

# Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg  
Landesbüro Stuttgart



## Wortgefechte: Asiatische Kampfkunst und Rhetorik

23. bis 25. Juli 2021  
Kloster Heiligkreuztal  
VA-Nr.: B70-210723-1

# Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg  
Landesbüro Stuttgart

Freitag, 23. Juli 2021

Seite 2/6

- 16.00 Uhr **Begrüßungskaffee**  
**Eröffnung der Veranstaltung**  
**Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellungsrunde**  
*(Tagungsleitung)*
- 16.30 Uhr – 17.00 Uhr **Mit oder ohne Schwert:**  
**Wirksame Selbstverteidigung – nicht nur für die**  
**Kampfkünste**  
**Einführung: Matthias Rueß mit Ingo Sramek**
  - Grundprinzipien effizienter Selbstverteidigung in den asiatischen Kampfkünsten
  - Erwartungen an das Seminar
- 17.00 Uhr – 17.30 Uhr **Rhetorik – Die Kunst des wirkungsvollen Redens**  
**Einführung: Ingo Sramek mit Matthias Rueß**
  - Die Wirkungsebenen des Redners
  - Was macht rhetorische Überzeugungskraft aus?
- 17.30 Uhr – 18.30 Uhr **Siegen ohne zu kämpfen:**  
**Präsenz, Haltung und Positionierung**  
**Erste Übungen: Matthias Rueß mit Ingo Sramek**
  - Effekte entschiedener und günstiger Positionierung
  - Über Haltung: Ruhe in der Bewegung - Bewegung in der Ruhe
- 18.30 Uhr – 19.30 Uhr **Abendessen**
- 19.30 Uhr – 20.30 Uhr **Alles eine Frage des Auftretens**  
**Über körpersprachliche Präsenz und Souveränität in der**  
**Rhetorik: Ingo Sramek mit Matthias Rueß**
  - Nonverbale Kommunikation – Wirken durch Körpersprache
  - Übungen zum sicheren Auftreten

# Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg  
Landesbüro Stuttgart

Samstag, 24. Juli 2021

Seite 3/6

- 09.00 Uhr – 10.30 Uhr      **Haltung bewahren! (1)**  
**Schlagfertigkeit – Das rhetorische Aikido:**  
*Ingo Sramek mit Matthias Rueß*
- Innere Einstellung für schwierige Gesprächssituationen
  - Schnell, aktiv und fair reagieren
  - Die grundlegenden Techniken der Schlagfertigkeit
  - Übung zum spontanen Reden
- 10.30 Uhr – 11.00 Uhr      **Kaffeepause**
- 11.00 Uhr – 12.30 Uhr      **Haltung bewahren! (2)**  
**Übungen zur Kunst der Selbstverteidigung:**  
*Matthias Rueß mit Ingo Sramek*
- 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 – 13.30 Uhr      **Mittagessen**
- 13.30 Uhr – 15.00 Uhr      **Haltung bewahren! (3)**  
**Standpunktrede – „Was sagen Sie dazu?“:**  
*Ingo Sramek mit Matthias Rueß*
- Aufbau einer spontanen Argumentation
  - Stärken und Schwachstellen von Argumentationen erkennen
  - Übung zur Standpunktrede
- 15.00 Uhr – 15.30 Uhr      **Kaffeepause**
- 15.30 Uhr – 16.30 Uhr      **Parieren gefragt!**  
**Schutz vor dem rhetorischen Handkantenschlag**  
**Selbstschutz bei verbalen Attacken:**  
*Ingo Sramek mit Matthias Rueß*
- Abwehr von manipulativer Kampfrhetorik
  - Konstruktiver Umgang mit Suggestion und emotionalem Druck

# Programm

## Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

16.30 Uhr – 18.00 Uhr	<b>Von Finten und anderen Gemeinheiten – und wie man sie übersteht</b> <b>Überraschungsübungen mit und ohne Waffen:</b> <i>Matthias Rueß mit Ingo Sramek</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Selbststeuerung, Erwartungshaltung und „Schlagfertigkeit“</li><li>• Reaktionen provozieren, „Lücken“ hervorrufen und mit Erwartungen arbeiten</li></ul>	Seite 4/6
18.00 – 19.00 Uhr	<b>Abendessen</b>	
19.00 Uhr	<b>„Das kann doch wohl kein Angriff sein“ – friedfertig aber entschieden in den Kampf ziehen</b> <i>Matthias Rueß und Ingo Sramek</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Konstruktive rhetorische Konfliktlösung</li><li>• Die Absicht des Partners „unterstützen“ und für sich nutzen</li><li>• Entwaffnungstechniken</li><li>• Entschieden, aber nicht tödlich: Den Partner kontrollieren und fixieren</li></ul>	

