

Fachprogramm 2020

# Frauen gestalten Zukunft





# Deutschland Das nächste Kapitel



## Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort .....                                       | 3         |
| <b>Unsere Seminare</b>                              | <b>4</b>  |
| Einführungskurse .....                              | 5         |
| Themenkurse .....                                   | 8         |
| Stimmen zum Frauenkolleg .....                      | 32        |
| <b>Wir über uns</b>                                 | <b>34</b> |
| Die Konrad-Adenauer- Stiftung stellt sich vor ..... | 35        |
| Unsere Koordinatorinnen .....                       | 36        |
| Die Konrad-Adenauer- Stiftung vor Ort .....         | 38        |
| Networking .....                                    | 42        |
| Publikationshinweise .....                          | 44        |
| Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....         | 48        |

# Vorwort

Bundesweit beschäftigten sich im vergangenen Jahr Veranstaltungen mit dem Thema „Frauen in Gesellschaft und Politik“. Anlässe waren die ersten demokratischen Wahlen vor 100 Jahren, bei denen Frauen wählen durften und gewählt werden konnten, und 70 Jahre Grundgesetz, an dem vier Frauen – unter ihnen Helene Weber – als sogenannte Mütter des Grundgesetzes mitgewirkt hatten. Ihre Forderung nach mehr Frauen, die sich in der Politik engagieren und politische Verantwortung tragen, bleibt aktuell. Frauenquote und Paritätsgesetz werden in Politik und Gesellschaft heftig diskutiert. Wir brauchen die Kreativität, den Einsatz und das Engagement von Frauen, die unsere Gesellschaft gleichberechtigt mitgestalten.



Deshalb richten wir in diesem Jahr mit unserem Motto „Deutschland. Das nächste Kapitel – Frauen gestalten Zukunft“ den Blick auf Ideen, Vorschläge sowie den Veränderungswillen von Frauen in Beruf und Ehrenamt. Dabei unterstützen wir mit unserem Seminarangebot Ihre persönliche Entwicklung und geben Hilfestellungen für die Bewältigung von Herausforderungen. So sichern Sie sich etwa durch unseren Grundkurs „klar. souverän.authentisch.“ einen starken Auftritt und erlernen Techniken der Selbstrepräsentation sowie der Rhetorik. Das weitere Themenangebot reicht von Verhandlungsmanagement und „Stark in Führung liegen!“ bis hin zu Personal Branding, kommunalpolitischen Grundlagenkursen und Studienreisen, um Frauen weiterzubilden und untereinander zu vernetzen.

Zu den Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein.  
Denn: **Die Bildung für morgen beginnt jetzt!**

**Beate Kaiser**

Bundesweite Koordinatorin Frauenkolleg

P. S.: Die aktuellen Veranstaltungen können Sie auch unter [www.kas.de/frauenkolleg](http://www.kas.de/frauenkolleg) einsehen und sich direkt online anmelden. Besuchen Sie uns auch auf [www.facebook.com/frauenkollegkas](http://www.facebook.com/frauenkollegkas)

# Unsere Seminare

---



## Einführungskurse

### Starkes Auftreten: klar.souverän.authentisch.

Erfahren Sie, wie Sie fabelhafte Reden halten sowie überzeugend argumentieren und auftreten. In unseren Einführungskursen erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der Rhetorik, damit Sie Ihre Inhalte souverän präsentieren können. Diese bieten wir bundesweit in verschiedenen Regionen an – Sie können selbst entscheiden, welchen Kurs Sie wählen oder ob Sie direkt mit unseren Themenkursen starten.

#### Inhalte

Lassen Sie keine Ausreden mehr gelten:

Wir wappnen Sie gegen Redehemmungen und Lampenfieber für Ihren nächsten Auftritt! Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vorträge gestalten und souverän und authentisch präsentieren!

- › Vorträge strukturieren und halten
- › die Macht von Gestik und Mimik
- › klare Worte finden
- › die Angst vorm Sprechen verlieren
- › Souveränität und Authentizität ausstrahlen

#### Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

#### Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Arbeit an Fallbeispielen

**Wann?** **13.-15.03.2020**  
**Wo?** Sachsen-Anhalt, Wittenberg  
**VA-Nr.:** PBF-130320-F39  
**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-101  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

**Wann?** **20.-22.03.2020**  
**Wo?** Baden-Württemberg, Langenargen/Bodensee  
**VA-Nr.:** PBF-200320-F71  
**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Regina Dvorak-Vucetic  
T +49 711 / 870309-52  
[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

**Wann?** **27.-29.03.2020**  
**Wo?** Nordrhein-Westfalen, Dortmund  
**VA-Nr.:** PBF-270320-F44  
**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Beate Kaiser  
T +49 231 / 1087777-5  
[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

**Wann?** **24.-25.04.2020**  
**Wo?** Saarland, Saarbrücken  
**VA-Nr.:** PBF-240420-F44  
**TN-Beitrag:** 80 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Jessica Paczka  
T +49 6131 / 20 16 935  
[jessica.paczka@kas.de](mailto:jessica.paczka@kas.de)

**Wann?** **07.-08.10.2020**  
**Wo?** Berlin  
**VA-Nr.:** PBF-071020-F10  
**TN-Beitrag:** 90 € inkl. Verpflegung, ohne Unterkunft

**Kontakt:** Renate Abt  
T +49 30 / 26996-3253  
[renate.abt@kas.de](mailto:renate.abt@kas.de)

**Wann?** **16.-17.04.2020**  
**Wo?** Mecklenburg-Vorpommern, Barendorf  
**VA-Nr.:** PBF-160420-F19  
**TN-Beitrag:** 90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Dr. Silke Bremer  
T +49 385 / 555 70 50  
[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)



# Themenkurse

In unseren Themenkursen lernen Sie, wie Sie Ihre Ideen professionell und kompetent umsetzen. Sie wählen die Kurse nach Ihrem persönlichen Interesse aus. Inhalte sind wichtig – den gleichen Stellenwert hat aber auch die Vernetzung der (ehemaligen) Teilnehmerinnen. Die regionalen Koordinatorinnen sind bei jedem Kurs angegeben. Sie stehen Ihnen bei Fragen per E-Mail oder telefonisch gerne zur Verfügung.



## Vom Selbst- zum Zeitmanagement

Der Begriff „Zeitmanagement“ ist ein Widerspruch in sich, denn wir können unsere Zeit nicht managen. Jedoch können wir unsere Zeit nach unseren Vorstellungen gestalten. Wir können also vielmehr von einem Selbstmanagement und einer aktiven Lebensgestaltung sprechen.

### Inhalte

Um in unserem Lebensalltag (im Berufsleben oder auch in Freizeit, Familie und Ehrenamt) die Zeit aktiv zu gestalten, motiviert und produktiv zu sein, brauchen wir Orientierung und Perspektive. Diese erhalten wir durch die Auseinandersetzung mit unseren eigenen Werten und durch die Entwicklung und Formulierung unserer eigenen Träume, Wünsche, Visionen und Ziele. Sie bestimmen im Alltag den Sinn und die Richtung des Denkens und Handelns. Denn wenn wir wissen, was wir wollen und warum wir etwas wollen, haben wir die Fähigkeit, uns zu fokussieren, und sind intrinsisch motiviert.

Wer Perspektive und Orientierung hat, dem gelingt es auch, einfacher eine Struktur herzustellen und wahrzunehmen, was kurz-, mittel- und langfristig wichtig ist. Gleichzeitig sind im Alltag Instrumente hilfreich, die dabei unterstützen von der Vision in die Aktion zu kommen: Dinge zu erfassen, Prioritäten (im Sinne der eigenen Vision und der eigenen Ziele) zu setzen, zu organisieren und vor allem auch in die Durchführung/ Umsetzung zu gehen.

### Zielgruppe

komunale Gleichstellungsbeauftragte

### Methoden

Großgruppensequenzen,  
Teil- und Kleingruppen, Arbeit in Tandems

**Wann?** 14.-15.01.2020

**Wo?** Nordrhein-Westfalen, Gütersloh

**VA-Nr.:** B44-130120-1

**TN-Beitrag:** 95 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Beate Kaiser  
T +49 231 / 108 77 77-5  
[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

## Resilienztraining

### So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft

Voller Terminkalender, immer mehr Aufgaben, Stress, immer höhere Erwartungen in Familie, Beruf und Ehrenamt. Ziel ist: mehr Belastbarkeit und Motivation, dazu weniger Stress.

