



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.

Gladbecker Bündnis für Familie
Erziehung, Bildung, Zukunft

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-bistum-essen.de.

700

Dr. Hajo Hackstein: Stolpersteine in der Erziehung
 Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag beschäftigt sich mit häufig wiederkehrenden Schwierigkeiten und Konfliktsituationen („Stolpersteine“) in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen, die im pädagogischen Alltag immer wieder Probleme bereiten und Eltern, Pädagogen, Erzieherinnen und Erziehern nur allzu oft ihre Grenzen aufzeigen. Anhand konkreter Beispiele und bildhafter Darstellungen werden Themen bearbeitet wie:

- Pubertät
- Schulaufgaben
- Scheidung
- Strafen in der Erziehung.
- Internet und Medienkonsum

Typische Anlässe und Abläufe sowie Eskalationen von Konflikten werden ebenso aufgezeigt wie frühzeitige Vermeidungs- oder Deeskalationsstrategien und mögliche konkrete Hilfen im pädagogischen Alltag. Selbstverständlich wird die Gelegenheit nicht fehlen, miteinander über die Inhalte zu diskutieren.

Dr. Hajo Hackstein unterrichtete über vier Jahrzehnte an der Johannes-Kessels-Akademie in Gladbeck. Er ist hier und in der weiteren Umgebung vor allem vielen Erzieherinnen und Erziehern bekannt. Seine Studien-, wie auch später seine Unterrichts-

fächer lagen im Bereich der Psychologie, Soziologie und Pädagogik, worin er auch promovierte. Seit seinem Ausscheiden aus dem aktiven Schuldienst referiert Dr. Hackstein zu aktuellen Erziehungsfragen als Dozent an der Volkshochschule Gladbeck, beim Kinderschutzbund in Alpen sowie auf Anfrage in Kindergärten und Jugendseinrichtungen.



Dr. Hajo Hackstein

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



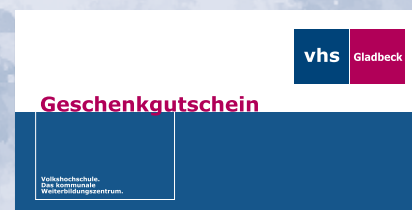
Leitung: Dr. Hajo Hackstein
Termin: Mi, 25.3.2026, 19.30 - 21.15 Uhr
Ort: Lesecafé der Stadtbücherei, Friedrich-Ebert-Str. 8
Eintritt: 6,00 €/Schüler:innen und Studierende 3,00 €

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

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.



?

701

Züleyha Elemen und Nazmiye Öztürk: Kraft durch Positives Denken im Alltag Vortrag mit Diskussion

Ständiges Organisieren, an alles denken, für alle da sein – Und wo bleibst Du? In dieser Veranstaltung werden wertvolle Tipps und Methoden angeboten, um Stress zu erkennen, ihm entgegenzuwirken und durch das positive Denken eine bessere Balance im Alltag zu finden. Positives Denken hilft uns, das Leben gelassener zu meistern. Wer das Gute sieht, bleibt ruhiger, zufriedener und findet schneller Lösungen. Ein Lächeln kann oft schon den Tag verändern.“

Inhalte:

- Warum ständige Verantwortung oft belastend ist
- Wie du durch das positive Denken mehr Gelassenheit findest
- Welche praktischen Übungen du anwenden kannst, um im Alltag schnell zur Ruhe zu kommen
- Wie du Achtsamkeitsübungen für die ganze Familie nachhaltig im Alltag integrierst und
- Wie du deine eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlierst und dir trotz der Herausforderungen Zeit für dich nimmst.



Züleyha Elemen und Nazmiye Öztürk

Sürekli organize olmak, her şeyi düşünmek, herkesin yanında olmak – peki ya SEN? “Günlük Yaşamda Pozitif Düşüncenin Gücü” adlı bu etkinlikte, stresi tanıma, onunla başa çıkma ve pozitif düşünceyle günlük yaşamda daha iyi bir denge kurma yollarına dair değerli ipuçları ve yöntemler sunulacaktır. „Pozitif düşünce, hayatı daha sakın bir şekilde karşılamamıza yardımcı olur. Olumlu yönleri gören kişiler daha huzurlu, daha tatmin olmuş hisseder ve çözümleri daha hızlı bulur. Basit bir gülümseme bile çoğu zaman günü değiştirebilir.“

Etkinlikte seni neler bekliyor?

- Sürekli sorumluluk üstlenmenin neden yorucu olduğu,
- Pozitif düşünce ile nasıl daha fazla iç huzuru bulabileceğin,
- Günlük hayatta hızlıca sakinleşmeni sağlayacak pratik egzersizler,
- Farkındalık egzersizlerini sürdürülebilir şekilde gündelik yaşama nasıl entegre edebileceğin,
- Stres yönetimi teknikleri,
- Kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden, günlük hayatın yoğun kosusturması içerisinde kendine zaman ayırma yolları.

Leitung: Züleyha Elemen
Nazmiye Öztürk

Termine: ab Di, 24.2.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Dauer: 2 Termine, 4 U.Std.

