



# Frauen gestalten Zukunft

Fachprogramm 2021

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
---------------	---

## **Unsere Angebote**

---

Einführungskurse .....	8
Themenkurse .....	10
Podcast .....	37
Stimmen zum Frauenkolleg .....	38

## **Wir über uns**

---

Die Konrad-Adenauer-Stiftung stellt sich vor .....	42
Die Konrad-Adenauer-Stiftung vor Ort .....	44
Unsere Koordinatorinnen .....	47
Publikationshinweise .....	50

## **Anhang**

---

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) .....	52
Impressum .....	54



## Frauen gestalten Zukunft – ein kurzer Rück- und Ausblick!

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](https://www.facebook.com/frauenkollegkas) oder nun auch auf #instagram:  
[https://www.instagram.com/kas\\_frauenkolleg/](https://www.instagram.com/kas_frauenkolleg/)

Freitag, der 13. März 2020: Der Lockdown aufgrund der steigenden Coronazahlen schickt uns in der Konrad-Adenauer-Stiftung ab Montag ins Homeoffice. Unser Jahresprogramm der Politischen Bildung hat sich von jetzt auf gleich erledigt! Ein Schock für alle!

Unsere Arbeit bestand erst einmal darin, Veranstaltungen abzusagen, anstatt zu planen. Ein schmerzlicher Verlust für alle Beteiligten: Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Referentinnen und Referenten, Hotels, Busunternehmen, Technikerinnen und Techniker ...

Viele Telefonate gaben uns Einblick in die persönliche und oftmals existenzbedrohende Lage der Beschäftigten im Veranstaltungsbereich, weil das gesellschaftliche Leben auf „null“ gefahren wurde.

Was konnten wir tun? Die Krise als Chance begreifen! Leichter gesagt als getan, aber so war es... das digitale Zeitalter setzte sich durch. Unser Motto „Frauen gestalten Zukunft!“ spiegelte sich in ersten Online-Veranstaltungen wider. Der „richtige Auftritt in der Videokonferenz“, „Work-Life-Balance im Homeoffice“, „Führungsstrategien“, „Öffentlichkeitsarbeit“ ... waren aktuelle Themen der ersten Seminare, die online stattfanden – UND sie waren in kürzester Zeit ausgebucht! Viele Referentinnen stellten sich schnell den neuen digitalen Herausforderungen und der Transformation von Präsenz zu Digital. Die Teilnehmerinnen nahmen die Online-Angebot sehr positiv an, da sich das neue Format u. a. mit Arbeit und Familie gut kombinieren ließ. Die Anreise zum Seminar entfiel und die Teilnehmerinnen hatten auf diesem Wege Zugriff auf das bundesweite Angebot.

Aufgrund der positiven Erfahrungen und der schwer einschätzbaren Lage mit Covid-19 planen wir ein Seminarangebot, bei dem wir sowohl Präsenzveranstaltungen anbieten (im Rahmen der jeweils geltenden Hygienevorschriften der Länder) als auch digitale Formate. Um flexibel agieren zu können, haben wir uns für ein digitales Fachprogramm entschieden, das Sie tagesaktuell unter [www.kas.de/frauenkolleg](http://www.kas.de/frauenkolleg) abrufen können.

2021 besteht unser Frauenkolleg 30 Jahre – ein Erfolgsmodell, das auch im digitalen Zeitalter Bestand hat! Da sind wir uns sicher!

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

Beate Kaiser Bundesweite Koordinatorin Frauenkolleg



## Unsere Angebote

# 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 vor dem Sprechen verlieren
- › Souveränität und Authentizität ausstrahlen

### Zielgruppe

Frauen (im Ehrenamt)

### Methoden

Vortrag, praktische Übungen, Arbeit an Fallbeispielen

### 16.04. - 18.04.2021

Sachsen-Anhalt, Magdeburg

PBF-160421-F39

140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Alexandra Mehnert**

T +49 391 / 520887101

alexandra.mehnert@kas.de

### 23.04. - 25.04.2021

Nordrhein-Westfalen, Dortmund

PBF-230421-F44

140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Beate Kaiser**

T +49 231 / 108 77 77-5

beate.kaiser@kas.de

### 16.06. - 17.06.2021

Berlin

PBF-160621-F

90,00 € inkl. Verpflegung

ohne Übernachtung

**Renate Abt**

T +49 30 / 26996 3253

renate.abt@kas.de

### 25.06. - 27.06.2021

Baden-Württemberg, Freiburg

PBF-250621-F70

140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Regina Dvorak**

T +49 711 / 87030952

regina.dvorak@kas.de

### auf Anfrage

Mecklenburg-Vorpommern,

Barendorf

auf Anfrage

90 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Dr. Silke Bremer**

T +49 385 / 555 70 50

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 Mail oder telefonisch gerne zur Verfügung.

