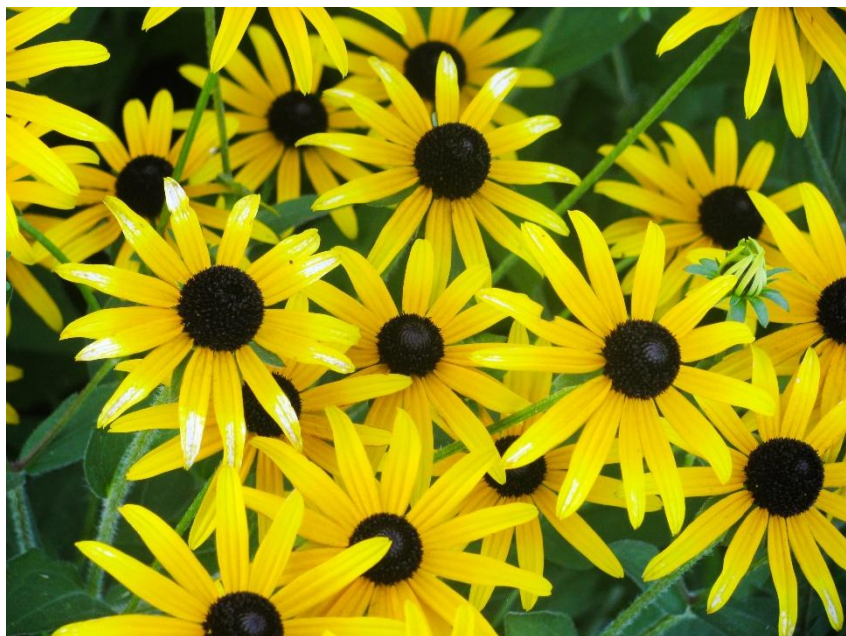


Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Veranstaltungen und Seminare 2026



Inhaltsverzeichnis

- **Informationen zum Seminarprogramm / Seite 2-5**
- **Projektion 20.-22.02.2026 / Seite 6**
- **Sucht im Song 06.-08.03.2026 / Seite 7-8**
- **Refresh-Seminar 17.-19.04.2026 / Seite 9**
- **Cannabis, andere Drogen und
Mehrfachabhängigkeit...
29.-31.06.2026 / Seite 10 -11**
- **Innere Balance durch sanftes Yoga
12.-14.06.2026 / Seite 12**
- **Meine Glaubenssätze - Deine Glaubenssätze
26.-28.06.2026 / Seite 13-14**
- **Supervision DV-Vorstand, AB-Leitungen,
Regionalbeauftragte 17.-19.07.2026 / Seite 15**
- **Wer bin ich, wer bist du, wer sind wir?
21.-23.08.2026 / Seite 16-17**
- **Geschlechterbiografie 04.-06.09.2026 / Seite 17-18**
- **Die Kunst der Kommunikation
25.-27.09.2026 / Seite 19-20**
- **Ganz bei mir – „Reset: Ich“
09.-11.10.2026 / Seite 20-21**
- **Über Gefühle reden
23.-25.10.2026 / Seite 22-23**
- **Biografie und Sucht 20.-22.11.2026 / Seite 24**

Seminare im Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare: 80 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 110 €.

Eigenbeteiligung für Tagesseminare: 40 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 50 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminar-ausschreibung enthalten.

Anmeldungen:

Anmeldungen bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten.

Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen. Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse unter Verband/Download von unserer Internetseite herunterladen können.

<https://www.kreuzbund-dv-koeln.de>

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:

Tel. 0221-27 22 785

E-Mail: kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung:

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.

IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11

BIC: GENODED1 PAX

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

für das Seminar- und Veranstaltungswesen im
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Der sensible Umgang mit den persönlichen Daten unserer Teilnehmenden ist für uns ein wichtiges Anliegen, nicht erst seit dem 25. Mai 2018, dem Tag des Inkrafttretens der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) bzw. des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG).