Der Besuch des Vortrags ist entgeltfrei! Die Volkshochschule bittet aber um eine Voranmeldung bis 7 Tage vor dem Termin.

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



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 Vielfalt der Kommunikation für Ihren Alltag.



Vera Reimann

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, 10.3.2026, 18.30 - 20.00 Uhr

Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55

Entgeltfrei – Anmeldungen telefonisch unter 02043/992415 oder per Mail: vhs@stadt-gladbeck.de bis 7 Tage vor dem Termin.

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 Gegegnen 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.

Leitung: Vera Reimann
Termin: Sa, 25.4.2026, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 35,00 €

705 Arbeitstechnik und Zeitmanagement

Effiziente Arbeitstechniken haben sich zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor entwickelt. Informationsflut, Stress, neue Techniken, permanente Veränderungsprozesse, Zeitdruck und Belastungen charakterisieren das heutige Arbeitsleben. Prioritäten, Strategien und Ziele wechseln oft sprunghaft. Weil die erhöhten Anforderungen nur durch systematische Methoden erfolgreich bewältigt werden können, ist die Beherrschung persönlicher Arbeitstechniken erforderlich. Die Entwicklung einer professionellen Arbeitstechnik wird in diesem Tagesseminar durch praxisnahe Übungen gefördert. Durch einen effizienteren persönlichen Arbeitsstil und den bewussteren Umgang mit Zeit werden Arbeitsprozesse optimiert. Dadurch entwickelt sich mehr Motivation für die gestellten Aufgaben.

Seminarinhalte:

- Aufgabenverdichtung und Ressourcenkürzung bewältigen
- Identifikation von individuellen Zeitfressern
- Professionelles Setzen von Prioritäten
- Umgang mit Zielveränderungen während der Umsetzungsphase
- Techniken zur Selbstmotivation erfolgreich einsetzen
- Arbeitstechniken im Team anwenden
- Besprechungen effizienter gestalten
- Entscheidungen erfolgreich und schnell fällen

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privatinstuts
Termin: Fr, 13.3.2026, 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.

706 Medienkompetenz – wie recherchiere ich richtig? Kurzseminar

Wie informiere ich mich eigentlich, wenn ich zu einem Thema recherchiere? Vertraue ich nur auf Social Media und YouTube oder nutze ich auch andere Quellen, um mir eine fundierte Meinung zu bilden? Dieser Workshop vermittelt einen Überblick, wie man sich möglichst ausgewogen über ein Thema informieren kann, um nicht nur in der eigenen Echokammer zu verweilen. Gleichzeitig sollen aber auch Themen wie Quellenkritik oder die Rolle als Mediennutzer besprochen werden.

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Workshop.

Leitung: Cassandra Speer
Termin: Di, 5.5.2026, 18.00 - 20.15 Uhr
Ort: Haus der VHS, Friedrichstr. 55
Entgelt: 15,00 € (keine Ermäßigung)



Cassandra Speer



Ihr direkter Weg zur
VHS-Homepage

vhs

Gladbeck

707 Aktiv den Wortschatz trainieren

Grundlegend für erfolgreiche Reden und Vorträge, treffende Formulierungen, Schlagfertigkeit und spontanes überzeugendes Sprechen ist ein großer aktiver Wortschatz. Die Fähigkeit geschickt mit Sprache umzugehen ist eine der zentralen Begabungen der Menschen. Durch den gekonnten Einsatz der Sprache zeigen sich Überzeugungskraft, Entschlossenheit und Durchsetzungsvermögen.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden zahlreiche Trainingsmethoden, um ihren aktiven Wortschatz professionell zu erweitern. Sie können sich besser, präziser und schneller ausdrücken, durch Redegewandtheit beeindrucken und eigene Standpunkte effizienter vertreten.

Seminarinhalte:

- Schneller die passenden Worte finden
- Schlagfertiger werden
- In Reden und Verhandlungen sicherer und sprachlich gewandter sein
- Überzeugender argumentieren
- Treffend formulieren
- Einen größeren aktiven Wortschatz überzeugend einsetzen
- Wichtiges auf den Punkt bringen
- Umsetzungshinweise für den effizienten nachhaltigen Praxistransfer

Letzter Rücktrittstermin: 7 Tage vor dem Seminar.

Leitung: Trainer:in des Dahms Privatinstituts
Termin: Sa, 9.5.2026, 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.

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.

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 Teilnehmenden kurz vor dem Termin per E-Mail zugesandt!

Leitung: Helmut Lange
Termin: Di, 10.3.2026, 19.00 - 21.30 Uhr
Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1
Entgelt: 25,00 € (keine Ermäßigung)



Helmut Lange

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: Di, 17.3.2026, 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 anheben.

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 müssen, 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, 28.3.2026, 9.00 - 16.30 Uhr

Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1

Entgelt: 60,00 €

Für Kursleiter:innen der VHS Gladbeck ist dieser Kurs entgeltfrei.



Niklas Düllings

Leitung: Niklas Düllings

Termin: Mi, 15.4.2026, 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: VHS Zoom, VHS Zoom1

Entgelt: 10,00 €

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