



Fachbereichsleitung

Dirk Langer
Leiter der VHS
Tel.: 99 24 49
E-Mail: 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 KEFB Bottrop/Gladbeck

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. Erwachsenen- und Familienbildung Bottrop/Gladbeck, Tel. 02041/706230, Internet: www.kefb.info

700

Dr. Hajo Hackstein: „Kinderelend“ – sexueller Missbrauch im Kindesalter
Vortrag mit Diskussion

Und wieder ist eine neue Missbrauchs-Studie erschienen. Es handelt sich diesmal um das Erzbistum Paderborn, das eine erste Studie dieser Art durchführen ließ, die im März 2026 veröffentlicht wurde, und die, wie schon bei anderen Untersuchungen dieser Art, „Abgründe an Vertuschungen“ offenbarte. Für die Opfer, so die Neue Ruhr Zeitung im März dieses Jahres, interessierten sich die anwesenden Täter dabei eher weniger.

Und damit reihte sich auch diese jüngste Studie ein in die mittlerweile jahrzehntelangen „geheimen Verbrechen“ an Kindern und Jugendlichen in unserer Gesellschaft, die erst in den 1970er Jahren von mutigen Frauen und Männern, die als Kinder missbraucht worden waren, publik gemacht wurden.

Die Ausmaße und Formen dieser Verbrechen an Kindern machen immer wieder auf eine verstörende Art und Weise rat- und fassungslos und sind kaum ertragbar, spren-gen sie doch oft die Dimensionen dessen, was Menschen sich vorstellen oder seelisch verkraften können.

Und so müssen wir davon ausgehen, dass in vielen Gesellschaften der Welt die sexualisierte Gewalt an Kindern nicht nur den so häufig genannten Ausnahmefall darstellt, sondern eher ein jahrelanges Martyrium, das zu ihrem furchtbaren Alltag gehört und viele ein Leben lang nicht mehr loslassen wird. Es ist vielfach tatsächlich „Seelenmord“. Was ist zu tun, und wer und was kann helfen?



Dr. Hajo Hackstein

Über vier Jahrzehnte unterrichtete **Dr. Hackstein** als stellv. Schulleiter an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck, einem kath. Berufskolleg. Er ist dort und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erziehern/Erzieherinnen und Praxiseinrichtungen bekannt. Seine Studien – wie auch später seine Unterrichtsfächer lagen im Bereich der Soziologie, Pädagogik und Psychologie, worin er auch promovierte. Die zunehmend zahlreicheren Berichte in den Medien sowie damit einhergehende Anfragen von Schülern/Schülerinnen und Fachkräften in den Einrichtungen machten ihm schon früh die Relevanz dieser Thematik deutlich. Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst ist er als Dozent an der VHS Gladbeck oder als freier Referent tätig.

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



Leitung: Dr. Hajo Hackstein
Termin: Do, 1.10.2026, 19.30 - 21.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
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 (Ticketbestellung) buchbar.

702

Ausflug: „Zeitkapsel“ – Grabungscamp und Kreativaktion

Ein Tag im Archäologischen Museum in Herne

Kostenloses Angebot im Rahmen des Projekts „Kulturrucksack“ für alle von 10 – 14 Jahren

Bei diesem entgeltfreien Museumsbesuch sehen wir archäologische Funde der Menschheitsgeschichte, die tief unter der Oberfläche verborgen waren – von den ältesten Steingeräten des Neandertalers bis zum Trink- und Essgeschirr aus römischer Zeit. Mit allen Sinnen erfahren wir Wissenswertes aus 280.000 Jahren Vergangenheit, zum Beispiel wie hat man in der Eiszeit eigentlich gelebt und vor allem überlebt!

Außerdem geht es um einen künstlerischen und kreativen Umgang mit den Funden. Und nebenbei lernt ihr, womit es eine Archäologin und ein Archäologe zu tun haben? Und eine richtige Überraschung gibt es schließlich auch noch.

703

Konflikte können auch anders – mit Mediation vom Gegeneinander zum Miteinander Einführungsvortrag

Sie erleben Konflikte als unangenehme Belastung? Sie wünschen sich Leichtigkeit im Umgang mit Streitgesprächen?

Mediation schenkt Lebensqualität. Dieses außergerichtliche Verfahren hat eine einzigartige Besonderheit: Mediation macht aus Streitparteien echte Gewinner auf allen Seiten. Durch gegenseitiges Verstehen ist Zusammenarbeit möglich. So werden zufriedenstellende Lösungen für alle mit Leichtigkeit aufgedeckt.

Der Vortrag stellt Mediation mit all ihren Vorteilen und Fähigkeiten vor. Sie erfahren Wissenswertes über die Einsatzgebiete, Rahmenbedingungen und Möglichkeiten. Begeben Sie sich mit uns auf den chancenreichen Weg der Mediation und entdecken Sie in diesem lebendigen Erlebnis die Viel-

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste und nicht die beste Kleidung sowie genügend Verpflegung für den Tag.

Leitung: Ester Paheshti & Alesandro Paheshti

Termin: Di, 25.8.2026, 9.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Gladbeck-West

Eine Anmeldung zu dieser entgeltfreien Exkursion ist entweder telefonisch unter 02043-992415 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 7 Tage vor dem Termin möglich.



Vera Reimann

falt der Kommunikation für Ihren Alltag.

Die einzelnen Schritte der Mediation werden vorgestellt. Mit jedem Schritt erleben Sie hilfreiche Tipps für zu Hause. Damit Sie in Zukunft Konflikte als Chancen erleben können. Durch diesen Vortrag können Sie entdecken, wie nützlich Mediation für Sie ganz persönlich sein kann. Lange bevor Gespräche in Konflikten scheitern.