#### Inhalte

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie den Kopf wieder frei bekommen, neue Energien tanken, und Methoden für mehr Balance im Alltag.

#### Zielgruppe

Frauen im Ehrenamt

#### Methoden

Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxisszenarien mit Feedback



**Wann?**

**18.01.2020**

**Wo?**

**Baden-Württemberg,  
Schwäbisch Gmünd**

**VA-Nr.:**

PBF-180120-F71

**TN-Beitrag:**

50 € inkl. Verpflegung

**Kontakt:**

Regina Dvorak-Vucetic  
T +49 711 / 87 039-52  
[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

## Rhetorik des Körpers

### Die Geheimwaffe Ihrer persönlichen Wirkung

Der körperliche Ausdruck beeinflusst bis zu 81 % die Kommunikation. Das Wissen über diese Wechselwirkungen können Sie zu Ihrem Wettbewerbsvorteil machen!

#### Inhalte

Lernen Sie, Ihre Interessen kraftvoll und wirksam zu vertreten.

- › Bewusster Selbstausdruck
- › Selbstsicheres Auftreten, Präsenz und Durchsetzungskraft
- › Einklang von innerer und äußerer Haltung
- › Körpersprache bewusst und zielgerichtet einsetzen.
- › In Vorträgen, Meetings und Verhandlungen mit Authentizität und Kompetenz überzeugen

#### Zielgruppe

Frauen, die wirken und begeistern wollen

#### Methoden

Paar- und Gruppenarbeit, Spiegeln, Interventionen, Feedbacks, Arbeit mit Fallbeispielen



**Wann?**

**17.-18.02.2020**

**Wo?**

**Berlin**

**VA-Nr.:**

PBF-1702020-F10

**TN-Beitrag:**

90 € inkl. Verpflegung, ohne Unterkunft

**Kontakt:**

Renate Abt  
T +49 30 / 26 996-3253  
[renate.abt@kas.de](mailto:renate.abt@kas.de)

## Kommunalpolitik für Frauen

Dieser Kurs vermittelt eine praxisgerechte Einführung in die kommunalpolitischen Grundlagen sowie in Ratsarbeit und Sitzungspraxis. Eine Hilfestellung für alle Frauen, die in der Kommunalpolitik tätig sind oder werden möchten

### Inhalte

- › Aufgaben und Zuständigkeiten von Städten und Gemeinden
- › Mitreden – mitgestalten – mitverantworten:  
Kommunalpolitik und ehrenamtliches Engagement
- › Rechte und Pflichten – was ich als Kommunalpolitikerin wissen muss
- › Die Rolle der Bürgermeisterin, der Parteien, Fraktionen, Bürger und Verwaltung
- › Wie funktioniert die Arbeit in Rat, Fraktion und Ausschüssen?
- › Geschäftsordnung und kommunale Sitzungspraxis
- › Wie kann Fraktions- und Öffentlichkeitsarbeit erfolgreicher gestaltet werden?

### Zielgruppe

Kommunalpolitisch interessierte Frauen, engagierte Amts- und Mandatsträgerinnen

### Methoden

Vortrag mit Diskussion, Arbeit mit Fallbeispielen, praktische Übungen

**Wann?** 06.-08.03.2020

**Wo?** Nordrhein-Westfalen,  
Bad Honnef

**VA-Nr.:** KA-060320-1

**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Andreas Struck  
T +49 2241 / 246-4423  
[andreas.struck@kas.de](mailto:andreas.struck@kas.de)



## Auf den Spuren der Hildegard von Bingen

Was der mittelalterliche Kampf um Gleichberechtigung uns heute noch lehren kann

Hildegard von Bingen ist eine einzigartige Erscheinung in der deutschen Geschichte. Schon ihre Zeitgenossen nannten sie eine Heilige, heute begreifen wir sie als Universalgelehrte.

Stets eine Frau der Kirche, sich selbst als ungebildet bezeichnend, vermochte sie es, sich in der männlichen Kirchenhierarchie zu behaupten. Sie machte im 12. Jahrhundert Karriere als Äbtissin, Autorin und Klostergründerin. Leben, Mut und Wirken der Heiligen Hildegard können Frauen bis heute als Wegweiser dienen.

### Inhalte

Das Seminar möchte einen Impuls geben, sich mit der Biografie Hildegards von Bingen zu beschäftigen. Dabei soll klar werden, welch universale Botschaft das Erbe Hildegards für Frauen in unserer Gegenwart bereithält. Wir wollen mit regionalen Politikerinnen und ausgewiesenen Hildegard-Expertinnen ins Gespräch kommen. Zudem werden wir vor Ort die Wirkungsstätten Hildegards besuchen, um uns inspirieren zu lassen.

### Zielgruppe

(gesellschafts)politisch und historisch interessierte und engagierte Frauen

### Methoden

Impulse/Vorträge, Diskussion, Exkursion (u. a. zum Disibodenberg), unser Ziel: die Vernetzung der Teilnehmerinnen

**Wann?** 07.03.2020

**Wo?** Rheinland-Pfalz,  
Bingen/Ingelheim

**VA-Nr.:** PBF-070320-F55

**TN-Beitrag:** 35 € inkl. Mittagessen/  
Kaffeepause/Exkursion

**Kontakt:** Jessica Paczka  
T +49 6131 / 20 16 935  
[jessica.paczka@kas.de](mailto:jessica.paczka@kas.de)



## Ihr öffentlicher Auftritt

### Workshop Politische Kommunikation

Sie planen einen öffentlichen Auftritt oder sprechen regelmäßig vor Publikum? Sie wünschen sich einen öffentlichen Auftritt und arbeiten an Ihrer persönlichen Performance?

#### Inhalte

Sie suchen nach professionellen Mitteln und Techniken, um beim Gegenüber die gewünschte Wirkung zu erzielen? Wir vermitteln Ihnen Techniken, die Sie körperlich und mental unterstützen. Sie erhalten ein Bewusstsein für die Signale Ihres Körpers und die Wirkung, die Sie dadurch hervorrufen: So können Sie sich strukturiert vorbereiten und Ihren öffentlichen Auftritt aktiv gestalten. Wir sorgen dafür, dass Sie die erlernten Techniken direkt umsetzen und erste Schritte in ihren individuellen Kontexten einbinden.

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Impulse, praktische Übungen, Gespräche, Gruppenarbeit

**Wann?** 16.-17.04.2020

**Wo?** Mecklenburg-Vorpommern, Barendorf

**VA-Nr.:** PBF-160420-F19

**TN-Beitrag:** 90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Dr. Silke Bremer

T +49 385 / 555 70 50

[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

## Das rechte Wort zur rechten Zeit

### Schlagfertigkeitstraining

„Wenn die anderen glauben, man ist am Ende, so muss man erst richtig anfangen.“ (Konrad Adenauer).

Schlagfertigkeit ist einem nicht in die Wiege gelegt, sondern kann erlernt werden.

#### Inhalte

Abends beim Zähneputzen fällt sie Ihnen ein: DIE Replik schlechthin auf eine Bemerkung eines Gesprächspartners am Nachmittag. Gekonnt, witzig und voller Selbstvertrauen reagieren: Wie geht das? Noch wichtiger: Kann man das lernen? Lassen Sie uns gemeinsam dem Geheimnis verbaler Schlagfertigkeit auf die Spur kommen!

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Impulse, praktische Übungen, Gespräche, Gruppenarbeit

**Wann?** 17.-18.04.2020

**Wo?** Mecklenburg-Vorpommern, Barendorf

**VA-Nr.:** PBF-170420-F19

**TN-Beitrag:** 90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Dr. Silke Bremer

T +49 385 / 55 57 050

[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

## Frauen auf dem Arbeitsmarkt

### Deutschland im europäischen und internationalen Vergleich

Europäische Vielfalt zeigt sich nicht zuletzt in ihren unterschiedlichen Formen und Schwerpunkten der Beschäftigung und der Arbeitswelt. Wo liegt die Bundesrepublik Deutschland bei dem Thema „Weibliche Teilhabe am Arbeitsmarkt“ im europäischen und internationalen Vergleich? Welche Schlüsse lassen sich daraus ziehen?

#### Inhalte

Demografischer Wandel, strukturelle Transformation und verschärfter Wettbewerb beschleunigen die Weiterentwicklung unserer Wirtschafts- und Arbeitswelt. Spät ist nun auch einer breiteren Öffentlichkeit bewusst geworden, wie sehr eine hochentwickelte Ökonomie auf allen Ebenen weiblicher Beteiligung bedarf.