## Sonntag, 25. Juli 2021

09.00 Uhr – 10.30 Uhr	<b>Der schwarze Gürtel in Rhetorik</b> <b>Übungsparcours zu den Seminarthemen:</b> <i>Ingo Sramek mit Matthias Rueß</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nonverbal und verbal Position beziehen</li><li>• Rhetorischer Schlagabtausch</li><li>• Angriffe abwehren</li></ul>	
10.30 Uhr – 11.00 Uhr	<b>Kaffeepause</b>	
11.00 Uhr	<b>En Garde</b> <b>Kampfspiele zum lustvollen Prügeln – mit Sinn und Verstand: Matthias Rueß mit Ingo Sramek</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Freier Kampf mit dem „Stuttgarter Kurzschwert“</li><li>• Allein gegen alle: Schlagfertigkeit bei mehreren Angreifern</li><li>• Nach allen Seiten austeilen, in jede Richtung präsent sein: Tai-Chi-Combat</li></ul>	

# Programm

**Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg  
Landesbüro Stuttgart**

Seite 5/6

Anschließend	<b>Was hat der Kampf gebracht? – Seminauswertung</b>
12.30 Uhr	<b>Mittagessen</b>
Anschließend	<b>Seminarende</b>

---

*Programmänderungen vorbehalten*

<b>Referenten:</b>	Matthias Rueß Ingo Sramek
<b>Konzeption:</b>	Dr. Stefan Hofmann Landesbeauftragte(r) der Konrad-Adenauer-Stiftung Leiter des Politischen Bildungsforums Baden-Württemberg
<b>Tagungsleitung:</b>	NN
<b>Tagungsbeitrag:</b>	140,00 €, ermäßigt 100,00 € (Nachweis nötig)
<b>Anmeldelink:</b>	<a href="https://t1p.de/Wortgefechte">https://t1p.de/Wortgefechte</a>
<b>Organisation:</b>	Andrea Teply Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Sekretariat/Sachbearbeitung Lange Straße 51, 70174 Stuttgart T +49 711 / 870309-51 F +49 711 / 870309-55 <a href="mailto:andrea.teply@kas.de">andrea.teply@kas.de</a>
<b>Veranstaltungsstätte:</b>	Kloster Heiligkreuztal Am Münster 7 88499 Altheim - Heiligkreuztal, Deutschland
<b>Feedback:</b>	<a href="mailto:kas-bw@kas.de">kas-bw@kas.de</a> oder <a href="mailto:feedback-pb@kas.de">feedback-pb@kas.de</a>



# Programm

## Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg Landesbüro Stuttgart

Seite 6/6

### Organisatorische Hinweise

Es wird ein Teilnehmerbeitrag von 140,00 €/EZ bzw. 140,00 €/DZ erhoben. Um Anmeldung bis zum 15.07.2021 wird gebeten. Bei Absagen nach dem 15.07.2021 muss eine Gebühr in Höhe des Teilnehmerbeitrages berechnet werden.

Unsere Stornierungsfristen im Einzelnen:

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

Die ausführlichen AGBs finden Sie unter <https://www.kas.de/de/web/politische-bildung/allgemeine-geschaeftsbedingungen>

Bitte überweisen Sie den Teilnehmerbeitrag vor Seminarbeginn auf das Konto des Politischen Bildungsforums Stuttgart (Commerzbank Bonn, IBAN: DE91380400070106515000; BIC: COBADEFFXXX) unter dem Stichwort **Seminar B70-210723-1 und der Angabe Ihres Namens**.

Im Teilnehmerbeitrag sind Unterkunft vor Ort im Tagungshotel und Verpflegung (außer Getränke zu den Mahlzeiten) sowie das Programm enthalten.

**Anmeldung telefonisch unter Tel: 0711-870309-51, online über [www.kas.de/bw](http://www.kas.de/bw) oder per E-Mail an [kas-bw@kas.de](mailto:kas-bw@kas.de).**

*Die Veranstaltung wird multimedial begleitet. Die Teilnehmenden erklären mit der Anmeldung 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.*

*Ihre persönlichen Daten werden gemäß Datenschutzgrundverordnung verarbeitet. Ihre Daten werden im Rahmen unserer Veranstaltungsorganisation genutzt. Dieser Nutzung stimmen Sie mit Ihrer Anmeldung zu. Weitere Informationen zum Datenschutz können Sie unter [www.kas.de](http://www.kas.de) einsehen.*