Leitung: Vera Reimann

Termin: Di, 15.9.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

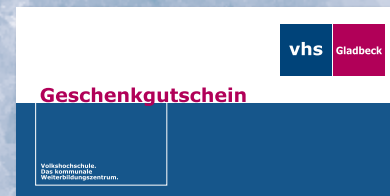
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Eine Anmeldung zu diesem **entgeltfreien Seminar** ist entweder telefonisch unter 02043-992415 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 7 Tage vor dem Termin möglich.



© LWL, Christoph Kniel

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.



Ihr direkter Weg zur **VHS-Homepage**

704 Mediation erleben – Konflikte verstehen

Tagesworkshop

Dieser Workshop ist für alle gedacht, die sich in schwierigen Situationen mehr Ruhe, Klarheit und Zusammenarbeit wünschen. Denn Konflikte gehören zum Leben – aber sie müssen nicht belasten. Mit Mediation lassen sich neue Wege finden, um Streitigkeiten gelassen und nachhaltig zu lösen. In diesem Tagesseminar erleben Sie, wie Mediation funktioniert – Schritt für Schritt und ganz praktisch. Sie lernen, wie Sie echtes Verstehen erreichen und wie aus einem Gegegeneinander ein Miteinander werden kann.

Das nehmen Sie mit:

- Ein klares Verständnis für die Struktur und Wirkung von Mediation
- Praktische Übungen für eine zugewandte, lösungsorientierte Kommunikation
- Kleine Tricks mit großer Wirkung – für mehr Souveränität im Streit
- Neue Perspektiven, wie Konflikte auch Chancen sein können

Erleben Sie wie befreiend es sein kann, Konflikte nicht länger als Belastung zu sehen, sondern als Möglichkeit zur gesicherten Klärung. Sie lernen, wie Sie Missverständnisse auflösen und Lösungen finden, die für alle Beteiligten tragbar sind – ganz ohne Verlierer.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Vera Reimann
Termin: Sa, 7.11.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 35,00 €

705 Telefontraining

Klingelt das Telefon, kommt es darauf an, schnell die passenden Worte parat zu haben. Dieses Seminar knüpft dort an, wo es in der Telefonpraxis schwierig wird. Die Profis wissen: Es kommt darauf an, schnell Sympathie aufzubauen, einen professionellen Einstieg zu finden und Einwände kundenorientiert zu behandeln. Damit werden Geschäfte angebahnt und abgeschlossen. Individuelles Training macht dieses Seminar sehr effektiv.

Seminarinhalte:

- Erstkontakt zum Telefonpartner sicher aufbauen
- Stimme und Sprache optimieren
- Bedürfnisse des Kunden erkennen
- Gesprächsleitfäden professionell entwickeln
- Fragetechniken und Argumentation einsetzen
- Mit wenigen Worten eine sympathische Brücke zum Gesprächspartner aufbauen
- Mit aggressiven Gesprächspartnern professionell umgehen
- Geschäfte anbahnen und sicher abschließen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privatinstituts
Termin: Sa, 28.11.2026, 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.

717 Das Glück beginnt im Kopf – die Formel für innere Zufriedenheit und Lebensqualität



Onlinevortrag

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst. Glücklich zu sein, ist keine Glückssache – sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen. Dieser Vortrag lädt ein, diese Formel zu entschlüsseln und die Macht der inneren Einstellung zu nutzen, um sich ein erfülltes Leben zu gestalten – ohne ständig äußerem Glück nachzujagen.

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 Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Steve Windisch
Termin: Mo, 21.9.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 10,00 €



718
Mental stark dank Resilienz – die 7 Säulen psychischer Widerstandskraft
Onlinevortrag



In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben.

Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung verfügt über beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Onlinevortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

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: Steve Windisch
Termin: Do, 24.9.2026, 19.00 - 20.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 10,00 €

719
Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner
Onlinevortrag



Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.



Helmut Lange

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. Inhalte dieser Veranstaltung sind auch Bestandteil des Onlineseminars Nr. 721.

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

Leitung: Helmut Lange
Termin: Do, 8.10.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

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 „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden 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. Inhalte dieser Veranstaltung sind auch Bestandteil des Onlineseminars Nr. 721.

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

Leitung: Helmut Lange
Termin: Do, 15.10.2026, 16.00 - 18.00 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)

Online-Anmeldungen sind über die VHS-Homepage möglich:
www.vhs-gladbeck.de





722

Selbstmotivation – mit Leichtigkeit zum Ziel

Onlinevortrag



Ob Abnehmen, mit dem Rauchen aufhören oder regelmäßiger Sport, ob berufliche oder private Veränderung – dieser Vortrag möchte Ihnen Impulse vermitteln, das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden sich Ihrer Ziele bewusster und erfahren, was Sie antreibt und wie Sie Ihr Ziel effektiver erreichen können. Sie werden disziplinierter und können so problemlos am Ball bleiben. Sie erfahren, welche unbewussten Denkprozesse Ihr Verhalten bestimmen und wie Sie diese nachhaltig verändern können. Dadurch haben Sie langfristig mehr Spaß am Alltag und können mit Leichtigkeit neue Ziele angehen.

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 alt-hergebrachtes 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 müsen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

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, 31.10.2026, 9.00 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1

Entgelt: 60,00 €

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



Niklas Düllings

Leitung: Niklas Düllings

Termin: Mi, 4.11.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1

Entgelt: 10,00 €

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

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12