Wir möchten daher die Beteiligung von Frauen in verantwortlichen Positionen zunächst in der stark mittelständisch geprägten deutschen Wirtschaft analysieren – und dann im Vergleich mit anderen Ländern der westlichen Welt nach Weiterentwicklungsmöglichkeiten suchen.

Darüber hinaus werden wir den Tagungsort Cadenabbia nutzen, um uns mit Geschichte, Politik und Wirtschaft unseres italienischen Gastlands auseinanderzusetzen.

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Theorie-Inputs, aktuelle Fachanalysen, Plenumsdiskussionen, Exkursionen

**Wann?** 16.-19.04.2020

**Wo?** Cadenabbia (Comer See)

**VA-Nr.:** PBL-160420-C

**TN-Beitrag:** 400 € inkl. Unterkunft und Verpflegung, exkl. Getränke

**Kontakt:** Dr. Georg Schneider

T +49 2241 / 246-2472

[georg.schneider@kas.de](mailto:georg.schneider@kas.de)



## Die Marke „Ich“

### Mit Mimikresonanz zur erfolgreichen Gesprächsführung

Wer im Gesicht seines Gegenübers lesen kann und Einwände in Bruchteilen von Sekunden erkennt, ist in der Lage, Gespräche zu steuern und erfolgreich zu verhandeln. Nehmen Sie mimische Signale wahr und lernen Sie, zielführend darauf zu reagieren.

#### Inhalte

- › Stand der Mimikforschung
- › was uns Mimik verrät und was nicht
- › Mikroexpression und subtile Expression erkennen
- › Emotionen in Körpersprache und Stimme
- › prozessorientiertes Nutzen emotionaler Signale

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Vortrag, Gruppenübung, interaktiver Selbsttest

**Wann?** 24.-25.04.2020

**Wo?** Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf

**VA-Nr.:** PBF-0240420-F40

**TN-Beitrag:** 80 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Simone Habig

T +49 211 / 8368056-0

[simone.habig@kas.de](mailto:simone.habig@kas.de)

## Frauen, die die Welt bewegen

### Spurensuche in Berlin

Zu allen Zeiten haben Frauen Einfluss genommen und gesellschaftliche Verhältnisse beeinflusst und verändert. Es waren und sind Frauen, die sich für andere stark machen, die politisch aktiv werden und Verantwortung übernehmen, über Unrecht nicht hinwegsehen.

#### Inhalte

Auch 2020 gehen wir auf Spurensuche und setzen unsere Reihe „Frauen, die die Welt bewegen“ fort: Wir begegnen zahlreichen Frauen aus Geschichte und Gegenwart, die mit ihrem Engagement die Welt „bewegt haben“ bzw. „bewegen“. Unter anderem werden wir im Bundesministerium für Verteidigung das Thema „Frauen in der Bundeswehr“ diskutieren, den Arbeitskreis „Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft“ kennenlernen sowie in der Mendelssohn-Remise die Komponistin Fanny Hensel/Mendelssohn kennenlernen.

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Impuls, Gespräche, Diskussionen, Exkursionen

**Wann:** 28.-29.05.2020

**Wo:** Berlin

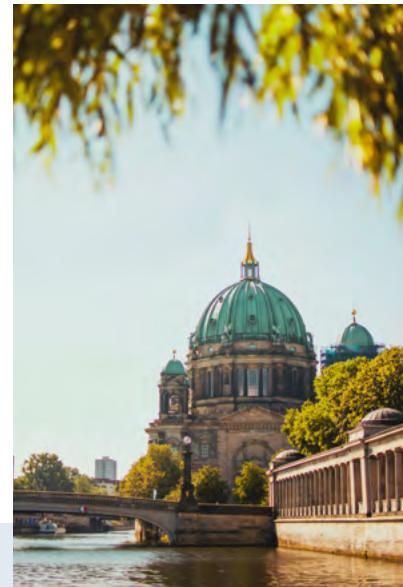
**VA-Nr.:** PBF-070520-F19

**TN-Beitrag:** 120 € DZ/150 € EZ inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Dr. Silke Bremer

T +49 385 / 5557050

[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)



## Familie, Job und Ehrenamt – alles „im Griff“?

### Zeitmanagement und Selbstbestimmung

Familie, Beruf und politisches/ehrenamtliches Engagement „in den Griff“ bekommen? In diesem Seminar entwickeln Sie (persönliche) Strategien zum Umgang mit begrenzten Zeitressourcen und zum Bewahren von Konzentration und Ruhe.

#### Inhalte

- Mehr Zeit, weniger Stress: Übersicht und Grundlagen zu Selbst- und Zeitmanagement
- Selbstbestimmt handeln: Mut zum Nein – Prioritäten setzen und Ballast abwerfen
- Strategien, den Tag zu managen
- Grenzen erkennen und Grenzen setzen
- Spannungen in Familie, Beruf und Ehrenamt bewältigen
- „In der Ruhe liegt die Kraft“ – aber wie die Ruhe bewahren?
- Motivation und Stressbewältigung

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Impuls, Training, Diskussion, Arbeit an Fallbeispielen



**Wann:** 05.-07.06.2020

**Wo:** Sachsen-Anhalt, Magdeburg

**VA-Nr.:** PBF-050620-F39

**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Alexandra Mehnert

T +49 391 / 520887-101

[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

## Richtig handeln in Verhandlungen

Wie Sie Verhandlungssituationen souverän handhaben und gestalten

Ob in beruflichen, politischen oder gesellschaftlichen Kontexten: Verhandeln gehört immer dazu. Wir verhandeln Budgets, Zuständigkeiten, Konditionen, Kosten und vieles mehr. Um diese herausfordernde Aufgabe souverän und gelassen zu meistern, brauchen wir Know-how und wirksame Strategien.

### Inhalte

Nach diesem Seminar wissen Sie nicht nur, wie Sie die verschiedenen Interessen und Bedürfnisse bei einer Verhandlung in Einklang bringen, sondern auch wie Sie eine gute Verhandlungsperformance und damit Ihre Verhandlungsziele erreichen können.

- › Die halbe Miete: Verhandlungen strategisch vorbereiten
- › Von weich bis hart: unterschiedliche Verhandlungsstile
- › Sachgerecht verhandeln: das Harvard-Konzept
- › Die Situation im Griff haben: Fragen gezielt einsetzen
- › Die Nerven behalten: Umgang mit schwierigen Verhandlungstypen

### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt



### Methoden

Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxisszenarien mit Feedback

**Wann?** 19.-20.06.2020

**Wo?** Nordrhein-Westfalen, Dortmund

**VA-Nr.:** PBF-190620-F44

**TN-Beitrag:** 90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Beate Kaiser

T +49 231 / 1087777-5

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

## Frauen – Macht – Politik!

Strategisch und authentisch handeln in Kommunalpolitik und Ehrenamt

Erreichen Sie ihre persönlichen Ziele durch strategisches Handeln!

### Inhalte

In diesem Seminar entwickeln Sie Ihre (persönliche) Strategie für Handlungsfelder in Politik und Ehrenamt.

- › Erarbeitung von Stärken und Werten
- › Vermittlung von Erfolgsstrategien

### Zielgruppe

Frauen in Politik und Ehrenamt

### Methoden

Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxisszenarien mit Feedback



**Wann?** 26.-27.06.2020

**Wo?** Baden-Württemberg, Höfen/Enz

**VA-Nr.:** PBF-260620-F71

**TN-Beitrag:** 70 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Regina Dvorak-Vucetic

T +49 711 / 870309-52

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

## Work-Life-Balance, Achtsamkeit und Entschleunigung

Wie man durch wirkungsvolles Zeit- und Selbstmanagement den Alltag stressfreier gestalten kann

Unser Alltag ist immer mehr und immer häufiger durch Hektik, Reizüberflutung und Leistungsdruck geprägt – im Beruflichen wie im Privaten. Das Seminar möchte Sie dabei unterstützen, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privat-/Familienleben zu finden. Ein wirkungsvolles Zeit- und Selbstmanagement kann Voraussetzungen dafür schaffen, Familie, Beruf und (gesellschafts)politisches Engagement stressfreier zu bewältigen.

