

Ausblick November 2025:

Auch leise überzeugen

Warum introvertierte Menschen anders auftreten als
extrovertierte

Mo 03.11.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562740014



Finanzpower für Frauen

Finanziell unabhängig sein

Mi 05.11.2025 | 19.30 – 21.00 Uhr

(1x = 2 UStd.) gebührenfrei

Veranstaltungs-Nr. 2562550002



Wenn die Kinder ausziehen

Der Übergang in eine neue Lebensphase

Do 13.11.2025 | 19.00 – 21.15 Uhr

(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562610022



Golden. Eine kreativ-biographische Schreibwerkstatt

Sa 22.11.2025 | 10.00 – 17.00 Uhr

(1x = 8 UStd.) Gebühr 120,00 € (inkl. 10,00 € Umlage)

Veranstaltungs-Nr. 2562740012



Kannst du mal eben... ?

Von der Kunst, auch einmal »Nein« zu sagen

Do 27.11.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562740015



Änderungen vorbehalten. Die Veranstaltungen unterliegen
den Anmeldebedingungen der Kath. Familienbildungsstätte.

Katholische Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach

Laurentiusstr. 4-12 | 51465 Bergisch Gladbach

Telefon 02202 93639-0

info@fbs-gladbach.de | www.fbs-gladbach.de

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

September - Oktober 2025



Bildquelle: shutterstock_1205326540_meltas



KATHOLISCHE
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE
Bergisch Gladbach

Vom Müssen und Wollen

Bin ich denn nur noch fremdbestimmt

»Wir MÜSSEN uns mal wieder treffen, ich MÜSSTE Fenster putzen, da MÜSSEN wir mal hingehen.«

Fast täglich benutzen wir dieses Wort, das in uns viel Druck erzeugt. Dieses »MUSS« fühlt sich nicht nach freier Entscheidung an und erzeugt eher Stress, weil wir es unbewusst oft mit »dringend« gleichsetzen. Häufig haben wir das Gefühl, Opfer der Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche anderer oder unserer eigenen Ansprüche zu sein. Dagegen ist das »WOLLEN« etwas, was uns entspannt werden, uns Freude und Motivation empfinden lässt. Menschen im WOLLEN-Modus haben das Gefühl der Selbstbestimmtheit. Wir schauen, welche Ursachen es hat, dass wir uns so oft verpflichtet fühlen, werden Wege erarbeiten, wie wir aktiv und selbstbestimmt unsere Entscheidungen treffen können. Dazu gehört auch, sich von Erwartungen und Vorstellungen anderer angemessen abgrenzen zu können.

Mo 08.09.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

Ellen Anders, Kommunikationswirtin und Trainerin
(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562740013

Trauma und familiäre Beziehungen

Verborgene Dynamiken verstehen

»Trauma« ist ein großer Überbegriff und hat viele Gesichter. Insbesondere frühe Verletzungen auf der Bindungsebene beschäftigen uns unbewusst und subtil, aber kraftvoll, machtvoll und dauerhaft in all unseren Lebensbereichen. Besonders das Bindungstrauma, aber auch das sogenannte transgenerationale Trauma führt bei den Betroffenen zu Kompensationsstrategien, mit denen wir die

entsprechenden Umstände bewältigen können.

Trauma geschieht also (auch) in Beziehungen, aber heilt auch in Beziehungen – deshalb lohnt es sich so sehr, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Vor allem, wenn wir eine Familie haben oder gründen wollen.

In diesem Workshop laden wir Sie ein, die komplexen Zusammenhänge zwischen Trauma und den Beziehungen zu verstehen und ihre Auswirkungen innerhalb der Familie zu erkunden.

Mi 01.10.2025 | 18.30 – 20.45 Uhr

Nina Steckel, Zertifizierte Familientherapeutin,
Coach (DVNLP)
(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562740016

Die Kraft der Herkunft

Seminarabend zum Genogramm

Die familiären Wurzeln haben eine große Bedeutung für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Jeder Mensch lebt mit inneren Bildern von sich selbst und seinen Mitmenschen, die in seiner Kindheit im Umfeld seiner Familie geprägt wurden. Das Ziel der Arbeit mit dem Genogramm, einem erweiterten Stammbaum, besteht darin, seine Herkunftsfamilie im Kontext von Gesellschaft und Geschichte zu verstehen. Man lernt zu unterscheiden, welche Prägungen kostbar für das eigene Leben sind und welche zurückgelassen werden können. So wird das Selbstbewusstsein gestärkt, den persönlichen Lebensweg zu gestalten.

Das Seminar möchte einen ersten Einblick in die Genogrammarbeit anbieten und die spannende Spurensuche für die Identität unterstützen.

Wir werden mit einer kurzen Einführung über die Arbeit mit dem Genogramm starten.

Die Darstellung eines konkreten Genogramms veranschaulicht dessen Funktion. Anhand einer persönlichen Frage können Sie dann ein Genogramm Ihrer Herkunftsfamilie aufzeichnen und wahrnehmen, welche Haltungen, »Glaubenssätze« oder Beziehungen (Oma, Geschwister...) u.a.m. in Ihrer Familie wichtig waren/sind. Wahrscheinlich wird Sie Ihr Genogramm nach diesem Abend noch eine Weile begleiten. Neue Gedanken und Erinnerungen werden das Bild vervollständigen.

Mi 08.10.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

Eva-Maria Scharr, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562640013

Autonomie und Nähe – (k)ein Problem?!

Sie treffen eine Freundin nach einem Jahr wieder und nach kurzer Zeit ist die altvertraute Nähe wieder da. Der oftmals geäußerte Wunsch eines Freundes, sich öfters zu treffen, wird als einengend erlebt. Dies sind nur zwei von zahlreichen Beispielen, wie unterschiedlich wir in unseren Beziehungen Nähe empfinden. Eigentlich sehnen wir uns nach Nähe, aber eigentlich möchten wir unsere Autonomie, unser Anders-Sein, unsere Neugierde u.a.m. leben. Nähe und Autonomie scheinen Gegensätze, aber ist das so? Oder gehören sie zu Beziehungen dazu so wie andere Gegensätze auch?

An diesem Abend sollen Inputs, Übungen und Austausch in kleinen Gruppen unsere Perspektive auf dies oftmals als schwierig empfundene Gegensatzpaar erweitern

Mi 29.10.2025 | 18.00 – 20.15 Uhr

Eva-Maria Scharr, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
(1x = 3 UStd.) Gebühr 18,00 €

Veranstaltungs-Nr. 2562640014
