

Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V. Veranstaltungen und Seminare 2025



Inhaltsverzeichnis

Informationen zum Seminarprogramm	Seite 2-5
Achtsamkeit 15.02.2025	Seite 6
Vom Umgang mit anderen Süchten 21.-23.02.2025	Seite 7-8
Sucht im Alter 29.03.2025	Seite 9
Meine soziale Biografie 11.-13.04.2025	Seite 10 -11
Du bist besser als du denkst 16.-18.05.2025	
Junger KB	Seite 11-12
Zwischen Scham und Verantwortungsbewusstsein 24.05.2025 – Angehörige	Seite 13-14
Innere Balance durch sanftes Yoga 27.-29.06.2025	Seite 14-15
Mein inneres Team 11.-13.07.2025	Seite 15-16
Die heimliche Sucht zu helfen 19.07.2025	Seite 16-17
Supervision – Vorstand, Arbeitsbereiche, Regionalsprecher 25.-27.07.2025	Seite 17-18
Loslassen, was nicht glücklich macht 15.-17.08.2025	Seite 18-21
Entscheidungen treffen 13.09.2025	Seite 21-22
Kommunikation – Schwierige Gesprächssituationen 15.11.2025	Seite 23-24
Vom Träumen zum Handeln 28.- 30.11.2025	
Paarseminar	Seite 24-25

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

Tagesseminar vom 15.02.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 19.12.2024 (wegen dem Jahreswechsel)

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff

Humanistische Gesprächsleitung

Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

Thema: „Achtsamkeit“

„Wahrnehmen, was ist!“ - oder „Wo ist nochmal der Pausenknopf?“

Achtsamkeit – dieser Begriff bedeutet im Grunde, im Hier und Jetzt zu sein und die Umwelt in diesem Augenblick genau wahrzunehmen. Wichtig ist dabei, dass Achtsamkeit völlig wertungsfrei ist. Es geht darum, feste Verhaltensmuster und automatische Bewertungen zu durchbrechen. Fühlst du dich manchmal auch, als würdest du, deinen Alltag wie ferngesteuert erleben? Merkst du, wenn du dich erschöpfst? Nimmst du deine Bedürfnisse und Gefühle wahr?

Achtsamkeit gegenüber sich selbst ist erlernbar. Nicht jeder Weg ist jeden Menschen geeignet. Auch hier gilt es auszuloten, was zu dir passt, was dir gut tut.

Dieser Samstag bietet Gelegenheit in das Thema reinzuschnuppern: Wir beleuchten verschiedene Seiten der

Achtsamkeit. Inhalte sind u.a.: Stressfaktoren, Definition von Achtsamkeit, Akzeptanz, Herausforderungen/Chancen, Alltagsintegration.

Ich freue mich auf euch,
Michaela Göddenhoff

Wochenendseminar vom 21.-23.02.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis: 10.01.2025
Veranstaltungsort: KSI in Sieburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Thomas Cramer
Suchttherapeut, Sozialarbeit/Kliniken Wied

Thema: Vom Umgang mit anderen Süchten

In vielen Gruppen herrscht zurzeit Verunsicherung. Wie sieht es jetzt aus, wo doch Cannabis legal konsumiert werden kann? Melden sich jetzt mehr Menschen in den Gruppen, die ein Problem mit Cannabis haben? Noch sieht man auf den meisten öffentlichen Veranstaltungen große Schilder: „Der Konsum von Cannabis ist hier verboten!“ Es gibt bisher wenig Erfahrung zur Legalisierung von Cannabis und zum Umgang mit diesem Thema. Dabei stellt sich möglicherweise auch die Frage, was konsumieren die Menschen hier oder woanders sonst noch? Werden jetzt

Alkohol und normale Zigaretten als problemlos eingestuft?
Und wie sieht es mit anderen Suchtmitteln aus?

Mit diesem Thema wollen wir uns beschäftigen und gehen folgenden Fragen nach:

- Wie wirken die anderen Drogen?
- Was bedeutet „Polytox“?
- Was sollten wir als Gruppe wissen?
- Welche Ängste und Sorgen gibt es?
- Welche Folgen z.B. Psychosen kann der Konsum auslösen?
- Wie geht es in anderen Gruppen mit Mehrfachabhängigen ?
- Wie können wir Mehrfachabhängige integrieren.?
- Gibt es in der Nähe Gruppen, die Wir Ihnen empfehlen können, wenn es bei uns nicht klappt?

Dieses Seminar erweitert die Sichtweise auf andere Suchtmittel und Konsummuster. Ebenso sollen Vorurteile abgebaut und das gegenseitige Verständnis gefördert werden.

