

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart



Wortgefechte: Asiatische Kampfkunst und Rhetorik

29. bis 31. Juli 2022
Kloster Schöntal
VA-Nr.: B70-220729-1

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Freitag, 29. Juli 2022

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, 30. Juli 2022

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

Von Finten und anderen Gemeinheiten – und wie man sie übersteht

Überraschungsübungen mit und ohne Waffen:

Matthias Rueß mit Ingo Sramek

- Selbststeuerung, Erwartungshaltung und „Schlagfertigkeit“
- Reaktionen provozieren, „Lücken“ hervorrufen und mit Erwartungen arbeiten

Seite 4/6

18.00 – 19.00 Uhr

Abendessen

19.00 Uhr

„Das kann doch wohl kein Angriff sein“ – friedfertig aber entschieden in den Kampf ziehen

Matthias Rueß und Ingo Sramek

- Konstruktive rhetorische Konfliktlösung
- Die Absicht des Partners „unterstützen“ und für sich nutzen
- Entwaffnungstechniken
- Entschieden, aber nicht tödlich: Den Partner kontrollieren und fixieren

Sonntag, 31. Juli 2022

09.00 Uhr – 10.30 Uhr

Der schwarze Gürtel in Rhetorik

Übungsparcours zu den Seminarthemen:

Ingo Sramek mit Matthias Rueß

- Nonverbal und verbal Position beziehen
- Rhetorischer Schlagabtausch
- Angriffe abwehren

10.30 Uhr – 11.00 Uhr

Kaffeepause

11.00 Uhr

En Garde

Kampfspiele zum lustvollen Prügeln – mit Sinn und

Verstand: *Matthias Rueß mit Ingo Sramek*

- 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

Programm

**Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart**

Seite 5/6

Anschließend	Was hat der Kampf gebracht? – Seminauswertung
12.30 Uhr	Mittagessen
Anschließend	Seminarende

Bitte tragen Sie während der Veranstaltung stabile, flache Schuhe und bequeme Kleidung.

Programmänderungen vorbehalten

Referenten:	Matthias Rueß Ingo Sramek
Konzeption:	Dr. Stefan Hofmann Landesbeauftragte(r) der Konrad-Adenauer-Stiftung Leiter des Politischen Bildungsforums Baden-Württemberg
Tagungsleitung:	Andrea Mügendt
Tagungsbeitrag:	140,00 €, ermäßigt 100,00 € (Nachweis nötig)
Organisation:	Patricia Zimmermann Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. Sekretariat/Sachbearbeitung Lange Straße 51, 70174 Stuttgart T +49 711 / 870309-51 F +49 711 / 870309-55 patricia.zimmermann@kas.de
Veranstaltungsstätte:	Kloster Schöntal Klosterhof 6 74214 Schöntal
Feedback:	kas-bw@kas.de oder feedback-pb@kas.de



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 22.07.2022 wird gebeten. Bei Absagen nach dem 22.07.2022 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 B70-220729-1 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 oder per E-Mail an 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 einsehen.