### Inhalte

- › Individuelles Erkennen: Was sind meine Stressfaktoren in Alltag und Beruf?
- › Prioritätensetzung: Grundlagen eines guten Zeit- und Selbstmanagements
- › Balance finden: Ausgleich zwischen Arbeit und Erholung
- › Achtsamkeit: Wo stößt die eigene Innovationsbereitschaft an Grenzen?
- › Motivation und Stressbewältigung

### Zielgruppe

(gesellschafts)politisch engagierte und interessierte Frauen

### Methoden

Gruppenarbeit, Fallbeispiele, praktische Übungen, mentales Training

**Wann?** **21.–22.08.2020**

**Wo?** **Rheinland-Pfalz, Mainz**

**VA-Nr.:** PBF-210820-F55

**TN-Beitrag:** 80 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Jessica Paczka

T +49 6131 / 20 16 935

[jessica.paczka@kas.de](mailto:jessica.paczka@kas.de)



## Frauen im Abseits!?

Weibliche Impulse aus dem Sport

Der Sport in Deutschland ist schwerpunktmäßig von Männern geprägt und beeinflusst. Die Mehrzahl der Aktiven und Funktionäre ist männlich. In vielen Feldern ist die Sichtbarkeit von Frauen in den vergangenen Jahren angestiegen: in der Politik, der Wirtschaft, der Wissenschaft. Der Sport hingegen ist in dieser Hinsicht weit abgeschlagen. Und trotzdem: Auch Frauen prägen aktiv das Bild des deutschen Sports und das sowohl vor als auch hinter den Kulissen.

### Inhalte

Genau diese weiblichen Impulse möchte das Seminar sichtbar machen. Es werden Frauen zu Wort kommen, die ihren Verein – vor allem auch in wirtschaftlicher Hinsicht – nach vorne bringen, den Sport leben, ihn begleiten und kommentieren: eine Funktionärin, eine Sportlerin, eine Fanclubvertreterin und eine Journalistin.

Und wir wollen uns der Frage widmen, was jede Einzelne von den im Sport aktiv gestaltenden Frauen lernen kann: Heißt von Frauen zu lernen, siegen zu lernen? Wie verkraftet frau Niederlagen? Wie ausgeprägt ist der Kampf um Akzeptanz?

### Zielgruppe

(sportlich) interessierte Frauen

### Methoden

Vorträge, Diskussion, Exkursion (Besuch der OPEL-Arena), unser Ziel: die Vernetzung der Teilnehmerinnen

**Wann?** **09.2020/auf Anfrage (an einem Heimspieltag des 1. FSV Mainz 05 im September 2020)**

**Wo?** **Rheinland-Pfalz, Mainz**

**TN-Beitrag:** auf Anfrage

**Kontakt:** Jessica Paczka

T +49 6131 / 20 16 935

[jessica.paczka@kas.de](mailto:jessica.paczka@kas.de)



## Politik in Berlin

### Frauen gestalten in der Bundeshauptstadt

Unsere Exkursion führt uns nach Berlin, wo wir mit engagierten Frauen an Schnittstellen der Politik zusammenkommen. Hier fragen wir nach ihren Wegen in die Karriere und ihren Stärken in der Bewältigung des Alltags.

#### Inhalte

- › Wege in Karrieren von Frauen an unterschiedlichen Schnittstellen
- › Engagement und Alltag vereinbaren
- › Frauennetzwerke in der Bundeshauptstadt
- › Frauen in Führungspositionen: Wo stehen wir?
- › Engagement und Überzeugung als Motor der Karriere: Reicht das?

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Exkursion, Führungen, Impulse, Diskussion, Gespräch



**Wann?**

**06.-08.09.2020**

**Wo?**

**Sachsen-Anhalt,  
Wittenberg/Berlin**

**VA-Nr.:**

**PBF-060920-F39**

**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft  
und Verpflegung

**Kontakt:**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 52 08 87-101  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

## Kommunalpolitik für Frauen

Dieser Kurs vermittelt eine praxisgerechte Einführung in die kommunalpolitischen Grundlagen sowie in Ratsarbeit und Sitzungspraxis. Eine Hilfestellung für alle Frauen, die in der Kommunalpolitik tätig sind oder werden möchten.

#### Inhalte

- › Aufgaben und Zuständigkeiten von Städten und Gemeinden
- › Mitreden – mitgestalten – mitverantworten: Kommunalpolitik und ehrenamtliches Engagement
- › Rechte und Pflichten – was ich als Kommunalpolitikerin wissen muss
- › Die Rolle der Bürgermeisterin, der Parteien, Fraktionen, Bürger und Verwaltung
- › Wie funktioniert die Arbeit in Rat, Fraktion und Ausschüssen?
- › Geschäftsordnung und kommunale Sitzungspraxis
- › Wie kann Fraktions- und Öffentlichkeitsarbeit erfolgreicher gestaltet werden?

#### Zielgruppe

kommunalpolitisch interessierte Frauen,  
engagierte Amts- und Mandatsträgerinnen

#### Methoden

Vortrag mit Diskussion, Arbeit mit Fallbeispielen, praktische Übungen



**Wann?**

**11.-13.09.2020**

**Wo?**

**Nordrhein-Westfalen, Königswinter**

**VA-Nr.:**

**KA-110920-1**

**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:**

Andreas Struck  
T +49 2241 / 246-4423  
[andreas.struck@kas.de](mailto:andreas.struck@kas.de)

## Frauen und Rente

### Inhalte

Themen unseres Seminars

- › Entwicklung der Alterssicherung für Frauen
- › Arbeitsmarktpolitische und frauenpolitische Überlegungen

### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Impulse, Vorträge, Diskussionen

**Wann?** 23.-25.09.2020  
**Wo?** Cadenabbia (Comer See)  
**VA-Nr.:** PBF-230920-F19  
**TN-Beitrag:** Preis auf Anfrage

**Kontakt:** Dr. Silke Bremer  
 T +49 385 / 55 57 050  
[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

## Fake und Fakt?

### Medienkompetenz. Suchmaschinen – Facebook – Twitter – Instagram & Co.

Die Kommunikation hat sich durch die neuen Medien stark verändert. Einzelne Personen können viel und viele erreichen. Was bedeutet das für uns?

### Inhalte

- › Wie bewege ich mich in den neuen Medien, wie schütze ich mich vor Datenklaub, Werbung, Angriffen?
- › Wie unterscheide ich News von Fakes?
- › Wie wird im Netz Politik gemacht?
- › Welche Wechselwirkungen gibt es zwischen Medien und Politik?

### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxisszenarien mit Feedback

**Wann?** 25.-26.09.2020  
**Wo?** Baden-Württemberg, Bad Boll  
**VA-Nr.:** PBF-250920-F71  
**TN-Beitrag:** 70 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Regina Dvorak-Vucetic  
 T +49 711 / 870309-52  
[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)



## Die Marke „Ich“

### Strategisches Stärkenmanagement

Das eigene Potenzial entdecken und strategisch einsetzen – das ist das Geheimnis von High Potentials. Denn um erfolgreich mit sich selbst, mit anderen und den sich bietenden Chancen umzugehen, ist es notwendig, ein Bewusstsein für die eigenen Stärken und Ressourcen zu entwickeln. Sie erstellen Ihr eigenes Stärkenprofil, definieren Ziele und bestimmte Wege, wie Sie diese erreichen wollen. Sie entwickeln authentische Verhaltensweisen, die auf ihren persönlichen Talenten aufbauen und sich an Ihren Werten orientieren.

#### Inhalte

In diesem Seminar lernen Sie

- › Grundlagen Stärkenmanagement
- › persönliches Stärken-Profil
- › persönliche Werte und Prioritäten
- › günstige und ungünstige Überzeugungen
- › persönliche Zielsetzung.

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Kurzpräsentation, Einzel-, Paar- und Kleingruppenarbeit, Simulation und Praxisübungen



**Wann?** 09.-10.10.2020

**Wo?** Nordrhein-Westfalen, Iden

**VA-Nr.:** PBF-091020-F40

**TN-Beitrag:** 80 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Simone Habig

T +49 211 / 8368056-0

[simone.habig@kas.de](mailto:simone.habig@kas.de)

## Bau- und Verwaltungsrecht

### Einstieg in die rechtlichen Grundlagen

Das Seminar gibt Ihnen das Rüstzeug, um zukünftig in Ihrer Kommune Bauvorhaben fachgerecht zu bewerten und sich eine Meinung bilden zu können.

#### Inhalte

An diesem Tag erhalten Sie einen Einstieg in das kommunale Bau- und Verwaltungsrecht. Sie werden über die aktuellen rechtlichen Grundlagen informiert.