Das Inkrafttreten der neuen Datenschutzrichtlinien nach DSGVO und KDG nehmen wir zum Anlass, unseren Umgang mit schutzwürdigen, persönlichen Daten unserer Teilnehmenden zu überprüfen und diesen transparent zu gestalten
Ansprechpartner für den Arbeitsbereich „Seminarwesen und DV-Veranstaltungen“ im Vorstand des Kreuzbund DV Köln e.V. ist zurzeit:

Andrea Stollfuß

Poppelsdorfer Allee 34

53115 Bonn

☎ 0171-7500666

✉ andrea.stollfuss@kreuzbund-dv-koeln.de

Datenerhebung

Um einen möglichst reibungslosen Ablauf unserer Veranstaltungen zu ermöglichen, benötigen wir einige persönliche Daten unserer Teilnehmenden, die wir bei Anmeldung zu einer Veranstaltung erheben. Diese persönlichen Daten sind Name und Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Zugehörigkeit als Mitglied im Diözesanverband Köln e.V. oder als Gruppenteilnehmende einer Selbsthilfegruppe im Diözesanverband. Weitere Daten werden *nicht* erhoben.

Datenverarbeitung und Weitergabe persönlicher Daten an Dritte

Mit den Anmeldungen werden die persönlichen Daten der Teilnehmenden erfasst und gespeichert. Die persönlichen Daten der Teilnehmenden werden in Form von Listen aufbereitet. Diese Listen werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen. Krankenkassen oder Rentenversicherung: *Name und Adresse der Teilnehmenden*, Tagungshäuser: *Namen der Teilnehmenden*, Referenten: *Namen der Teilnehmenden* und *Telefonnummer/Mailadresse*; Teilnehmende selber: *Namen und Gruppenzugehörigkeit*.

Datenspeicherung

Der Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. speichert die persönlichen Daten der Teilnehmenden auf einem eigens für das „Seminarwesen“ eingerichteten Rechner. Dieser Rechner befindet im Besitz (nicht Eigentum) der für den Fachbereich zuständigen Person. Darüber hinaus werden persönliche Daten zur Sicherung auf externen Medien (DVD, externe Festplatte, o.ä.) gespeichert. Diese Medien befinden sich ebenfalls im Besitz der o.g. Person, für die Dauer der Ausübung der Funktion.

Persönliche Daten der Teilnehmenden werden nach Zweckerreichung anonymisiert oder gelöscht.

Rechte der Teilnehmenden

Teilnehmende erhalten auf Verlangen einen Ausdruck ihrer persönlichen Daten.

Die persönlichen Daten eines Teilnehmenden werden auf dessen Verlangen berichtigt oder gelöscht.

Fotos

Während der Veranstaltungen werden Aufnahmen gemacht. Dieses Bildmaterial wird im Internet (www.kreuzbund-dv-koeln.de) und in Printmedien des Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. veröffentlicht. Dieser Veröffentlichung von Fotos kann rechtzeitig vor Beginn mittels einer formlosen E-Mail an die Adresse kbk@kreuzbund-dv-koeln.de widersprochen werden. Darüber hinaus kann ein Widerspruch zur Veröffentlichung von Bildmaterial während der Veranstaltung oder des Seminars bei der Leitung eingelegt werden. Weitere Informationen zur Handhabung entnehmen Sie bitte den Richtlinien „Seminarwesen“.

Einverständniserklärung

Mit der Teilnahme an einer Veranstaltung erkennt der Teilnehmende die Datenschutzerklärung an.

Verantwortlichkeit

Die Verantwortung für diese Datenschutzerklärung liegt beim 1. Vorsitzenden des Kreuzbund Diözesanverbandes Köln e.V.

Köln, den 01.01.2020



Andrea Stollfuß
Vorsitzende

Wochenendseminar vom 20.-22.02.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 08.01.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsleitung

Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

Thema: Projektionen – Spiegel meiner inneren Welt

Kennst du das? Jemand erinnert dich an eine andere Person – und sofort entstehen Sympathie oder Ablehnung. Oder du ärgerst dich maßlos über ein Verhalten, das dir bei näherem Hinsehen gar nicht so fremd ist. Oft steckt dahinter eine Projektion: unbewusste Anteile von uns selbst, die wir auf andere übertragen.

An diesem Wochenende gehen wir gemeinsam auf Forschungsreise:

- Was projiziere ich auf andere – und was verrät das über mich selbst?
- Wie erkenne ich Projektionen im Alltag schneller?
- Und wie kann ich diese Energie für mein persönliches Wachstum nutzen?

Mit vielfältigen Methoden wird das Seminar lebendig, kreativ und erfahrungsorientiert: Wir arbeiten mit Körperwahrnehmung, Austausch, kleinen Experimenten und Bildern aus deinem Alltag. So entsteht ein Raum, in dem du dich selbst besser verstehen und deine Beziehungen klarer, freier und echter gestalten kannst.

