Presseinformation

Datteln, 2. November 2026
Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmanski, Tel.: 02363/107-247

Von Buddha bis Loriot: Glücksstrategien für schwierige Situationen

Soziologe und Sachbuchautor Dr. Torsten Reters zeigt anhand von Video-Spots, wie festgefahrene Muster Probleme erzeugen und mehr Gelassenheit gelingt – Veranstaltung der VHS im Dorfschultenhof

Oft sind wir selbst die Urheber*innen unserer Probleme, ohne es zu bemerken: Fehlinterpretationen und Lösungen, die nicht funktionieren, schaffen häufig erst die Situationen, unter denen wir später leiden. Mit solchen Mustern setzt sich die Veranstaltung „Glücksbringer! Glücksstrategien und Problemlöser für Alltag und Seele“ am **Montag, 16. November 2026**, von 19 bis 21 Uhr im Dachsaal der VHS im Dorfschultenhof auseinander. Sie richtet sich an alle, denen Probleme in Job oder Beziehung zu schaffen machen und die gelassener damit umgehen möchten.

Dozent Dr. Torsten Reters zeigt mit Hilfe von Video-Spots, wie festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster Probleme hervorbringen, wie man aus solchen Situationen herausfindet und wie man entspannter mit sich selbst und mit schwierigen Menschen, auch Narzisst*innen, umgeht. Der „mittlere Pfad“ des Buddha weist dabei Wege zu mehr Gelassenheit und tieferem Lebenssinn. Auf den Spuren von Humoristen wie Loriot und Eckart von Hirschhausen, Philosophen wie Erich Fromm und Arthur Schopenhauer sowie des Psychologen Paul Watzlawick lernen die Teilnehmenden, was sich tun lässt, wenn Probleme in Job oder Beziehung zur Belastung werden, und wie sie eigene Glücksstrategien entwickeln.

Dr. Torsten Reters ist Soziologe und Sachbuchautor. Er hat an der Universität Dortmund studiert, dort in Soziologie promoviert und ist seit 1989 freiberuflich in der Erwachsenenbildung tätig, mit Schwerpunkten wie Geschichte, Zweisamkeit und Lebenskunde. Sein Buch „Was die Seele selig macht“ (Projekt Verlag, 2022) ist eine kleine Einführung in die Kunst, glücklich und gelassen zu leben.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de

Die Gebühr beträgt zwölf Euro. Anmeldungen für den Kurs B1504 „Glücksbringer! Glücksstrategien und Problemlöser für Alltag und Seele“ sind bei der VHS im Dorfschultenhof möglich.

Anmeldung und Kurs-Info

Dozent: Dr. Torsten Reters
Kursort: VHS im Dorfschultenhof, Dachsaal
Kurstag: Montag, 16.11.2026, 19 bis 21 Uhr
Gesamtgebühr: 12 Euro
Anmeldung online oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).
Anmeldefrist: 10.11.2026
Änderungen vorbehalten

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit der Stadt Datteln
Rathaus • Genthiner Straße 8 • 45711 Datteln
Telefon: 02363/107-247 oder -235 • Fax: 02363/107-444
E-Mail: presse@stadt-datteln.de