

Kreuzbund – Diözesanverband Essen e.V.  
Stadtverband Mülheim an der Ruhr  
Gruppe Mülheim-Stadtmitte 1

S. 1/3, 08.12.2011

**Gruppenabend:**

dienstags  
19:30 - 21:00 Uhr,  
Katholisches Stadthaus  
Tagesstätte 1. Etage  
Althofstraße 8,  
45468 Mülheim-Altstadt

**Postanschrift:**

Kreuzbund  
Manfred Schmidt  
Frohnhauser Weg 106,  
45472 Mülheim – Ruhr

**Bankverbindung:**

Bank im Bistum Essen  
e.G.  
Bankleitzahl 360 602 95,  
Kontonummer  
13376 01 8



**Katholisches  
Stadthaus**

## Gruppenleitung

**Vorsitz:**

**Manfred Schmidt**

Fon: 0208 - 9 60 87 20

Fax: 0208 - 9 60 87 21

E-Mail:

[web@kreuzbund-muelheim.de](mailto:web@kreuzbund-muelheim.de)



**Stellvertretung:**

**Volker Grett**

Fon: 02 01 - 8 71 57 61

E-Mail:

[volker.grett@t-online.de](mailto:volker.grett@t-online.de)



### *Tagesseminar am 29.01.2011*

Thema: „Zurück zu unseren Wurzeln“  
Ort: Düsseldorf-Mettmann, ...  
Zeit: Samstag, 29.01.2011, 10:00 – ca.18:00 Uhr  
Treffpunkt: Kath. Stadthaus, gemeinsame Fahrt mit PKWs

### *Abendseminar am 08.03.2011*

Thema: **Es leuchten viele Lichter:** Licht vertreibt depressive Stimmung und muntert auf.  
Ort: Essen-Holsterhausen  
Zeit: Dienstag, 08.03.2011, 17:00 – 21:00 Uhr  
Treffpunkt: Kath. Stadthaus, gemeinsame Fahrt mit PKWs

### *Abend der Begegnung, Samstag, 25.06.2011*

Teilnahme an der Veranstaltung des Diözesanverbandes:  
Gottesdienst mit Bischof Dr. Franz-Josef Overbeck in der Münsterkirche.  
18:300 Uhr: An St. Quintin 3 / Kettwiger Str. 45127 Essen  
Anschließend Gespräche und Begegnungen mit Freunden, Bekannten und Interessierten des Kreuzbundes  
in der Aula des Generalvikariats des Bistums Essen. Zwölfling 16, 45127 Essen



Kreuzbund – Diözesanverband Essen e.V.  
Stadtverband Mülheim an der Ruhr  
Gruppe Mülheim-Stadtmitte 1

S. 2/3, 08.12.2011

### **Abendseminar am 28.06.2011**

Thema: „**Das Gruppengespräch**“ - Partner sind willkommen  
Ort: Mülheim  
Zeit: Dienstag, 28.06.2011, 19:30 – ca. 22:00 Uhr  
Treffpunkt: Kath. Stadthaus

### **Sommerfest des Stadtverbandes am 03.07.2011**

Die Gruppe organisiert die Elektroinstallation und führt einen Tischtenniswettbewerb durch.  
Ort: Mülheim, Hingberg 176, Caritaszentrum St. Raphael  
Zeit: Sonntag, 28.06.2011, 10:00 - 16:00 Uhr  
Weitere Einzelheiten über das Fest im Internet unter „Downloads“.

### **Abendseminar am 23.08.2011**

Thema: **Soll der Partner mit in die Gruppe?** - Partner sind willkommen  
Ort: Mülheim  
Zeit: Dienstag, 23.08.2011, 19:30 – ca. 22:00 Uhr  
Treffpunkt: Kath. Stadthaus

### **Tagesseminar am 08.10.2011**

Thema: **Erfolgreiche handwerkliche Tätigkeiten können Zufriedenheit geben**  
Handwerk und Geschichte hautnah erleben.  
- Partner sind willkommen  
Ort: Hagen  
Zeit: Samstag, 08.10.2011, 09:00 – ca. 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Kath. Stadthaus, gemeinsame Fahrt mit PKWs

### **Wochenendseminar 2011**

Thema: **Umgang mit Gefühlen**  
Ort: Die Wolfsburg, Falkenweg 6, 45478 Mülheim an der Ruhr  
Zeit: Freitag, 04.11.2011, 17:00 Uhr - Sonntag, 06.11.2011, 14:00 Uhr  
Referentin: Barbara Benterbusch, 48429 Rheine  
Veranstalter für unsere Gruppe:  
Kath. Bildungswerk Mülheim, Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr,  
z.Hd. Frau Dronia, Fon 0208 3083136