Das Seminar ist für dich, wenn ...

... du neugierig auf dich selbst bist,
... du Lust hast, in einer offenen Runde zu forschen,
... du dir mehr Klarheit und Freiheit in Beziehungen wünschst.

„Alles, was uns an anderen irritiert, kann uns zu einem Verständnis von uns selbst führen.“ — C.G. Jung

Ich freue mich auf euch, Michaela Göddenhoff

Wochenendseminar vom 06.-08.03.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 22.01.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referenten: Heinz Fichter/ Peter Dahm
Kreuzbund DV Trier e.V.

Thema: „Sucht im Song“

„Musik & Sucht – wenn Lieder Geschichten erzählen“

Es gibt viele Lieder, in denen Suchtmittel eine Rolle spielen.

Wir beschäftigen uns jedoch nicht mit Trinkliedern, sondern mit Songs, in denen Künstler*innen ihre Gefühle, Erfahrungen und ihr Leid mit der Sucht offenbaren.

Beispiele sind:

- *Cocaine* von Eric Clapton
- *Rehab* von Amy Winehouse
- *Hurt* von Johnny Cash

Diese und viele andere Texte dienen uns als Aufhänger für Gespräche:

- Welche Botschaften tragen die Songs?
- Wo berühren sie uns persönlich?
- Welche Parallelen finden wir zu unseren eigenen Erfahrungen mit Sucht?

Gemeinsam hören wir hin, tauschen uns aus und lassen die Musik Brücken bauen zwischen den Geschichten der Künstler*innen – und unseren eigenen.

Wochenendseminar vom 17.-19.04.2026
Refresh –
Schulung der Gruppenleitungen von 2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 05.03.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : geschlossener Kurs

Referentinnen:

Marie-Luise Czapp-Bender/Suchttherapeutin KathO NRW

Kathrin Schröder/Systemische Beraterin/Therapeutin

**Thema: „Ein Jahr danach – wie war’s, wie ist es
jetzt?“**

Liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter,

seit einem Jahr tragt ihr Verantwortung für eure Gruppen,
begleitet Menschen auf ihrem Weg und schenkt ihnen Halt
und Orientierung. Dafür möchten wir euch herzlich danken
– euer Engagement leistet einen wertvollen Beitrag!

Doch wie ist es euch in dieser Zeit ergangen? Welche
Erfahrungen haben euch gestärkt? Was hat in euren
Gruppen gut funktioniert – und wo wünscht ihr euch noch
Unterstützung oder neue Impulse?

Zu diesem Austausch laden wir euch herzlich zu unserem
Refresh- und Rückblickseminar ein. Gemeinsam blicken wir

auf eure Erfahrungen zurück, besprechen offene Fragen, frischen Methoden auf und entwickeln neue Ideen für die Praxis. Außerdem bleibt viel Raum für Vernetzung und persönlichen Austausch – damit ihr gestärkt und motiviert in eure Gruppenarbeit zurückkehrt.

Wir freuen uns sehr auf ein Wiedersehen, auf eure Geschichten und auf einen inspirierenden Austausch!

Wochenendseminar vom 29.-31.05.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 16.04.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent:

Thomas Cramer

Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: Cannabis, andere Drogen und Mehrfachabhängigkeit – Neue Herausforderungen für unsere Gruppenarbeit!

In vielen unserer Gruppen wird seit der Legalisierung von Cannabis intensiv über dieses Thema gesprochen. Manche sind verunsichert: Wird Cannabis nun verharmlost, weil es

legal ist? Wird Alkohol dadurch vielleicht sogar als „unproblematisch“ eingestuft? Und was bedeutet es für uns, wenn Menschen verschiedene Substanzen gleichzeitig konsumieren?

In unserem Seminar möchten wir gemeinsam Antworten finden. Wir sprechen über die Wirkung von Cannabis, Alkohol, Nikotin und anderen Drogen, über die Risiken von Mehrfachkonsum („Polytoxikomanie“) und mögliche Folgen wie Psychosen. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir Ängste und Sorgen in den Gruppen aufgreifen und wie Mehrfachabhängige integriert werden können.