#### Zielgruppe

Mandatsträgerinnen

#### Methoden

Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxisszenarien mit Feedback

**Wann?** 24.10.2020

**Wo?** Baden-Württemberg, Althütte

**VA-Nr.:** PBF-241020-F71

**TN-Beitrag:** 50 € inkl. Verpflegung

**Kontakt:** Regina Dvorak-Vucetic

T +49 711 / 87039-52

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)



## Stark in Führung liegen

### Strategien und Kommunikation für Frauen mit Führungsaufgaben

Noch immer sind Frauen in Führungspositionen unterrepräsentiert. Gleichzeitig erleben sie besondere Herausforderungen, insbesondere in Bezug auf ihr Rollenbewusstsein als weibliche Führungspersönlichkeit. Reflektieren Sie in diesem Seminar Ihr eigenes Führungsverständnis und erfahren Sie, wie Sie Ihre Expertise und Ihre Kompetenzen sichtbar machen und erfolgreich Führungsverantwortung übernehmen.

#### Inhalte

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie sich als Frau erfolgreich als Führungskraft positionieren und Führungsaufgaben kompetent übernehmen.

- › Weibliche Führungskräfte: Bestandsaufnahme
- › Reflexion des eigenen Führungsverständnisses
- › Eigene Expertise und Kompetenzen sichtbar machen
- › Sich positionieren und Stellung beziehen
- › Schwierige Gespräche vorbereiten
- › Kritik konstruktiv äußern und mit Einwänden souverän umgehen
- › Professionell und konsequent delegieren
- › Angemessen und wirkungsvoll loben

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxisszenarien mit Feedback

**Wann:** 06.-07.11.2020

**Wo:** Nordrhein-Westfalen, Dortmund

**VA-Nr.:** PBF-061120-F44

**TN-Beitrag:** 90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Beate Kaiser  
T +49 231 / 10 87 77-5  
[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

## Konflikte konstruktiv lösen!

### Konfliktkompetenz im ehrenamtlichen und politischen Alltag

Konflikte sind nicht immer vermeidbar. Wie entstehen sie? Wie erkenne ich, dass es ein Problem gibt? Wie gehe ich richtig mit Konflikten um? Was ist gewaltfreie Kommunikation?

#### Inhalte

- › „Das haut den stärksten Lukas um“ – Konfliktursachen erkennen und richtig damit umgehen
- › Nicht immer nachgeben, nicht immer explodieren
- › Individuelle Muster beim Umgang mit Problemen und Konflikten erkennen und nutzen
- › „Komm, lass uns darüber reden“ – Konfliktlösung im Gespräch
- › Besser verstanden werden – partnerorientierte und themenzentrierte Gesprächsführung
- › „So wird es gehen“ oder „mit leichter Hand“

#### Zielgruppe

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Workshop, Arbeitsgruppen, praktische Übungen, Impuls, Diskussion

**Wann:** 06.-08.11.2020

**Wo:** Sachsen-Anhalt, Magdeburg

**VA-Nr.:** PBF-061120-F39

**TN-Beitrag:** 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt:** Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887-101  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)



# Stimmen zum Frauenkolleg



„Das Frauenkolleg bietet neben den vielfältigen Programmen mit sehr guten Referentinnen eine hervorragende Möglichkeit zur Vernetzung. Ich persönlich habe dadurch viele gute und nette Kontakte geknüpft, die durch die sozialen Medien einfach zu pflegen sind.“

**Petra Heller**  
stellvertretende Bürgermeisterin  
und Bürgermeisterkandidatin in  
Bornheim



„Wir Frauen sind gute Demokratinnen! Die Welt braucht uns! Das Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung gibt uns das notwendige Rüstzeug für politische Mandate und Ämter. Für mich war und ist jedes Seminar des Frauenkollegs ein Gewinn: für meine persönliche Entwicklung, für meine berufliche Entwicklung und für meine politische Entwicklung!“

**Manuela Raichle**  
Diplom-Verwaltungswirtin



„Das Seminar hat mich praxisnah und sehr anschaulich in meiner beruflichen und politischen Situation unterstützt. Die Eindrücke und das Wissen sind nachhaltig hängengeblieben. Absolute Empfehlung!“

**Katharina Detert**  
Leitung Stadtmarketing Gronau,  
stellvertretende Kreisvorsitzende CDU  
Kreis Borken zum Seminar „Richtig  
handeln in Verhandlungen“



„Das Frauenkolleg hat mir geholfen, Wissenslücken in der Politik zu füllen. Ich fühlte mich auch unsicher mit meiner Selbstdarstellung und Selbstvermarktung. Dank praktischer Übungen in Seminaren zu Rhetorik und Redetechniken bin ich heute stark und überzeugend, wenn ich mich und meine Anliegen vorbringen möchte.“

**Petra Wißmann**  
Chefassistentin, Vorsitzende  
CDU-Stadtverband Neuenbürg.

# Wir über uns

---



## Die Konrad-Adenauer-Stiftung stellt sich vor

Wir sind eine politische Stiftung, die bundesweit mit 14 politischen Bildungsforen und vier Regionalbüros aktiv ist. Unsere Auslandsbüros betreuen weltweit mehr als 200 Projekte in über 120 Ländern.

Die Verlagerung des Hauptsitzes von Sankt Augustin nach Berlin wurde 2019 abgeschlossen. Das Büro Bundesstadt Bonn gewährleistet unsere Präsenz im Rheinland.

Konrad Adenauer und seine Grundsätze sind für uns Leitlinie, Auftrag und Verpflichtung. Die Stiftung trägt seit 1964 den Namen des ersten Bundeskanzlers; sie ging aus der bereits 1955 gegründeten „Gesellschaft für christdemokratische Bildungsarbeit“ hervor.

National und international setzen wir uns durch politische Bildung für Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit ein. Die Festigung der Demokratie, die Förderung der europäischen Einigung, die Intensivierung der transatlantischen Beziehungen und die entwicklungspolitische Zusammenarbeit sind uns besondere Anliegen. Als Beratungsagentur erarbeiten wir wissenschaftliche Grundlagen und aktuelle Analysen vorausschauend für politisches Handeln. Begabte junge Menschen sowohl aus Deutschland als auch aus Mittel- und Osteuropa und aus Entwicklungsländern fördern wir ideell und materiell. Die Geschichte der christlichen Demokratie in Deutschland und Europa erschließt und erforscht das Archiv für Christlich-Demokratische Politik.

Sie finden uns im Internet unter:  
[www.kas.de](http://www.kas.de)

# Unsere Koordinatorinnen

## Beate Kaiser

Bundesweite  
Koordinatorin Frauenkolleg,  
Frauenkolleg West  
(Nordrhein-Westfalen)

Politisches Bildungsforum NRW  
Regionalbüro Westfalen  
Kronenburgallee 2  
44141 Dortmund  
+49 231 / 108 77 77-5  
[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

## Jessica Paczka

Koordinatorin  
Frauenkolleg Südwest  
(Saarland, Hessen,  
Rheinland-Pfalz)

Politisches Bildungsforum  
Rheinland-Pfalz  
Weißenliliengasse 5  
55116 Mainz  
+49 6131 / 20 16 935  
[jessica.paczka@kas.de](mailto:jessica.paczka@kas.de)

## Alexandra Mehnert

Koordinatorin Frauenkolleg Ost  
(Sachsen-Anhalt, Berlin, Brandenburg, Thüringen, Sachsen)

Politisches Bildungsforum  
Sachsen-Anhalt  
Franckestraße 1  
39104 Magdeburg  
+49 391 / 520 887 101  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

## Dr. Silke Bremer

Koordinatorin Frauenkolleg Nord  
(Niedersachsen, Bremen, Hamburg,  
Mecklenburg-Vorpommern)

Politisches Bildungsforum  
Mecklenburg-Vorpommern  
Arsenalstraße 10  
19053 Schwerin  
+49 385 / 55 57 050  
[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

## Regina Dvorak-Vucetic

Koordinatorin Frauenkolleg Süd  
(Baden-Württemberg)

Politisches Bildungsforum  
Baden-Württemberg  
Langestraße 51  
70174 Stuttgart  
+49 711 / 87 03 09-3  
[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