Tagesseminar vom 29.03.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 13.02.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut (VDR)

Thema: „Sucht im Alter“

Wie kann ich mein Leben weiterhin zufrieden, aktiv und mit viel Freude gestalten, unter besonderer Beachtung meiner Alkohol-/Suchtmittelabstinenz.

- Welche Veränderungen sind in diesem Lebensabschnitt zu erwarten und wie kann ich diesen begegnen? Sind die schönen Zeiten des Lebens schon vorbei oder kann ich diesen Lebensabschnitt möglicherweise so gestalten, dass ich noch sehr viel Lebensqualität erreiche?
- Wie sieht mein Leben nach dem Ausscheiden aus der Arbeitswelt aus, was werde ich tun?
- Vielleicht kann ich endlich Interessen nachgehen, die ich bisher aufschieben musste, weil ich für berufliche und private Belange viel Zeit aufwenden wollte und musste.
- Wie kann ich mein bisher erfülltes und suchtmittelfreies Leben weiter aufrechterhalten und auch im dritten und letzten Lebensabschnitt die Voraussetzungen schaffen, dass diese Zeit vielleicht

noch viel besser wird, als viele Jahre in meinem Leben?

- Kann ich meine Gesundheit fördern, beweglich bleiben/wieder werden und Freude daran empfinden?
- Welche Ziele habe ich noch und wie kann ich sie umsetzen?

Diese Fragen und weitere, die während des Seminars noch gestellt werden, sind Inhalte des Seminars, auf die wir gute Antworten und Vorgehensweisen finden wollen.

Wochenendseminar vom 11.-13.04.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 27.02.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünte

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: Meine soziale Biografie, Neue Gesichter - Neue Geschichten

Wie haben mich die Lebensumstände und mein soziales Umfeld in meiner Persönlichkeits-entwicklung und Lebensführung geprägt.

Wir gehen dem Thema nach in dem wir ergründen:

- In welchem sozialem Umfeld bin ich aufgewachsen?
- Welche Personen haben mich geprägt - positive und negative Vorbilder ?
- Wer war das schwarzes Schaf ...? Wer war das Familien-Idol?
- Was habe ich zum Thema Freundschaft in meiner Herkunftsfamilie gelernt?
- Wann und wie habe ich die erste große Liebe erlebt

Wir freuen uns über mitgebrachte Kinder- und Jugendfotos

Wochenendseminar vom 16.-18.05.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 03.04.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut (VDR)

Thema: „Du bist besser, als du denkst!“

Stress- Mobbing- Ängste- Sucht

In der heutigen Zeit ist es für Heranwachsende und junge Menschen oft nicht einfach, im sozialen Umfeld, im Berufsleben sowie in privaten Lebensbereichen den eigenen Weg zu finden. Besonders schwierig ist es für

diejenigen, die außerdem Suchtmittel konsumieren. Oftmals werden Substanzen wie Alkohol und Drogen konsumiert, um den Alltagsstress, Unsicherheiten, Ängste oder andere starke Gefühle auszublenden. Ungeachtet dessen werden bestimmte Substanzen, z.B. Cocain oder Amphetamine konsumiert, weil sie kurzfristig anregend wirken und die Leistung steigern.

In diesem Seminar wollen wir schauen, wie man junge Konsumierende dabei unterstützen kann, ihr Leben ohne Suchtmittel zu gestalten. Das heißt – lernen Gefühle zuzulassen und auszuhalten, Selbstbewusstsein entwickeln, Eigenverantwortung übernehmen, sich in schwierigen Situationen Hilfe holen z.B. Selbsthilfegruppe und noch vieles mehr....

Wir wollen uns mit folgenden Fragen beschäftigen, um Beispiele zu erarbeiten, die bei der Umsetzung in die Praxis hilfreich sein können. Alle Teilnehmenden sind gefragt, ihre Erfahrungen mit einzubringen:

- Wie widerstehe ich dem Suchtdruck?
- Welche Strategien gibt es bei Stress?
- Wie begegne ich Mobbing?
- Was kann ich gegen meine „Versagens“-Ängste machen?
- Wie erstelle ich einen Plan?
- Wie überdenke ich meine Ziele?

Ihr werdet staunen, wie viele tolle Fähigkeiten und Ressourcen in euch stecken, die ihr wieder hervorholen müsst.

Tagesseminar vom 24.05.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 10.04.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Birgit Leisten

Dipl. Heilpädagogin

Thema: „Angehörig – zwischen Scham und Verantwortungsbewusstsein“

Für Angehörige ist es schwer zu ertragen, wie Sucht einen nahestehenden Menschen immer mehr körperlich und psychisch verändert und entfremdet.

