mit den datenschutzrechtlichen Bestimmungen verwendet. Personenbezogene Daten sind alle Daten, die im Zusammenhang mit dem Namen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespeichert werden. Es ist sichergestellt, dass kein Unbefugter Zugang zu unseren Datenbeständen hat.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Seminarveranstaltung werden mit den für die Anmeldung notwendigen Daten in eine entsprechende Teilnehmerliste aufgenommen.

Diese Listen werden an das jeweilige Tagungs- bzw. Veranstaltungshaus für die Organisation und ggf. die Zimmerreservierung weitergegeben. Außerdem erfolgt eine Weitergabe der Teilnehmendenliste an die jeweiligen Referentinnen und Referenten der Veranstaltung und an das Katholische Bildungswerk im Bistum Essen, das Fördermittel für die Veranstaltungen zur Verfügung stellt.

Wir bitten um Verständnis, dass aus organisatorischen und förderrechtlichen Gründen eine Teilnahme nur unter der Voraussetzung möglich ist, dass Sie die Weiterleitung Ihrer Daten an die entsprechenden Stellen akzeptieren.

Anschriften der Tagungshäuser

Caritasverband für das Bistum Essen e. V.

- Fortbildungszentrum -

Am Porscheplatz 1, 45127 Essen

Tel.: 0201 / 810 28-0, Fax: 0201 / 810 28-222

www.caritas-essen.de

E-Mail: poststelle@caritas-essen.de

Kolping Bildungsstätte Coesfeld GmbH

Gerlever Weg 1, 48653 Coesfeld

Tel.: 02541 / 803-03, Fax: 02541 / 803-101

www.kolping-bildungsstaette-coesfeld.de

E-Mail: info@bildungsstaette.kolping-ms.de

Katholische Akademie Die Wolfsburg

Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr

Tel.: 0208 / 999 19-0, Fax: 0208 / 999 19-110,

www.die-wolfsburg.de

E-Mail: die-wolfsburg@bistum-essen.de

CVJM Wuppertal-Oberbarmen

Sonntagstraße 22-24, 42275 Wuppertal

<https://cvjm-oberbarmen.de>

E-Mail: info@cvjm-oberbarmen.de

Haus Haard e.V.

Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

<https://www.haus-haard.de>

E-Mail: info@haus-haard.de

Wasserburg Rindern

Katholisches Bildungszentrum

Wasserburgallee 120, 47533 Kleve

<https://www.wasserburg-rindern.de>

E-Mail: info@wasserburg-rindern.de

***Es ist keine Schande nichts zu wissen,
wohl aber, nichts lernen zu wollen (Platon)***



Der Druck des Seminarprogrammheftes wurde realisiert mit Fördermitteln aus der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung nach § 20 h SGB V durch die Arbeitsgemeinschaft der Krankenkassen / Krankenkassenverbände in NRW