

# PROGRAMM



POLITISCHES BILDUNGSFORUM BADEN-WÜRTTEMBERG | LANDESBÜRO

## Wortgefechte – Asiatische Kampfkunst und Rhetorik

<b>Termin:</b>	14.07.-16.07.2017
<b>Veranst.-Nr.:</b>	B70-140717-1
<b>Tagungsort:</b>	Bildungshaus Kloster Obermarchtal
<b>Referenten:</b>	Matthias Rueß Ingo Sramek
<b>Tagungsbeitrag:</b>	140 Euro, Schüler/Studierende/erm.: auf Anfrage
<b>Tagungsleitung:</b>	NN
<b>Organisation:</b>	Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg, Landesbüro Lange Straße 51, 70174 Stuttgart, T: 0711 870309-50, F: -55 Email: kas-bw@kas.de, Homepage: www.kas.de/bw
<b>Anmeldung bis:</b>	16. Juni 2017

### Freitag, 14. Juli 2017

16.00	<b>Eröffnung der Veranstaltung</b> Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellungsrunde ( <i>Tagungsleitung</i> )
16.30-17.00 Uhr	<b>Mit oder ohne Schwert:</b> <b>Wirksame Selbstverteidigung – nicht nur für die Kampfkünste</b> Einführung ( <i>Matthias Rueß</i> ) <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundprinzipien effizienter Selbstverteidigung in den asiatischen Kampfkünsten.</li><li>• Erwartungen an das Seminar.</li></ul>
17.00-17.30 Uhr	<b>Rhetorik – Die Kunst des wirkungsvollen Redens</b> Einführung ( <i>Ingo Sramek</i> ) <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Wirkungsebenen des Redners</li><li>• Was macht rhetorische Überzeugungskraft aus?</li></ul>
17.30-18.30 Uhr	<b>Siegen ohne zu kämpfen:</b> <b>Präsenz, Haltung und Positionierung</b> Erste Übungen ( <i>Matthias Rueß</i> ) <ul style="list-style-type: none"><li>• Effekte entschiedener und günstiger Positionierung.</li><li>• Über Haltung: Ruhe in der Bewegung - Bewegung in der Ruhe.</li></ul>

18.30-19.30 Uhr Abendessen

19.30-20.30 Uhr **Alles eine Frage des Auftretens**  
Über körpersprachliche Präsenz und Souveränität in der Rhetorik  
(*Ingo Sramek*)

- Nonverbale Kommunikation – wirken durch Körpersprache
- Übungen zum sicheren Auftreten

### **Samstag, 15. Juli 2017**

09.00 Uhr **Haltung bewahren! (1)**  
Schlagfertigkeit – Das rhetorische Aikido (*Ingo Sramek*)

- Innere Einstellung für schwierige Gesprächssituationen
- Schnell, aktiv und fair reagieren
- Die grundlegenden Techniken der Schlagfertigkeit
- Übung zum spontanen Reden

10.30-11.00 Uhr Kaffeepause

11.00 Uhr **Haltung bewahren!**  
Übungen zur Kunst der Selbstverteidigung (*Matthias Rueß*)

- Weich wie Wasser: Kein Widerstand und flüssige Reaktionen.
- In der Ruhe liegt die Kraft: Wie man sich Zeit für wirksame Techniken verschafft.

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 **Haltung bewahren! (2)**  
Standpunktrede – „Was sagen Sie dazu?“ (*Ingo Sramek*)

- Aufbau einer spontanen Argumentation
- Stärken und Schwachstellen von Argumentationen erkennen
- Übung zur Standpunktrede

15.00 Uhr Kaffeepause

15.30 Uhr **Pariieren gefragt!**  
– **Schutz vor dem rhetorischen Handkantenschlag**  
Selbstschutz bei verbalen Attacken (*Ingo Sramek*)

- Abwehr von manipulativer Kampfrhetorik
- Konstruktiver Umgang mit Suggestion und emotionalem Druck

- 16.30 Uhr **Von Finten und anderen Gemeinheiten – und wie man sie übersteht**  
Überraschungsübungen mit und ohne Waffen (*Matthias Rueß*)
- Selbststeuerung, Erwartungshaltung und „Schlagfertigkeit“.
  - Reaktionen provozieren, „Lücken“ hervorrufen und mit Erwartungen arbeiten.
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr **„Das kann doch wohl kein Angriff sein“ – friedfertig aber entschieden in den Kampf ziehen**
- Konstruktive rhetorische Konfliktlösung
  - Die Absicht des Partners „unterstützen“ und für sich nutzen.
  - Entwaffnungstechniken.
  - Entschieden, aber nicht tödlich: Den Partner kontrollieren und fixieren.
- anschließend zwangloser Austausch

### **Sonntag, 16. Juli 2017**

- 09.00 Uhr **Der schwarze Gürtel in Rhetorik**  
Übungsparcour zu den Seminarthemen (*Ingo Sramek*)
- Nonverbal und verbal Position beziehen
  - Rhetorischer Schlagabtausch
  - Angriffe abwehren
- 10.30 Uhr Kaffeepause
- 11.00 Uhr **En Garde**  
Kampfspiele zum lustvollen Prügeln – mit Sinn und Verstand (*Matthias Rueß*)
- Freier Kampf mit dem „Stuttgarter Kurzschwert“.
  - Allein gegen alle: Schlagfertigkeit bei mehreren Angreifern.
  - Nach allen Seiten austeilen, in jede Richtung präsent sein: Tai-Chi-Combat.
- Anschließend **Was hat der Kampf gebracht? – Seminauswertung**
- 12.30 Uhr Mittagessen
- Anschließend **Seminarende**