## Simone Habig

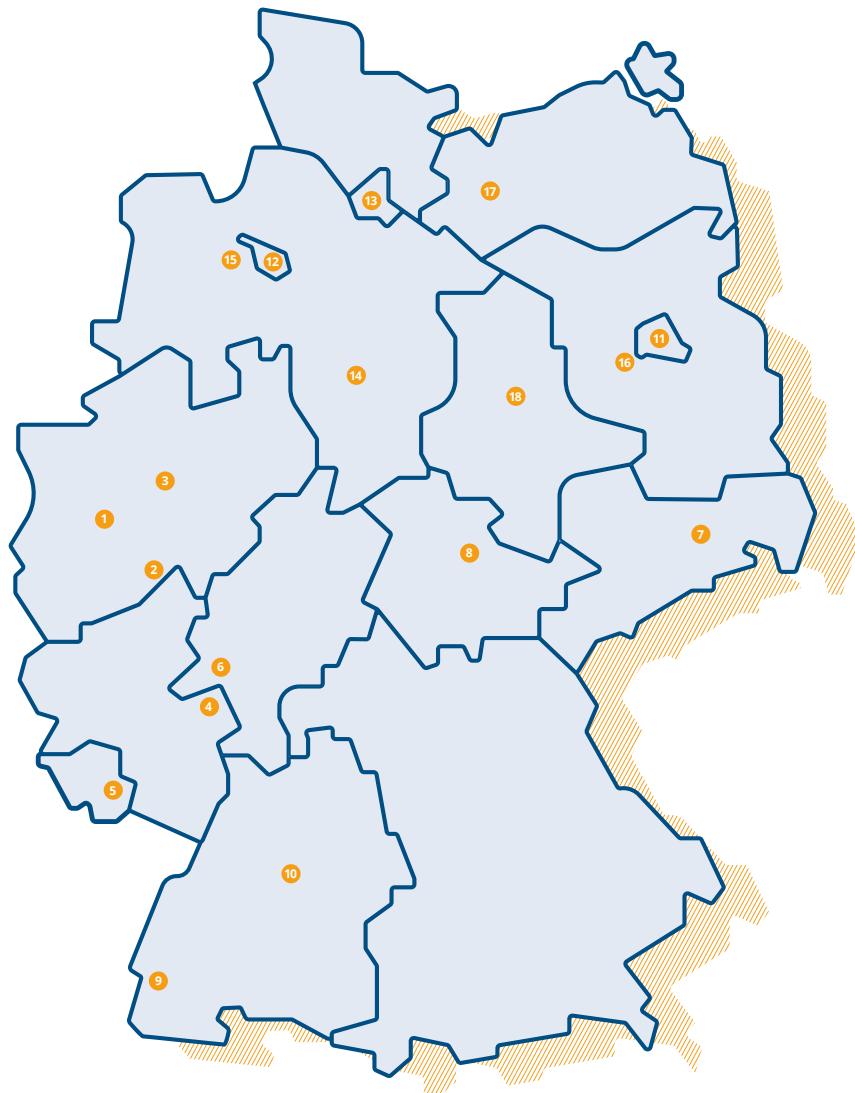
Politisches Bildungsforum NRW  
Regionalbüro Rheinland  
Benrather Str. 11  
40213 Düsseldorf  
+49 211 / 83 68 056-2  
[simone.habig@kas.de](mailto:simone.habig@kas.de)

## Renate Abt

Politisches Bildungsforum Berlin  
Tiergartenstr. 35  
10785 Berlin  
+49 30 / 870 309-0  
[renate.abt@kas.de](mailto:renate.abt@kas.de)



# Die Konrad-Adenauer-Stiftung vor Ort



## 1. Politisches Bildungsforum NRW und Landesbüro NRW

Benrather Str. 11  
40213 Düsseldorf  
T +49 211 / 83 68 056-0  
[www.kas.de/nrw](http://www.kas.de/nrw)  
[ludger.gruber@kas.de](mailto:ludger.gruber@kas.de)  
Dr. Ludger Gruber (Leiter)

## Regionalbüro Rheinland

Benrather Str. 11  
40213 Düsseldorf  
T +49 211 / 83 68 056-0  
[www.kas.de/rheinland](http://www.kas.de/rheinland)  
[kas-rheinland@kas.de](mailto:kas-rheinland@kas.de)  
Simone Habig (Leiterin)

## 2. Büro Bundesstadt Bonn

Rathausallee 12  
53757 Sankt Augustin  
T +49 2241 / 246-4407  
[www.kas.de/bundesstadt-bonn](http://www.kas.de/bundesstadt-bonn)  
[kas-bundesstadt-bonn@kas.de](mailto:kas-bundesstadt-bonn@kas.de)  
Dr. Ulrike Hospes (Leiterin)

## 3. Regionalbüro Westfalen

Kronenburgallee 2  
44141 Dortmund  
T +49 231 / 10 87 777-0  
[www.kas.de/westfalen](http://www.kas.de/westfalen)  
[kas-westfalen@kas.de](mailto:kas-westfalen@kas.de)  
Dr. Andreas Schulze (Leiter)

## 4. Politisches Bildungsforum Rheinland-Pfalz

Weißenliliengasse 5  
55116 Mainz  
T +49 6131 / 20 16 93-0  
[www.kas.de/rp](http://www.kas.de/rp)  
[kas-rp@kas.de](mailto:kas-rp@kas.de)  
Philipp Lerch (Leiter)

## 5. Politisches Bildungsforum Saarland

Neumarkt 11  
66117 Saarbrücken  
T +49 681 / 92 79 88-0  
[www.kas.de/saarland](http://www.kas.de/saarland)  
[kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de)  
Dr. Karsten Dümmel (Leiter)

## 6. Politisches Bildungsforum Hessen

Bahnhofstr. 38  
65185 Wiesbaden  
T +49 611 / 15 75 98-0  
[www.kas.de/hessen](http://www.kas.de/hessen)  
[kas-hessen@kas.de](mailto:kas-hessen@kas.de)  
Dr. Thomas Ehlen (Leiter)

**7. Politisches  
Bildungsforum Sachsen**

Königstraße 23  
01097 Dresden  
T +49 351 / 56 34 46-0  
[www.kas.de/sachsen](http://www.kas.de/sachsen)  
[kas-sachsen@kas.de](mailto:kas-sachsen@kas.de)  
Dr. Joachim Klose (Leiter)

**8. Politisches Bildungsforum  
Thüringen**

Andreasstraße 37 b  
99084 Erfurt  
T +49 361 / 65 491-0  
[www.kas.de/thueringen](http://www.kas.de/thueringen)  
[kas-thueringen@kas.de](mailto:kas-thueringen@kas.de)  
Maja Eib (Leiterin)

**9. Regionalbüro Südbaden**

Schusterstraße 34-36  
79098 Freiburg  
T +49 761 / 15 64 807-0  
[www.kas.de/suedbaden](http://www.kas.de/suedbaden)  
[kas-suedbaden@kas.de](mailto:kas-suedbaden@kas.de)  
Thomas Wolf (Leiter)

**10. Politisches Bildungsforum  
Baden-Württemberg**

Lange Straße 51  
70174 Stuttgart  
T +49 711 / 87 03 09-50  
[www.kas.de/bw](http://www.kas.de/bw)  
[kas-bw@kas.de](mailto:kas-bw@kas.de)  
Dr. Stefan Hofmann (Leiter)

**11. Politisches  
Bildungsforum Berlin**

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.  
Klingelhöferstraße 23  
10785 Berlin  
Postanschrift: 10907 Berlin  
T +49 30 / 26 99 60-3242  
[www.kas.de/berlin](http://www.kas.de/berlin)  
[kas-berlin@kas.de](mailto:kas-berlin@kas.de)  
Renate Abt (Leiterin)

**12. Politisches  
Bildungsforum Bremen**

Domshof 22, 28195 Bremen  
T +49 421 / 16 30 09-0  
[www.kas.de/bremen](http://www.kas.de/bremen)  
[kas-bremen@kas.de](mailto:kas-bremen@kas.de)  
Dr. Ralf Altenhof (Leiter)

**13. Politisches  
Bildungsforum Hamburg**

HanseContor Esplanade  
Stephansplatz 2-6  
20354 Hamburg  
T +49 40 / 21 98 508-0  
[www.kas.de/hamburg](http://www.kas.de/hamburg)  
[kas-hamburg@kas.de](mailto:kas-hamburg@kas.de)  
Dr. Karolina Vöge (Leiterin)

**14. Politisches Bildungsforum  
Niedersachsen**

Leinstraße 8  
30159 Hannover  
T +49 511 / 40 08 098-0  
[www.kas.de/niedersachsen](http://www.kas.de/niedersachsen)  
[kas-niedersachsen@kas.de](mailto:kas-niedersachsen@kas.de)  
Christoph Bors (Leiter)