Neben den fachlichen Informationen soll das Seminar vor allem Raum für Austausch bieten. Wie gehen andere Gruppen mit Mehrfachabhängigen um? Welche Erfahrungen können wir teilen? Und wie können wir unsere eigenen Gruppen so gestalten, dass auch Menschen mit unterschiedlichen Konsummustern ihren Platz finden?

Unser Ziel ist es, die Sichtweise auf verschiedene Suchtmittel zu erweitern, Vorurteile abzubauen und das gegenseitige Verständnis zu stärken. So können wir gemeinsam sicherer und offener mit den neuen Herausforderungen umgehen, die uns durch die Cannabis-Legalisierung begegnen.

Wochenendseminar vom 12.-14.06.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 07.05.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Thema: „Innere Balance durch sanftes Yoga“

Yoga stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und bringt die Psyche ins Gleichgewicht. Besonders für ältere Menschen fördert es Körperbewusstsein, Balance und kräftigt Muskeln sowie Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und den eigenen Körper liebevoll anzunehmen und zu schätzen. Wir üben, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren – eine wertvolle Herausforderung auf dem Weg zu mehr Gelassenheit.

Mit Hilfe von sanften Yoga-, Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen schärfen wir unsere Wahrnehmung, spüren den Körper intensiver und kommen in einen Zustand tiefer Entspannung. So können Körper, Geist und Seele in Einklang kommen – und unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Voraussetzung für die Teilnahme sind Offenheit für Spiritualität und die Bereitschaft sich auf mentale Übungen einzulassen.

Wochenendseminar – Junger Kreuzbund – vom 26.-28.06.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 07.05.2026

Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut(VDR)

Thema: „Meine Glaubenssätze – Deine Glaubenssätze

„Glaubenssätze erkennen – innere Freiheit gewinnen“

Wir alle tragen Glaubenssätze in uns. Manche helfen uns, geben Orientierung und Halt. Andere hingegen können uns belasten und Stress erzeugen:

- „Das schaffst du sowieso nicht.“
- „Dafür bist du zu schwach.“
- „Mädchen/Frauen machen sowas nicht.“
- „Als Junge/Mann erwartet man das von mir.“

Solche Sätze prägen uns – oft unbewusst – und beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln.

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, unsere eigenen Glaubenssätze zu entdecken und zu überprüfen:

- Welche Glaubenssätze haben sich bei mir festgesetzt?
- Woher kommen sie?
- Welche hindern mich – und welche helfen mir?
- Wie kann ich alte Muster loslassen und neue, stärkende Gedanken entwickeln?

Gemeinsam werfen wir hinderliche Glaubenssätze über Bord und machen Platz für „Erlauber-Sätze“, die uns Kraft geben und unser Leben leichter machen.

Du bist herzlich eingeladen, deine Gedanken neu zu sortieren und dir selbst mehr innere Freiheit zu schenken!



Wochenendseminar vom 10.- 12.07.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 28.05.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema:

Supervision für,
den DV-Vorstand,
Arbeitsbereichsleitungen
und Regionalbeauftragte

Die Themen ergeben sich aus der letzten Supervision und den laufenden Aufgaben und der Zusammenarbeit.



Wochenendseminar – Paarseminar vom 21.-23.08.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 09.07.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 16 Personen

Referent*innen:

Birgit Leisten/Diplom Heilpädagogin

Christoph Leisten

Thema: „Wer bin ich – Wer bist Du – Wer sind wir?“

Im Laufe unseres Lebens verändern wir uns – manchmal langsam und leise, manchmal plötzlich und spürbar. Neue Erfahrungen, äußere Einflüsse, aber auch die Veränderungen von Körper und Seele hinterlassen Spuren in uns und in unserer Beziehung.

Darum möchten wir euch einladen, innezuhalten und gemeinsam zu fragen:

- **Wer bin ich?**

Wie gehe ich mit Veränderungen um, und was machen sie mit mir?

- **Wer bist du?**

Wie erlebst du die Veränderungen und was bedeuten sie für dich?

- **Wer sind wir?**

Wie setzen wir uns gemeinsam mit all dem auseinander? Welche Veränderungen lassen wir zu?
Welche gemeinsamen Dinge wollen wir stärken –
und wo schenken wir dem anderen Freiraum?
Wie unterstützen wir uns gegenseitig?

Oft merken wir gar nicht, wie sich Dinge verschieben, weil der Alltag uns trägt oder weil wir „es schon immer so gemacht haben“. Aber Zusammensein bedeutet auch: immer wieder Kompromisse finden, Neues wagen, Gewohntes prüfen – egal ob die Beziehung frisch ist oder seit Jahrzehnten besteht.