***Gedanken sind das, was wir uns machen.***

***Gefühle sind das, was ist!"***

(Irina Rauthmann)

Ärger, Wut, Gelassenheit, Enttäuschung, Angst, Liebe, Panik, Schmerz, Ekel, Hilflosigkeit, Eifersucht, Unsicherheit, Hoffnung, Schuld, Scham, Peinlichkeit, Unzufriedenheit, Langweile, Trauer, Kälte, Frustration, Niedergeschlagenheit, Freude, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit, Fröhlichkeit.....

sind Gefühle und Zustände, die das Leben schwerer oder leichter machen, uns manchmal auch krank machen uns aber immer beeinflussen. Gefühle gehören zu uns und unserem Leben. Im Alltag neigen wir allerdings dazu, unsere Gefühle zu unterdrücken oder zu verheimlichen. Selbst im Privatleben erlauben wir uns oft nicht, Gefühle auszuleben. Die meisten haben damit schlechte Erfahrungen gemacht - wir wurden z.B. als Kinder geschimpft und gemaßregelt, haben vielleicht andere durch Gefühlsausbrüche verletzt oder erlebten Gefühle vor allem als schmerzhaft. Und so tragen viele Menschen Masken, hinter denen Emotionen und Empfindungen jeder Art gut verborgen werden.

Wenn wir unsere Gefühle ständig unterdrücken, schneiden wir uns von einem ganz wesentlichen Teil von uns selbst ab. So sinnvoll es oft ist, die eigenen Gefühle kontrollieren zu können, so wichtig ist es auch, sich hin und wieder auf die Entdeckungsreise zu ihnen zu machen und mit ihnen zu leben. In diesem Seminar geht es darum, unsere oder die Gefühle anderer bewusster wahrzunehmen, zwischen aktuellen und alten Gefühlen zu unterscheiden, ihre Botschaften zu erkennen, mit ihnen bewusster umzugehen und sie auszudrücken oder zu zeigen.



Kreuzbund – Diözesanverband Essen e.V.  
Stadtverband Mülheim an der Ruhr  
Gruppe Mülheim-Stadtmitte 1

S. 3/3, 08.12.2011

### *Humorvolle Weihnachtslesung mit Thomas Glup*

- Partner sind willkommen  
Ort: Rathaus theater der Stadt Essen  
Zeit: Sonntag, 27.11.2011, 11:00 Uhr  
Eintritt: 10 €

### *Gruppenfeier - Jahresrückblick am 27.01.2012*

Thema: **Rückblick 2011 – Planung 2012**  
- Partner sind willkommen  
- Speisen und Getränke werden nach Absprache von den Gruppenmitgliedern beige steuert  
Ort: Soziale Beratungsstelle im Katholischen Stadthaus  
Zeit: Freitag, 27.01.2012, 19:00 – ca. 22:00 Uhr

### *Wochenendseminar 2012*

Thema: **„Körpersprache, die Kommunikation ohne Worte und die nicht gesprochenen Botschaften“**  
Ort: Akademie Klausenhof, Klausenhofstraße 100, 46499 Hamminkeln-Dingten, Fon 02852 89 1343  
Zeit: Freitag, 02.11.2012, 17:00 Uhr - Sonntag, 04.11.2012, 14:00 Uhr

Referenten: Uwe und Karin Zurhorst, Krefeld

Veranstalter für unsere Gruppe:

Kath. Bildungswerk Mülheim, Althofstraße 8, 45468 Mülheim an der Ruhr, z.Hd. Frau Dronia, Fon 0208 3083136

Seminarziel: **Körpersprache erkennen und nutzen.**

Es kommt nicht nur darauf an, was jemand sagt, sondern wie er es sagt. Signale des Körpers offenbaren mehr Wahrheit als Worte. Körpersignale sind ehrlicher. Oft trauen wir unbewusst diesen Signalen mehr als den Worten. Umso wichtiger ist es, Körpersprache richtig zu deuten. Wir wollen Erlernen, diese Botschaften zu erkennen, zu deuten und um darauf zu reagieren. Das Erfahren für sich in besonderen Situationen, z.B. bei Vorstellungen, während der MPU, bei Vorträgen, in der „Gruppe“ etc. sich bewusst machen und auch einsetzen. Das Erkennen der nicht gesprochenen Botschaften kann für uns sehr wichtig sein, um Weggefährten, die sich situationsbedingt nicht ausdrücken wollen oder können, Hilfestellung bei Problemen zu geben.

### *Mögliche sonstigen Veranstaltungen in 2012*

- Gelsenkirchener Zoo
- Müllheizkraftwerk Karnap
- Ruhrgebiet anno 1965-1970: Miniaturausstellung in Oberhausen