**17. Politisches Bildungsforum  
Mecklenburg-Vorpommern**

Arsenalstraße 10  
19053 Schwerin  
T +49 385 / 55 57 05-0  
[www.kas.de/mv](http://www.kas.de/mv)  
[kas-mv@kas.de](mailto:kas-mv@kas.de)  
Dr. Silke Bremer (Leiterin)

**15. Hermann-Ehlers-  
Bildungsforum Weser-Ems**

Kurwickstraße 8/9  
26122 Oldenburg  
T +49 441 / 20 51 799-0  
[www.kas.de/weser-ems](http://www.kas.de/weser-ems)  
[kas-weser-ems@kas.de](mailto:kas-weser-ems@kas.de)  
Dr. Stefan Gehrold (Leiter)

**18. Politisches Bildungsforum  
Sachsen-Anhalt**

Frankestraße 1  
39104 Magdeburg  
T +49 391 / 52 08 87-101  
[www.kas.de/sachsen-anhalt](http://www.kas.de/sachsen-anhalt)  
[kas-sachsen-anhalt@kas.de](mailto:kas-sachsen-anhalt@kas.de)  
Alexandra Mehnert (Leiterin)

**16. Politisches Bildungsforum  
Brandenburg**

Behlertstr. 33a  
14467 Potsdam  
T +49 331 / 74 88 76-0  
[www.kas.de/brandenburg](http://www.kas.de/brandenburg)  
[kas-brandenburg@kas.de](mailto:kas-brandenburg@kas.de)  
Stephan George Raabe (Leiter)

# Networking

## FrauenForum Eichholz

Das FrauenForum Eichholz e. V. (FFE) versteht sich als ein Netzwerk mit über 100 Frauen. Wir informieren z. B. regelmäßig unsere Mitglieder mit einem Newsletter und bieten mindestens einmal im Jahr ein Seminar für Absolventinnen des Frauenkollegs und gesellschaftspolitisch interessierte Frauen gemeinsam mit der Konrad-Adenauer-Stiftung zu unterschiedlichsten Themen an. Frauen und Politik liegen uns natürlich besonders am Herzen.

Weitere Informationen zu Verein und Aktivitäten unter [www.ffe-ev.de](http://www.ffe-ev.de).

### Andrea Prangen

Vorsitzende FFE e. V.



## Das FrauenForum Eichholz in Straßburg

Unser diesjähriges Seminar der Absolventinnen des Frauenkollegs führte uns auf die Spuren der (deutsch-)französischen Geschichte und Politik in Europa. Wir besuchten Straßburg. Neben Einblicken, wie in Frankreich Politik gemacht wird, widmeten wir uns der sehr komplexen Fragestellung der europäischen Zusammenarbeit, insbesondere zwischen Frankreich und Deutschland. Wo wäre dies besser möglich als in Straßburg, dem Sitz des Europäischen Parlaments, welches wir natürlich besuchten. Wir ergriffen die Chance, in den Räumlichkeiten des EU-Parlaments unsere diesjährige FFE-Mitgliederversammlung abzuhalten. Was für eine tolle Gelegenheit!

Straßburg und das Elsass haben eine wechselvolle Geschichte. Auch gut 100 Jahre nach Ende des Ersten Weltkriegs berühren uns die damaligen Ereignisse. Im Gedenkzentrum zum Ersten Weltkrieg „Hartmannswiller Kopf“ erhielten wir viele Informationen rund um diesen hart umkämpften Berggipfel. Es ist unfassbar, wie viel Leid ertragen werden musste. Heute für uns fast unvorstellbar!

Es war eine großartige Reise! Es hat alles gepasst: angefangen bei einer hervorragenden Tagungsleitung und Tagungsorganisation über sehr interessierte und freundliche Teilnehmerinnen bis hin zum schönen, fast spätsommerlichen Wetter!

Vielen Dank im Namen des FrauenForums Eichholz!

### Andrea Prangen

Vorsitzende des FFE e. V.

# Publikationshinweise

An dieser Stelle möchten wir Sie auf Publikationen der Konrad-Adenauer-Stiftung zum Thema „Förderung des Frauenanteils in den Parlamenten“ aufmerksam machen. Diese und weitere Publikationen finden Sie online unter [www.kas.de/publikationen](http://www.kas.de/publikationen).

## Die Crux mit der Quote – Paritätsgesetze und demokratische Repräsentation

*Friederike Wapler*

### Analysen & Argumente Nr. 369/September 2019

Über verpflichtende Paritätsregelungen für Parlamente wird heftig gestritten. „Die Crux mit der Quote“ – so der Titel der vorliegenden Analyse – liegt unter anderem darin, dass diametral unterschiedliche Auffassungen dazu vertreten werden, was das Grundgesetz vorgibt. Die Staatsrechtlerin Friederike Wapler legt dar, dass unterschiedliche Vorstellungen von demokratischer Repräsentation eine zentrale Rolle für die Meinungsverschiedenheiten spielen. Es geht um nicht weniger als die Frage, wie wir unsere repräsentative Demokratie verstehen und gestalten.

[www.kas.de/analysen-und-argumente/detail/-/content/die-crux-mit-der-quote](http://www.kas.de/analysen-und-argumente/detail/-/content/die-crux-mit-der-quote)

## Politische Frauenförderung in europäischen Ländern und in der EVP Familie

*Karsten Grabow*

### Informationen & Recherchen / Politik und Beratung

#### Team Innenpolitik, September 2019

In Deutschland wird derzeit intensiv darüber diskutiert, wie es gelingen kann, den Frauenanteil in den Parlamenten zu erhöhen. Nach der Bundestagswahl von 2017 ist der Frauenanteil im Deutschen Bundestag leicht gefallen. Dieser Rückgang wird in der Öffentlichkeit kritisiert und die Einführung einer gesetzlichen Frauenquote in der Bundesrepublik gefordert. Die vorliegende Studie zeigt, wie gesetzliche Quoten helfen können. Sie zeigt aber auch, dass europaweit der Zusammenhang zwischen Frauenquote und Frauenanteil in den Parlamenten schwach ist.

[www.kas.de/einzelstitel/-/content/politische-frauenfoerderung-in-europaeischen-laendern-und-in-der-evp-familie](http://www.kas.de/einzelstitel/-/content/politische-frauenfoerderung-in-europaeischen-laendern-und-in-der-evp-familie)

## Geschlechterparität in den nationalen Parlamenten ausgewählter EU-Staaten.

### Frankreich, Spanien, Schweden und Finnland

*Christine Henry-Huthmacher, Wilhelm Hofmeister*

### Informationen & Recherchen / Hauptabteilung Politik und Beratung

#### Familien- und Frauenpolitik, September 2019

In Deutschland wird derzeit intensiv darüber diskutiert, wie es gelingen kann, den Frauenanteil in den Länderparlamenten und im Bundestag zu erhöhen. Die Konrad-Adenauer-Stiftung nimmt die aktuelle Debatte zum Anlass, die Geschlechterparität in Frankreich und Spanien einerseits und Schweden und Finnland andererseits näher zu untersuchen. In diesen EU-Staaten liegt der Frauenanteil in den nationalen Parlamenten über dem EU-Durchschnitt und dies mit unterschiedlichen Strategien. Welche Erfolgsfaktoren ergeben sich daraus?

[www.kas.de/einzelstitel/-/content/geschlechterparitaet-in-den-nationalen-parlamenten-ausgewaehler-eu-staaten](http://www.kas.de/einzelstitel/-/content/geschlechterparitaet-in-den-nationalen-parlamenten-ausgewaehler-eu-staaten)

## **Mehrheit der Deutschen wünscht sich mehr Frauen in verantwortungsvollen Positionen**

*Christine Henry-Hutmacher, Viola Neu*

Ergebnisse einer Umfrage im Auftrag der Konrad-Adenauer-Stiftung

23. Oktober 2019

Die Mehrheit der Deutschen wünscht sich mehr Frauen in verantwortungsvollen Positionen. Dies ist ein Ergebnis einer Umfrage, die von der Konrad-Adenauer-Stiftung in Auftrag gegeben wurde. Vom 18.09. bis zum 07.10.2019 wurden 2.040 telefonische Interviews von Kantar/Emid geführt. 1016 Interviews wurden in den alten und 1024 Interviews in den neuen Ländern geführt. Die Umfrage ist repräsentativ für Wahlberechtigte.