Anfangs versuchen die meisten Angehörigen die Anzeichen und erkennbaren Probleme kleinzureden sowie zu verheimlichen. Sie lassen sich Entschuldigungen einfallen und schirmen ihre suchtkranken Partner*innen nach außen ab. Sie schämen sich und fühlen sich oft hilflos, sie möchten helfen und versuchen den Alltag, so gut es geht, aufrecht zu erhalten. Doch irgendwann verlieren sie sich selbst, in einem Gebilde von Versprechungen, Hoffnung, Lügen und Enttäuschungen – und nichts geht mehr!

Jetzt heißt es für Angehörige loszulassen, Entscheidungen zu treffen – Hilfe in Anspruch zu nehmen, als erster Schritt z.B. ein offenes Gespräch bei der Suchtberatung. Schnell werden Angehörige merken – hier bin ich richtig, ich bin

nicht allein und kann das Problem mit anderen teilen. Das entlastet und macht Mut.

Bei diesem Seminar können Angehörige ihre Erfahrungen, Nöte und Ängste austauschen. Fachliche Hilfe und die Gemeinschaft können zu einem achtsamen Selbstbewusstsein beitragen.

Wochenendseminar vom 27.-29.06.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis:16.10.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Birgit Junkers

Gesundheit- und Bewusstseinstraining

Thema: „Innere Balance durch sanftes Yoga“

Die **Yoga**-Praxis stärkt den Körper auf sanfte Weise, hält den Geist wach und die Psyche im Gleichgewicht. **Yoga** verbessert Körpergefühl und Gleichgewichtssinn von Älteren und kräftigt Muskeln und Gelenke.

In diesem Seminar geht es darum, sich selbst und seinen Körper so anzunehmen und zu schätzen, wie er nun einmal ist. Seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und diese zu respektieren, wird eine der Herausforderungen dieses Seminars werden.

Wir werden lernen mit Hilfe von Wahrnehmungs-, sanften Yoga-, Meditations-, Atem- und Entspannungsübungen unseren Körper intensiver zu spüren.

Ziel ist, Körper, Geist und Seele zu verbinden, in eine tiefe Entspannung zu gelangen und somit seine eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

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

Wochenendseminar vom 11. - 13.07.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 26.05.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent:

Fabian Schroer

Suchtreferent der Bundesgeschäftsstelle

Thema: „Mein inneres Team“

Schon Goethe sagte: „Es schlagen zwei Seelen in meiner Brust“. Oft sagen wir auch, dass war eine Bauchentscheidung oder sprechen von einer Kopfentscheidung. Es fällt uns oft schwer Entscheidungen zu treffen und je nach

Typ entscheiden wir schnell oder zögerlich.

Hier spricht Friedemann Schulz von Thun vom „Inneren Team“, das uns zur Entscheidungsfindung führt.

Wir wollen nachforschen: Wächter, Clown, Moralist, Realist, Optimist, Träumer ...

- Aus welchen Charakteren besteht mein Inneres Team?
- Wann überwiegt wer?
- Welche inneren Kämpfe gibt es?
- Wo gibt es Entwicklungspotential?
- Wie komme ich zu einer wohlüberlegten Entscheidung?
- Wurde die Vielfalt an Möglichkeiten überdacht, denn es gibt immer mehr als **zwei!!**

Ein spannendes Seminar, um sich selbst besser kennenzulernen.

Tagesseminar vom 19.07.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 05.06.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Katharina Prünke

Dipl. Sozialarbeiterin, Suchttherapeutin VDR

Thema: „Die heimliche Sucht zu helfen“

Es gibt Menschen, die sich – insbesondere im engsten Familien- und Freundeskreis unentwegt kümmern und sorgen, dass es den anderen immer gut geht. Klingt erstmal gut, oder?

Aber hier ist der Haken. Dadurch vergessen sie ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche und vernachlässigen sich häufig selbst, was langfristig zu Burnout, Erschöpfung und Depressionen führen kann.

- Aber was steckt dahinter?
- Warum handeln wir Menschen so?
- Eine (un)heimliche Erwartung?

In diesem Seminar wollen wir lernen, was hinter dieser Fürsorge steckt und warum ein gesundes Gleichgewicht zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstfürsorge wichtig ist, um langfristig für andere da sein zu können.

Wochenendseminar vom 25. - 27.07.2025

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 12.06.2025

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 meist aus der letzten Supervision und den laufenden Aufgaben und der Zusammenarbeit.