## „Alles unter einen Hut“ Politik, Ehrenamt, Familie, Beruf

Erfolg setzt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ehrenamt, Berufs- und Privatleben voraus. Das Seminar zeigt Wege auf, Anforderungen der Arbeitswelt mit ehrenamtlichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

### 31.01.2021

Baden-Württemberg,  
Schwäbisch-Hall  
VA-Nr.: B70-310121-1  
TN-Beitrag: 30 €  
inkl. Verpflegung

### Inhalte

Welche Hüte habe ich auf und wie nehme ich meine aktuelle Situation wahr?

Was treibt mich an?

Immer erreichbar – und wo bleibe ich?  
Mehr Freiräume durch ein persönliches Zeitmanagement

### 13.03.2021

Baden-Württemberg, N. N.  
VA-Nr. B70-130321-1  
TN-Beitrag: 30 €  
inkl. Verpflegung

Wird mir alles zu viel?  
Balance zwischen steigenden Anforderungen und persönlicher Achtsamkeit

### 12.06.2021

Baden Württemberg, N. N.  
VA-Nr.: B70-120621-1  
TN-Beitrag: 30 €  
inkl. Verpflegung

Was stresst mich wirklich und wie habe ich es bisher geschafft, Herausforderungen zu überwinden?

### Kontakt

Regina Dvorak-Vucetic  
T +49 711 / 87030952  
regina.dvorak@kas.de

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

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



## Digital Überzeugen – Diskutieren, Moderieren, Präsentieren mit einem Videokonferenz-Tool

**06.02.2021**  
**Online per Zoom**  
 VA-Nr.: B70-060221-1  
 TN-Beitrag: 30 €

**Kontakt**  
 Regina Dvorak-Vucetic  
 T +49 711 / 87039-52  
 regina.dvorak@kas.de

Dieses Online-Seminar zeigt die wesentlichen Grundlagen zu virtuellen Moderationen im kleinen und großen Rahmen auf. Es werden Tipps und Tricks zu Technik, Präsentation und Netiquette, zu Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung virtueller Sitzungen und Besprechungen ausgetauscht. Es werden Möglichkeiten der Beteiligung im virtuellen Raum und spezielle interaktive Methoden des virtuellen Moderierens mit vielen Beispielen, Übungen und Praxisanwendungen thematisiert.

**Inhalte**  
 Ziel des Seminars ist es, allen Teilnehmerinnen ein grundlegendes Verständnis von den Möglichkeiten der virtuellen Präsentation, Diskussion und Moderation zu vermitteln. Dabei ist viel Platz für die Klärung individueller Anliegen und das Erproben virtueller Tools.

**Zielgruppen** Frauen im Ehrenamt

**Methoden** Wahlkampf online: Sitzungen, Veranstaltungen, Podiumsdiskussionen, der Wahlkampf wandert ins Netz.

## In Führung bleiben Strategien und Kommunikation für Frauen mit Führungsaufgaben

**12.02.2021 19.30 Uhr**  
**Vorgespräch**  
**Online per Zoom**

**19.02. - 20.02.2021**  
**Online per Zoom**  
 VA-Nr.: PBF-120221-F44  
 TN-Beitrag: 30 € inkl.

**Kontakt**  
 Beate Kaiser  
 T +49 231 / 108 77 77-5  
 beate.kaiser@kas.de

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 umgehen
- › Professionell und konsequent delegieren
- › Angemessen und wirkungsvoll loben

**Zielgruppen** Frauen in Beruf und Ehrenamt

**Methoden** Theorie-Inputs, Plenumsdiskussionen, vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Bearbeitung von Praxiszenarien mit Feedback

## Fundraising leicht gemacht

### Eine Einführung



**09.02.2021**  
**17.30 - 19.00 Uhr**  
**Online per Zoom**  
VA-Nr.: PBF-090221-F  
TN-Beitrag: kostenfrei

**Kontakt**  
Renate Abt  
T +49 30 / 26996 3253  
renate.abt@kas.de

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

Sie sind von Ihrem Projekt begeistert, benötigen jedoch noch Mittel, um es realisieren zu können?