[www.kas.de/einzeltitel/-/content/mehrheit-der-deutschen-wuenscht-sich-mehr-frauen-in-verantwortungsvollen-positionen](http://www.kas.de/einzeltitel/-/content/mehrheit-der-deutschen-wuenscht-sich-mehr-frauen-in-verantwortungsvollen-positionen)

# Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

## Für Veranstaltungen des Frauenkollegs der Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.

### Seminaranmeldung und Zahlungsweisen

Ihre schriftliche Anmeldung ist verbindlich. Wir bestätigen die Anmeldung in der Reihenfolge des Eingangs. Bitte überweisen Sie den Tagungsbeitrag unter Angabe der Veranstaltungsnummer und des Teilnehmernamens. Der Tagungsbeitrag muss 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn unserem Konto gutgeschrieben sein. Die Zahlung mit Kreditkarte ist möglich. Anfallende Reisekosten werden von der Konrad-Adenauer-Stiftung nicht übernommen.

### Anmeldung und Rechnungsstellung

Anmeldungen mit der Bitte um Rechnungsstellung sind grundsätzlich nur durch die Handlungsbevollmächtigten von Unternehmen für die Mitarbeiter/-innen möglich. Privatpersonen wird keine Rechnung ausgestellt. Eine Rechnungsstellung ist nur vor Bezahlung möglich.

### Seminarstornierung

Sollte Ihnen die Teilnahme trotz einer verbindlichen Anmeldung nicht möglich sein, benachrichtigen Sie bitte umgehend schriftlich die in Ihrem Programm ausgewiesenen Ansprechpartner per E-Mail oder Fax unter Angabe der Veranstaltungsnummer und der Thematik.

### Unsere Stornierungsfristen im Einzelnen:

- › Bis zum 42. Kalendertag (6 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei.
- › Bis zum 28. Kalendertag (4 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn werden 40 % des Tagungsbeitrags fällig.
- › Bis zum 14. Kalendertag (2 Wochen) vor Veranstaltungsbeginn werden 60 % des Tagungsbeitrags fällig.
- › Ab dem 13. Kalendertag wird der volle Tagungsbeitrag fällig.

Bereits geleistete Zahlungen erhalten Sie bei fristgerechter Stornierung selbstverständlich zurück. Die Konrad-Adenauer-Stiftung behält sich Programmänderungen vor.

### Bild- und Filmmaterial

Die Teilnehmerin erklärt ihr Einverständnis, dass die Konrad-Adenauer-Stiftung grundsätzlich berechtigt ist, von Veranstaltungen Foto- und Filmmaterial zu fertigen, und damit mit der eventuellen Abbildung ihrer Person auf einem Foto, um dieses als Referenzmaterial zu veröffentlichen. Sollten Sie nicht einverstanden sein, bitten wir um kurze Information vor Ort.

### Ermäßigung von Tagungsbeiträgen

Auf vorherigen Antrag kann eine Ermäßigung auf den Tagungsbeitrag gewährt werden. Dies gilt für ALG-I-Empfängerinnen sowie ALG-II-Empfängerinnen, Schülerinnen, Studentinnen, Teilnehmerinnen am Bundesfreiwilligendienst. Eine entsprechende Bescheinigung ist bei Anmeldung vorzulegen.

### Unterkunft und Verpflegung

Sofern im Programm nicht anders vermerkt, enthält der Teilnahmebeitrag Unterkunft und Verpflegung. Die Unterkunft erfolgt in ausgesuchten Tagungsstätten und Hotels, in der Regel im Einzelzimmer. Bei unserer Verpflegung handelt es sich um eine Vollpension, weitere Leistungen entnehmen Sie bitte dem Seminarprogramm.

### Bildungsurlaub

Es besteht grundsätzlich die Möglichkeit, Bildungsurlaub zu beantragen. Da sich die Förderungsrichtlinien je nach Bundesland unterscheiden, ist es wichtig, dass Sie sich individuell informieren und Bescheinigungen bei uns spätestens 10 Wochen vor Veranstaltungsbeginn anfordern. Eine Garantie für die Genehmigung können wir nicht aussprechen.

### Zertifizierung

Die Konrad-Adenauer-Stiftung trägt das Zertifikat „audit berufundfamilie“ von der berufundfamilie GmbH. Der politischen Bildung wurde das Zertifikat des Gütesiegelverbunds Weiterbildung für die Einführung des Qualitätsmanagements verliehen.

# Impressum

## Herausgeberin:

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. 2019, Berlin  
Klingelhöferstraße 23  
10785 Berlin  
E-Mail: [zentrale@kas.de](mailto:zentrale@kas.de)  
[www.kas.de/frauenkolleg](http://www.kas.de/frauenkolleg)

Gestaltung und Satz: yellow too Pasiek Horntich GbR  
Die Printausgabe wurde bei der Druckerei Kern GmbH, Bexbach,  
klimaneutral produziert und auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.  
Printed in Germany.

Gedruckt mit finanzieller Unterstützung der  
Bundesrepublik Deutschland.

## Redaktion

Beate Kaiser  
Julia van der Linde



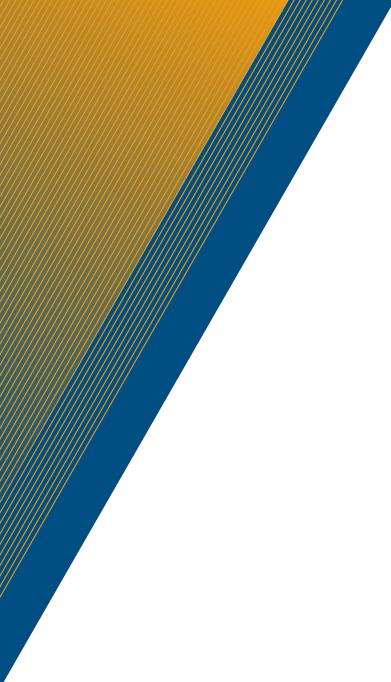
Diese Publikation ist lizenziert unter den Bedingungen von  
„Creative Commons Namensnennung-Weitergabe unter gleichen  
Bedingungen 4.0 international“, CC BY-SA 4.0 (abrufbar unter:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de>).

## Bildnachweise:

**Umschlagfoto:** ©iStock/izusek

## Innenseiten:

- S.3 Vorwort: KAS/Beate Kaiser
- S.6 Einführungskurs:  
Unsplash/Kane Reinholdtsen
- S.9 Zeitmanagement:  
Unsplash/Mille Sanders
- S.10 Resilienztraining: Unsplash/franck-v
- S.11 Rhetorik des Körpers:  
Unsplash/Kira auf der Heide
- S.12 Kommunalpolitik für Frauen:  
Unsplash/john-tyson
- S.13 Hildegard von Bingen:  
Unsplash/Giancarlo Corti
- S.16 Frauen auf dem Arbeitsmarkt:  
Unsplash/CoWomen
- S.18 Frauen, die die Welt bewegen:  
Unsplash/julia-solonina
- S.19 Familie Job und Ehrenamt:  
Unsplash/STIL
- S.20 Richtig handeln in Verhandlungen:  
pixabay/rawpixel
- S.21 Frauen macht Politik:  
Unsplash/andrew-neel
- S.22 Work Life Balance: Unsplash/青 晨
- S.23 Frauen im Abseits:  
Unsplash/Marcus Spiske
- S.24 Politik in Berlin:  
Pixabay/Thomas Ulrich
- S.25 Kommunalpolitik für Frauen:  
Pexels/Visual Tag Mx
- S.27 Fake und Fakt:  
Unsplash/rahul-chakraborty
- S.28 Die Marke „Ich“: Unsplash/  
clark-tibbs
- S.29 Bau- und Verwaltungsrecht:  
Unsplash/joel-filipe
- S.31 Konflikte Konstruktiv lösen:  
Unsplash/olav-ahrens-rotne
- S.32 Stimmen zum Frauenkolleg: KAS
- S.37 Koordinatorinnen:  
KAS/Julia van der Linde
- S.44 Networking:  
KAS/Frauenforum Eichholz



**Frauenkolleg der  
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.**

**Beate Kaiser**  
Bundesweite Koordinatorin Frauenkolleg  
Wissenschaftliche Mitarbeiterin im  
Regionalbüro Westfalen

Kronenburgallee 2  
4414 Dortmund

**Kontakt:**  
Beate Kaiser  
T +49 231 / 10 87 777-0  
[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

**[www.kas.de](http://www.kas.de)**