Sich auf Veränderungen einzulassen, kann herausfordernd sein – und zugleich eine spannende Entdeckungsreise: zu mir selbst, zu dir und zu uns.

Wochenendseminar – vom 04.-06.09.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 23.07.2026
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke
Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Geschlechterbiografie – Meine Geschichte, meine Rollen, meine Wege“

Unsere Biografie ist die Geschichte unseres Lebens – und von Anfang an spielt Geschlecht dabei eine Rolle. Schon als Kinder werden wir durch Familie, Schule, Medien oder Freundeskreis in bestimmte Rollen hineingesetzt. Wir lernen, was als „typisch Mädchen“ oder „typisch Junge“ gilt – und erleben vielleicht auch, wie es ist, wenn man nicht in diese Kategorien passt. Wir bekommen mit, welche Hobbys, Berufe oder Verhaltensweisen „erwartet“ werden – und welche als unpassend gelten.

Diese Vorstellungen prägen:

- unser Selbstbild (z. B. Selbstvertrauen, Interessen, Körperbild)
- unsere Entscheidungen (z. B. Ausbildung, Beruf, Familie)
- den Blick anderer auf uns (z. B. Erwartungen, Chancen, Grenzen)

Wenn wir unsere Lebensgeschichte unter dem Blickwinkel von Geschlecht betrachten, erkennen wir, wo uns Rollenbilder geprägt oder eingeschränkt haben – und wo wir bewusst eigene Wege gegangen sind. So wird deutlich, wie eng persönliche Lebenswege und gesellschaftliche Normen miteinander verwoben sind – unabhängig davon, ob wir uns in klassischen Rollen wiederfinden oder nicht.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam schauen, wie uns diese Gegebenheiten geprägt und geformt haben – und welche Bedeutung sie bis heute für unser Leben haben.

Wochenendseminar vom 25.-27.09.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 13.08.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent:

Uwe Zurhorst

Dipl. Sozialarbeiter/Kommunikationstrainer/Coach

Thema: „Die Kunst der Kommunikation“

Einladung zum Seminar: „Grundlagen der Kommunikation“

Miteinander reden – das tun wir jeden Tag. Doch manchmal kommt unsere Botschaft nicht so an, wie wir es gemeint haben und manchmal entwickeln sich daraus handfeste Konflikte.

In diesem Seminar gehen wir gemeinsam der Frage nach:
Wie gelingt gute Verständigung?

- Wir entdecken, wie Worte, Körpersprache und Tonfall zusammenwirken.

- Wir lernen, Missverständnisse zu erkennen und zu vermeiden.
- Wir üben, klar zu sagen, was uns wichtig ist – und wirklich zuzuhören.

Freue dich auf kurze Impulse, viele praktische Übungen und einen offenen Austausch in der Gruppe. Ziel ist, dass du dich in Gesprächen wohler fühlst und sicherer ausdrücken kannst – ob in der Selbsthilfegruppe, im Alltag oder in schwierigen Situationen.

Wochenendseminar – vom 09.-11.10.2026

Aktiv-Seminar mit Wanderung

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 27.08.2026

Veranstaltungsort: Wasserburg Rindern/Kleve

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische

Gesprächsleitung/Heilpraktikerin(Psychotherapie)/Wanderführerin

Thema: Ganz bei mir – „Reset: Ich“

Manchmal stellt das Leben alles auf den Kopf: Der Eintritt in die Rente, ein Berufswechsel, eine Trennung, das

Ausziehen der Kinder – oder die bewusste Entscheidung für Abstinenz. Solche Übergänge bringen Fragen mit sich: *Wer bin ich jetzt? Wo stehe ich? Wie möchte ich mein Leben gestalten?*

Dieses Seminar lädt dich ein, innezuhalten und dich neu zu orientieren. Im geschützten Rahmen und mit unterschiedlichen Methoden gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise zu deinem „Ich“. Wir verbinden Gespräche, kreative Übungen und Körperwahrnehmung mit einer ca. 15 km langen, flachen Wanderung am Samstag – Naturerleben als Spiegel für den eigenen Weg. *(TeilnehmerInnen sollten in der Lage sein, die Strecke gut zu bewältigen.)*

An diesem Wochenende hast du die Möglichkeit, deine Selbstwahrnehmung zu stärken, neue Perspektiven auf deine Lebenssituation zu gewinnen und einen Schritt näher bei dir selbst anzukommen – ein persönlicher „Reset: Ich“.