Das ist eine sehr gute Voraussetzung, um Förderer zu gewinnen. Ob Sponsoring, Spende, Förderstiftungen, Crowdfunding oder Fundraising-Event – das Prinzip ist dasselbe: Es gilt andere von seinem Vorhaben zu begeistern und aufzuzeigen, welche Wirkung es erreichen kann.

Doch welches Instrument ist das richtige?

Wie spreche ich Förderer an, was muss ich beachten?

Eine Einführung in Instrumente und Methoden bei der Mittel-Einwerbung.

#### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

Vortrag und Diskussion

## Das Gute an der Macht

### Wie Sie Hierarchen und Status strategisch einsetzen und sinnvoll nutzen



**05.03.2021**  
**17.00 - 19.15 Uhr**  
**Online per Zoom**

**06.03.2021**  
**10.00 - 12.15 Uhr**  
**Online per Zoom**

VA-Nr.: PBF-050321-F44W  
TN-Beitrag: 30 €

**Kontakt**  
Beate Kaiser  
T +49 231 / 108 77 77-5  
beate.kaiser@kas.de



Allein schon der Begriff „Macht“ löst bei Frauen oft Unbehagen aus, ganz zu schweigen von der Vorstellung, selbst konsequent Macht auszuüben.

Zu Unrecht. Denn wir benötigen Macht, um Rahmenbedingungen und Situationen in unserem Sinne zu beeinflussen und zu steuern, Gestaltungsspielräume auszuschöpfen und Erfolge zu ermöglichen.

Gerade und vor allem als Führungskraft. Dafür ist es unerlässlich, zu wissen, wie Macht funktioniert, die Regeln zu kennen und Macht taktisch klug einzusetzen.

#### Inhalte

In diesem Online-Workshop geht es darum, wie Macht auf subtile Weise demonstriert und gefestigt werden kann, welche Status-Signale sich gezielt einsetzen lassen und was eine machtvolle verbale und nonverbale Kommunikation ausmacht. Zusätzlich zu den Inputs und Übungen werden konkrete Praxisfälle bearbeitet.

Die dreistündige Veranstaltung ergänzt das Führungstraining für Frauen, kann aber auch unabhängig davon gebucht werden.

#### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

#### Methoden

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



## Die Marke „Ich“ Mit Mimikresonanz zur erfolgreichen Gesprächsführung

**05.03. - 06.03.2021**  
**Nordrhein-Westfalen,  
Düsseldorf**

VA-Nr.: PBF-050321-F40  
TN-Beitrag: 80 € inkl.  
Unterkunft und Verpflegung

### Kontakt

Simone Habig  
T +49 211 / 8368056-2  
simone.habig@kas.de

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

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Vortrag, Gruppenübung, interaktiver Selbsttest

## Büroalltag in der Corona-Krise Mit Selbst- und Zeitmanagement besser durch die Ausnahmesituation

**15.03. - 16.03.2021**

**09.00 -12.00 Uhr**  
**Online per Zoom**

VA-Nr.: PBF-150321-F10  
TN-Beitrag: 40 €

### Kontakt

Renate Abt  
T +49 30 / 26996 3253  
renate.abt@kas.de

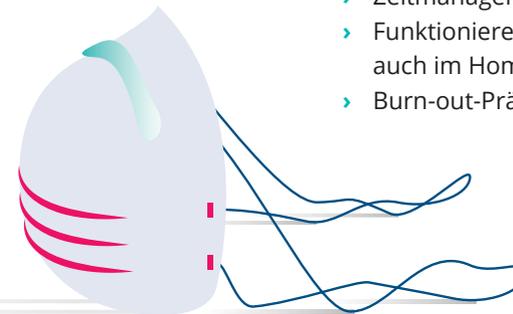
### Inhalte

Die Corona-Krise konfrontiert uns mit existenziellen Ängsten um das eigene Überleben und das der Menschen, die wir lieben. Ein Masterplan, der uns Orientierung und Sicherheit geben könnte, existiert nicht. Die Rückkehr in ein „normales“ Leben ist (weiterhin) nicht in Sicht.

Egal, ob wir angestellt sind oder selbstständig arbeiten: Wie navigieren wir besser durch diese Ausnahmesituation, während wir Home-Office, Elternzeit, Hausarbeit, Partnerschaft und die Ungewissheit während und nach der Corona-Krise Tag für Tag balancieren?