Wochenendseminar vom 15.-17.08.2025
Aktivseminar mit Wanderung

Beginn : Freitag 18:00 Uhr
Anmeldung bis : 03.07.2025
Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
TN-Begrenzung : 15 Personen

Referentin: Michaela Göddenhoff
Humanistische Gesprächsleitung
Heilpraktikerin(Psychotherapie)Wanderführerin

Thema: „Loslassen und los: Zulassen! Der Weg entsteht beim Losgehen!“ Aktivseminar mit Tageswanderung

Loslassen und los: Zulassen! Was einfach klingt, fällt vielen Menschen schwer. Beruflicher Termindruck, familiäre Verpflichtungen, die Organisation des Haushaltes und

Freizeitstress machen unser Leben anspruchsvoll und hektisch.

Die Zeit in der Natur zeigt neue Wege auf: beim Wandern ebenso wie im Alltag. Denn es führen bekanntlich viele Wege zum Ziel – hier darfst du selbst entscheiden, welchen Weg du nimmst. Auch wenn er manchmal anstrengend, steil oder steinig ist. In Bewegung gewinnst du eine neue Perspektive, mit der du Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen kannst. Du nimmst in den Fokus, was dich innerlich und äußerlich antreibt. Du lernst, welche Erfolgsstrategien die Natur in ähnlichen Situationen bereithält und bekommst alltagstaugliche Impulse, welche du anschließend im Alltag einsetzen kannst.

Das Thema "Loslassen" möchte den Anstoß geben, sich mit dem Thema und mit sich selbst zu beschäftigen.

Eine Themenauswahl:

- Loslassen und Annehmen
- woran hältst du fest
- weshalb hältst du daran fest
- wie fühlt es sich ohne deine "Steine" im Rucksack an
- welche Möglichkeiten hast du, dich von Situationen, Personen, Dingen, Konflikten, alten Glaubenssätzen, Gedankenkarussellen etc. zu verabschieden

Inhalte sind u.a. verschiedene Übungen des Loslassens, die bewusste Wahrnehmung von Sinnes- und Gefühlseindrücken und die Schulung von Achtsamkeit -

dem gegenwärtigen Moment und sich selbst gegenüber. Immer wieder besteht die Möglichkeit der Reflexion. Intuitiv-kreative Methoden im Dialog mit der Natur und der Gruppe unterstützen beim individuellen Weiterkommen. Der Weg entsteht beim "Losgehen".

Den Samstag verbringen wir draußen in der Natur und machen eine Wanderung über ca. 10km. Rundtour ab KSI Siegburg. (**Wichtig:** TeilnehmerInnen müssen in der Lage sein, die angegebene Strecke zu gehen).

Bitte mitbringen: Kleiner Tagesrucksack, wetterfeste Kleidung, Sonnenschutz, festes Schuhwerk, Schreibutensilien, Sitzkissen (oder alte Zeitung), Wasserflasche. Am Samstag erhalten wir ein Lunchpaket vom Seminarhaus.

Ich freue mich auf euch, Michaela Göddenhoff An diesem Wochenende geht es um Themen wie:

- Selbsterleben von (neuen) Herausforderungen
- Kennenlernen des Kletterns in eigenverantwortlicher und wertschätzender Atmosphäre
- Sensibilisierung für die Subjektivität von Wahrnehmung
- Reflexion an unmittelbaren Erlebnissen (Themen u.a. Angst, Vertrauen, Verantwortung, Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl)
- Selbstliebe – ich bin gut, so wie ich bin

- Jede/jeder ist wertvoll und wichtig

Vielleicht probiert ihr nach dem Seminar aus, ob sich nicht die ein oder andere Erkenntnis und Erfahrung aus dem Seminar auf die Arbeit in euren Gruppen übertragen lässt.

Ich freue mich auf euch.

Michaela Göddenhoff

Tagesseminar vom 13.09.2025

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis: 31.07.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Daniel Pfeiffer

Diplom-Sozialpädagoge, Suchttherapeut(VDR)

Thema: „Entscheidungen treffen und dazu stehen“

Wir treffen täglich Entscheidungen und manchmal sind schon ganz simple Situationen für den ein oder anderen schwer – z.B.: Morgens Aufstehen und dann „Was ziehe ich an?“ Diese scheinbar alltäglichen Entscheidung zeigt, wie viele einzelne Faktoren hier mit reinspielen.

Wie ist das Wetter, wo gehe ich hin, darf es leger sein oder muss ich zu einer Veranstaltung?

Auch wenn die Entscheidung wohlüberlegt getroffen wurde, schleichen sich manchmal Zweifel ein und wir haben das Gefühl, es war doch die falsche Entscheidung.