Bitte mitbringen: kleiner Tagesrucksack, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schreibutensilien, Wasserflasche, ggf. Sitzkissen oder alte Zeitung.

„Ein Reset heißt nicht zurück auf null, sondern bewusster weitergehen.“ — unbekannt

Ich freue mich auf euch, Michaela Göddenhoff

Wochenendseminar vom 23.-25.10.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis :10.09.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent:

Thomas Cramer

Sozialarbeiter/Suchttherapeut

Thema: „Über Gefühle reden“

Über Gefühle zu sprechen fällt vielen Menschen schwer – besonders im Zusammenhang mit Suchterkrankungen oder anderen psychischen Erkrankungen. Angst vor Ablehnung, Scham über Wut, Angst oder Traurigkeit und fehlende Worte hindern oft daran, sich mitzuteilen. Gerade in solchen Situationen ist es jedoch wichtig, Gefühle auszusprechen: Das hilft, sie zu verarbeiten, innere Spannungen abzubauen und Rückfällen vorzubeugen.

In diesem Seminar wollen wir gemeinsam erarbeiten, wie wir in konkreten Situationen besser mit unseren Gefühlen umgehen können. Wir werden uns anschauen, wie man Scham, Angst, Einsamkeit oder Überforderung erkennt, wie man sie mitteilt und wie man in schwierigen Momenten handlungsfähig bleibt. Ziel ist es, einen gesunden Umgang mit Gefühlen zu finden, um das eigene Wohlbefinden zu

stärken und unterstützende Beziehungen aufzubauen.
Zum Beispiel:

- Konflikte mit Angehörigen oder Partnern – z. B. Vorwürfe oder Unverständnis
- Gefühl von Scham nach einem Rückfall
- Angst vor Ablehnung – Sorge vor Verurteilung
- Wut oder Frustration – wie man diese Gefühle ausdrücken kann, ohne andere zu verletzen.
- Einsamkeit oder Isolation – Bedürfnis nach Nähe hat, sich aber nicht traut, Kontakt zu suchen.
- Überforderung im Alltag – z. B. wenn Stress, Druck oder Verantwortung zu groß werden.
- Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit – wie man diese Gefühle teilt, ohne andere zu belasten.

Wochenendseminar – vom 20.-22.11.2026

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 08.10.2026

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünte

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin

Thema: „Biografie und Sucht – die eigene Geschichte verstehen“

Unsere Lebensgeschichte prägt uns – besonders die Erfahrungen aus der Kindheit. Manche von uns haben Belastendes erlebt: Streit in der Familie, Verluste, Einsamkeit oder andere schwierige Situationen. Solche Erfahrungen können die Gefahr erhöhen, später eine Suchterkrankung zu entwickeln.

In diesem Seminar schauen wir gemeinsam darauf, wie die eigene Vergangenheit mit dem heutigen Verhalten zusammenhängt, um zu verstehen, welche Muster uns geprägt haben. So können wir lernen, anders mit Stress und Gefühlen umzugehen – ohne in alte, schädliche Gewohnheiten zurückzufallen.

- Eigene Lebensgeschichte erkunden: Welche Erlebnisse haben mich geprägt?
- Zusammenhänge zwischen Erfahrungen und Suchtverhalten erkennen
- Neue Wege finden, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen
- Austausch in der Gruppe: voneinander lernen, sich gegenseitig stärken

Das Seminar bietet einen geschützten Rahmen, in dem jede*r so viel erzählen kann, wie es gerade passt. Es geht um Verständnis, Selbstfürsorge und neue Perspektiven –

ein wichtiger Schritt zu einem selbstbestimmten,
suchtfreien Leben.

Unsere Tagungshäuser



Katholisch Soziales Institut /KSI

Bergstr. 26,
53721 Siegburg

[02241 25170](tel:0224125170)

info@ksi.de



Wasserburg Rindern- Katholisches Bildungszentrum

Wasserburgallee 120,
47533 Kleve

[02871 73210](tel:0287173210)

[info@wasserburg-
rindern.de](mailto:info@wasserburg-rindern.de)



**Wenn Du entschlossen
bist zu lernen, kann
Dich niemand
aufhalten!**