

## Die Wirkung sozialer Kompetenzen – Fünf Phasen zum Erfolg in Ehrenamt und Politik

### Seminar

**21. und 22. Mai 2025, 15:30–19:00 Uhr / 09:00–15:00 Uhr**

**Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung, Tiergartenstraße 35, 10785 Berlin**

**VA-Nr.: PK-25-05-21-1**

Wer erfolgreich sein will, der muss raus aus der Komfortzone! Wer sich nur im gewohnten Rahmen bewegt und Veränderungen verhindert, der entwickelt sich nicht weiter. Es sich nach Feierabend auf der Couch gemütlich zu machen, anstatt endlich mit dem Sport anzufangen. Lieber mit den bekannten Gesichtern zu quatschen, statt neue Kontakte zu knüpfen. So richtet man sich in einer Sackgasse ein. Dabei gilt doch: Wer erfolgreich und glücklich sein will, der verlässt regelmäßig seine Komfortzone und wächst durch Herausforderungen.

Das Seminar „Die Wirkung sozialer Kompetenzen – Fünf Phasen zum Erfolg in Ehrenamt und Politik“ nimmt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit auf den Weg zu neuen Herausforderungen, um eigene Stärken in Ehrenamt und Alltag erfolgreich zu nutzen bzw. weiterzuentwickeln. Neben dem fachlichen Know-How sind persönliche und soziale Kompetenzen essenziell für einen nachhaltigen Erfolg. Diese sogenannten Soft Skills helfen Ihnen bei der Arbeit mit Kolleginnen und Kollegen, im Vereinsleben, in der politischen Arbeit und in jeglichem Miteinander.

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 die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit vielfältigen praktischen Einheiten unter Einsatz von Kreativtechniken „raus aus der Komfortzone und rein ins Leben“. Lernen Sie, die Potenziale Ihrer Persönlichkeit noch besser zu nutzen.

---

### Mittwoch, 21. Mai 2025

15:30 – 16:00 Uhr

**Begrüßung, Vorstellung, Einführung**

**Prof. Dr. Gerd Hilligweg (Referent)**

**Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen (Referent)**

**Daniel Feldhaus (Tagungsleiter)**

# Programm

## Politische Bildung | Politische Kommunikation

16:00 – 17:00 Uhr

### **Phase 1: Erste Schritte erfolgreich wagen – Raus aus der Komfortzone**

Bei einem aktiven und spannenden Kennenlernen findet die Gruppe zusammen. Ergänzt wird die erste Phase durch eine „Erste Hilfe für den ersten Eindruck“.

Seite 2/3

17:00 – 17:30 Uhr

### **Kaffeepause**

17:30 – 19:00 Uhr

### **Phase 2: Eigene Stärken in Ehrenamt und Politik nutzen**

In der zweiten Phase gehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die Reise zum Umgang mit sich selbst. Gesucht werden Stärken und Schwächen und die Grundlagen für ein gutes und erfolgreiches Miteinander in Ehrenamt und Politik. Gemeinsam werden hierfür Widerstandskräfte für Herausforderungen trainiert.

19:00 Uhr

### **Unterbrechung des Seminars**

---

## Donnerstag, 22. Mai 2025

09:00 – 10:30 Uhr

### **Phase 3: Das mentale Immunsystem stärken**

Einfache mentale Techniken helfen, Aufgaben im beruflichen, ehrenamtlichen und politischen Alltag gelassener zu meistern. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewinnen motivierende Impulse, die durch praktische Übungen begleitet werden. Dabei kann die Gruppe einiges von erfolgreichen Persönlichkeiten lernen.

10:30 – 11:00 Uhr

### **Kaffeepause**

11:00 – 12:30 Uhr

### **Phase 4: Mit mehr Leichtigkeit kommunizieren**

Eine erfolgreiche Kommunikation gelingt ehrenamtlich und politisch Tätigen am besten, wenn sie verstehen, dass es ganz unterschiedliche Menschentypen gibt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen für die Bedürfnisse und Anliegen der Menschen in ihrem Umfeld „alle Ohren offen zu haben“.

12:30 – 13:30 Uhr

### **Mittagessen**

# Programm

## Politische Bildung | Politische Kommunikation

13:30 – 14:30 Uhr

### Phase 5: Kritik ist ein Geschenk

Seite 3/3

Ein kritisches Feedback sollte immer als Förderung und Geschenk angesehen werden: Ehrlich gemeinte, kritische Rückmeldungen haben keinen negativen Einfluss auf zwischenmenschliche Beziehungen, sondern können die ehrenamtliche und politische Tätigkeit sogar verbessern.

14:30 – 15:00 Uhr

### Seminarkritik, Anregungen und Ausblick (anschl. Ende des Seminars)

*Programmänderungen vorbehalten*

#### Konzeption:

Prof. Dr. Gerd Hilligweg  
Dipl.-Kfm. Jörg Brunßen  
Daniel Feldhaus

#### Tagungsleitung:

Daniel Feldhaus

#### Tagungsbeitrag:

50 Euro (inkl. Verpflegung, ohne Übernachtung), 25 Euro ermäßigt, mit Nachweis lt. AGB

#### Organisation:

Elke Gensch  
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.  
Politische Kommunikation  
Klingelhöferstr. 23, 10785 Berlin  
T + 49 30 269 96 3646  
Mail: [elke.gensch@kas.de](mailto:elke.gensch@kas.de)

#### Veranstaltungsstätte:

Akademie der Konrad-Adenauer-Stiftung  
Tiergartenstraße 35  
10785 Berlin

#### Feedback:

[daniel.feldhaus@kas.de](mailto:daniel.feldhaus@kas.de) oder [feedback-pb@kas.de](mailto:feedback-pb@kas.de)



*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.*