Nun gibt es weitreichendere Entscheidungen: Berufs- u. Arbeitsplatzwahl, Urlaubsziel, will ich in einer bzw. dieser Partnerschaft leben, engagiere ich mich ehrenamtlich, usw.

....

Treffe ich eine Entscheidung, liegen unter Umständen Steine auf meinem Weg.

- Wie kann ich mit diesen Hindernissen umgehen?
- Was hilft mir Oberwasser zu behalten?
- Wen kann ich um Hilfe bitten?
- Welche Hilfsmöglichkeiten kann ich nutzen?
- Wie bleibe ich achtsam und überfordere mich nicht?
- Wo finde ich Bestärkung, um diese Entscheidung beizubehalten?

Manchmal trifft man nicht die richtige Entscheidung. Hier ist es wichtig einen Schlusstrich zu ziehen ohne sich und andere zu verletzen.

Tagesseminar vom 15.11.2025 30.08.

Von 10:00 bis 17:00 Uhr 18:00 Uhr

Anmeldung bis : 02.10.2025

Veranstaltungsort: Köln Maternushaus

TN-Begrenzung : 15 Personen

Referent: Uwe Zurhorst

Dipl.-Sozialarbeiter, Kommunikationstrainer, Coach

Thema: „Schwierige Gesprächssituationen , Konflikte und Krisen in der Gruppe“

Konflikte und schwierige Situationen gehören im Leben und damit auch im Kreuzbund dazu. Wo Menschen miteinander umgehen, wird es immer Reibungspunkte und Differenzen geben – das ist normal. Aber es ist nicht unerheblich, wie jeder Einzelne mit solchen Situationen umgeht, denn nur allzu oft werden die sachliche und die emotionale Ebene vertauscht, und es kommt zu einem handfesten Konflikt, der schnell eskalieren kann. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, eine externe Gesprächsbegleitung hinzuzuziehen. Der Blick von außen kann helfen, Konflikte zu besprechen und gemeinsame Lösungen zu erarbeiten. Krisen und Konflikte sind auch immer eine Chance zur Veränderung.

In diesem Seminar sollen Methoden, Gesprächstechniken und hilfreiche Tipps für eine gute Gesprächskultur vorgestellt werden, um die Gruppen- und Zusammenarbeit

in der Sucht-Selbsthilfe z unterstützen. In diesem Zusammenhang häufig gestellte Fragen sind:

- Wie erkenne ich frühzeitig schwierige Gruppen- und Gesprächssituationen?
- Wie gehe ich mit diesen Störungen angemessen um?
- Welche Fähigkeiten habe ich in meinem Leben erlernt, Konflikte zu lösen und Krisen zu bewältigen?
- Welche Krise hat sich im Nachhinein betrachtet als Chance entpuppt?

Mit diesen und weiteren Fragen, die ihr habt, wollen wir uns dem Thema nähern.

Wochenendseminar vom 28. - 30.11.2025

Seminar für Paare

Beginn : Freitag 18:00 Uhr

Anmeldung bis :16.10.2025

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

TN-Begrenzung : 16 Personen/8 Paare

Referent*in: Birgit und Christoph Leisten
Dipl. Heilpädagogin

Thema: Vom Träumen zum Handeln

Wir alle haben unsere Träume und Wünsche. Als Paar ist es wichtig, darüber zu reden und zu schauen, wie können wir unsere Träume wahr machen. Manchmal klaffen die Vorstellungen auseinander und es ist klar, „das ist kein gemeinsamer Traum“.

Vor allem soll es hier darum gehen, gemeinsame Träume zu benennen. Einige gemeinsame Träume wurden bestimmt schon umgesetzt, doch manchmal gibt es Hürden.

- Welchen Traum möchtet ihr als nächstes umsetzen?
- Ist es wirklich ein gemeinsamer Traum?
- Welche Kompromisse geht Ihr dabei ein?
- Welche Bedenken und Hürden gibt es?
- Was braucht es, um diesen Traum umzusetzen?
- Welche Voraussetzungen/Gegebenheiten gibt es von außen zu berücksichtigen?

Mag sein, dass ihr an diesem Wochenende den ein oder anderen Traum entdeckt und vielleicht wird er auch noch wahr.

Unsere Tagungshäuser



Katholisch Soziales Institut /KSI

Bergstr. 26,
53721 Siegburg
[02241 25170](tel:0224125170)
info@ksi.de



Maternushaus

Kardinal-Frings-Str. 1-3,
50668 Köln
[0221 16310](tel:022116310)
info@maternushaus.de



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