

Volle Kraft voraus! - Erfolg in Ehrenamt und Politik Dank mentaler Stärke

7. Mai 2026 – 8. Mai 2026

Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung

VA-Nr.: PK-260507-1

Stress im Ehrenamt, im Beruf und im privaten Umfeld ist von vielen individuellen Faktoren abhängig. Was die einen als anstrengend empfinden, löst bei anderen längst noch keinen Stress aus. Das Seminar „VOLLE KRAFT VORAUS! –ERFOLG IN EHRENAMT UND POLITIK DANK MENTALER STÄRKE“ spricht die Motivation der Teilnehmenden an mit den Zielen, das eigene Stressniveau zu spüren. Denn nur wer seine eigenen Ressourcen kennt und nutzt, kann auch seiner Verantwortung für andere gerecht werden.

Stehen sie ständig „unter Strom“, kostet die Belastung viel Kraft, Kreativität und Gesundheit. Wie soll es so gelingen, Mitstreiter zu motivieren und zu führen? Um sich für die Aufgaben im Ehrenamt und im Alltag zu stärken und diese erfolgreich weiterzuentwickeln, wird das Seminar den Teilnehmerinnen und Teilnehmer Wege zur Selbstfürsorge aufzeigen, um unter Belastungen widerstandsfähiger zu werden. Es wird ihnen helfen, mit Hilfe mentaler Strategien Stress zu vermindern sowie das Unterbewusstsein zu stärken und eingefahrene Verhaltensweisen positiv zu verändern.

Die beiden Dozenten und Buchautoren Gerd Hilligweg und Jörg Brunßen bringen ihre langjährigen Erfahrungen als Mediator, Resilienz-Coach und Coach für Stressmanagement sowie als zertifizierter Coach für Entspannungstechniken gewinnbringend in das Seminar ein. Sie führen Sie überzeugend und lebendig in die Thematik ein und füllen Ihren „Werkzeugkasten“ mit vielfältigen und praktischen Einheiten unter Einsatz von modernen Kreativtechniken und Selbsttests.

Lernen Sie, mit - voller Kraft voraus - die Potenziale Ihrer Persönlichkeit noch besser zu nutzen.

Donnerstag, 7. Mai 2026

15.30 Uhr – 16.00 Uhr

Begrüßung, Vorstellung, Einführung

Prof. Dr. Gerd Hilligweg

Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen

Daniel Feldhaus

16.00 Uhr – 17.00 Uhr

Jeder ist seines Glückes Schmied – Auch Du kannst das!

Bei einem aktiven und glücksbezogenen Kennenlernen erfahren die Teilnehmenden, dass Zufriedenheit und Glück wichtige Grundlage der Resilienz sind.

Programm

Politische Bildung | Politische Kommunikation

17.00 Uhr – 17.30 Uhr

Kaffeepause

Seite 2/3

17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Immer dieser Stress – Dein Weg zu mehr persönlicher Widerstandskraft!

Um Mitstreiter im Ehrenamt und in der Politik zu unterstützen und zu stärken, müssen die Teilnehmenden selbstsicher und standfest sind. Authentische Führung, sei es im Vereinsleben, in der politischen Arbeit oder im Beruf, beginnt somit mit der persönlichen Widerstandsfähigkeit.

19.00 Uhr

Unterbrechung des Seminars, Ende Tag 1

Freitag, 8. Mai 2026

09:00 Uhr – 10.30 Uhr

Mehr Resilienz – Werde Dein eigener Anti-Stresstrainer!

Stress ist in der heutigen Leistungsgesellschaft ein allgegenwärtiges Phänomen, das alle Altersgruppen betrifft. Die Teilnehmenden befassen sich mit den Ursachen von Stress und entwickeln ein umfassendes Stressmanagement, das instrumentelle, mentale und erholsame Techniken umfasst.

10.30 Uhr – 11.00 Uhr

Kaffeepause

11.00 Uhr – 12.30 Uhr

Das mentale Immunsystem stärken – Sorge für Dich selbst! (I)

Das Ehrenamt befindet sich in einem kontinuierlichen Wandel. Um alte Überzeugungen hinter sich zu lassen und sich neuen Herausforderungen zu stellen, kann mentales Training äußerst hilfreich sein. Durch die Technik der formelhaften Vorsatzbildung lassen sich persönliche Botschaften entwickeln, die dabei unterstützen, eingefahrene oder negative Verhaltensmuster in positive zu verwandeln.

12.30 Uhr – 13.30 Uhr

Mittagessen

Programm

Politische Bildung | Politische Kommunikation

13.30 Uhr – 14.30 Uhr

Das mentale Immunsystem stärken – Sorge für Dich selbst! (II)

Seite 3/3

Die Teilnehmenden werden entdecken und spüren, dass mentale Übungen erheblich zur Stressreduktion und Leistungssteigerung beitragen können. Prominente Persönlichkeiten demonstrieren uns dies auf beeindruckende Weise.

14.30 Uhr – 15.00 Uhr

Seminarkritik, Anregungen und Ausblick (anschl. Seminarende)

Programmänderungen vorbehalten

- Konzeption:** Prof. Dr. Gerd Hilligweg
Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen
Daniel Feldhaus
- Tagungsleitung:** Daniel Feldhaus
- Tagungsbeitrag:** 50 € (inkl. Verpflegung)
- Organisation:** Christine Weile
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Politische Kommunikation
Klingelhöferstr. 23, 10785 Berlin
T + 49 30 269 96 3954
Mail: christine.weile@kas.de

Veranstaltungsstätte: Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung
Klingelhöferstr. 23. 10785 Berlin

Feedback: daniel.feldhaus@kas.de

Ihre persönlichen Daten werden gemäß Art. 4 DSGVO im Einklang mit den Bestimmungen der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG-neu) von der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. verarbeitet und zur Durchführung der Veranstaltung verwendet. Informationen über Ihre Rechte finden Sie hier: <https://www.kas.de/DSGVO-Veranstaltung>.

Die Veranstaltung wird multimedial begleitet. Mit der Anmeldung erklären Sie Ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung e.V. das vor, während oder nach der Veranstaltung entstandene Foto- und Filmmaterial zeitlich unbegrenzt sowohl im Online- als auch Printformat für Zwecke der Presse- und Öffentlichkeitsarbeit verwenden darf. Sollten Sie mit der Aufnahme und der Veröffentlichung von Bildern Ihrer Person nicht einverstanden sein, bitten wir um unmittelbare Mitteilung beim Gästeservice zu Beginn der Veranstaltung. Ihnen werden dann gesonderte Plätze zugewiesen.