In unserem interaktiven Onlineseminar wollen wir individuelle Strategien zum Selbst- und Zeitmanagement entwickeln und versuchen, diese (und andere) Krisen als Chance für die eigene persönliche und berufliche Entwicklung zu begreifen.

- › Zeitmanagement: Ein Methoden-Überblick
- › Funktionieren die „Zeitmanagement-Klassiker“ auch im Home-Office?
- › Burn-out-Prävention



### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Vortrag, Einzelarbeit

## Frauen erzählen: Storytelling! Workshop zu Instagram Öffentlichkeitsarbeit für Frauen im Ehrenamt



**19.03. - 20.03.2021**  
**Nordrhein-Westfalen,  
Dortmund**

VA-Nr.: PBF-190321-F44  
TN-Beitrag: 90 € inkl.  
Unterkunft und Verpflegung

### Kontakt

Beate Kaiser  
T +49 231 / 108 77 77-5  
beate.kaiser@kas.de

Öffentlichkeitsarbeit erfolgt heute immer mehr auf den sozialen Medien. Die Qualität der Beiträge und die richtige Ansprache sind wichtig für den Erfolg und die Reichweite.

Möchten Sie Schritt für Schritt lernen, wie Sie sich und ihre Organisation interessant und werbewirksam mithilfe Ihres Smartphones auf Instagram darstellen?

Wie Sie Ihre Informationen in die passende Geschichte packen, ein motivierendes Video dazu drehen oder Bilder in Szene setzen?

Dann sind Sie in diesem Workshop mit einer jungen Journalistin genau richtig!

### Inhalte

- › Instagram verstehen:  
Wofür nutzen wir Instagram?
- › Konzeption eines eigenen Instagram-Kanals
- › Zielgruppenansprache
- › Schreiben eines Storyboards
- › Fotografieren, Video drehen mit dem Smartphone
- › Story produzieren und posten, Design festlegen

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Theorie-Inputs, praktische Übungen (mit dem Smartphone) mit Feedback

## Soft Skills 2.0 – Update für deine Konfliktfähigkeit Kommunikative Herausforderungen online und offline meistern

**12.04. - 13.04.2021**  
**09.00 - 17.00 Uhr**  
**Berlin**

VA-Nr.: PBF-120421-F10  
TN-Beitrag: 90 € inkl.  
Verpflegung, ohne Unterkunft

### Kontakt

Renate Abt  
T +49 30 / 26996 3253  
renate.abt@kas.de

### Zielgruppen

### Inhalte

Konflikte begegnen uns ständig, ob privat, im Alltag oder beruflich. Sie kosten Kraft und Zeit und sind mit negativen Emotionen verbunden.

Herausfordernd ist dabei der Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz – besonders im Zeitalter der Digitalisierung und den damit einhergehenden Veränderungen in der Zusammenarbeit.

Wie kann ich Konflikte frühzeitig erkennen und wie kann ich in Konfliktsituationen deeskalierend handeln?

Wie kann ich (gut) mit Konflikten umgehen?

Stärke deine Kommunikationsfähigkeit und lerne mediative Methoden einzusetzen. Diese Skills können in Konflikten wichtige Informationen offenbaren und Veränderungen erleichtern.

- › Konfliktindikatoren und -ursachen kennenlernen
- › Eigenes Konfliktverhalten erkennen und erweitern
- › Mit Gefühlen in Konflikten umgehen lernen
- › Mediative Kompetenzen nutzen
- › Herausfordernde konfliktvolle Situationen bei der Arbeit lernen zu meistern

### Methoden

Frauen in Beruf und Ehrenamt

Vortrag, Gruppenübung, interaktiver Selbsttest

## Kommunalpolitik für Frauen

Eine Einführung in die kommunalpolitische Rats- und Gremienarbeit

**23.04. - 25.04.2021**  
**Nordrhein-Westfalen,**  
**Königswinter (bei Bonn)**

VA-Nr.: KA-230421-1

TN-Beitrag: 140 € inkl.

Unterkunft und Verpflegung

### Kontakt

Andreas Struck

T +49 2241 / 2464423

andreas.struck@kas.de

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 des Bürgermeisters, 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?



### Zielgruppen

Kommunalpolitisch interessierte Frauen, Amts- und Mandatsträgerinnen

### Methoden

Vorträge mit Diskussion, Arbeit mit Fallbeispielen, praktische Übungen



## Hatespeech Verbale Gewalt gegen Frauen im Netz

**04.05.2021**  
**Online per Zoom**

VA-Nr.: PBF-040521-F55W

TN-Beitrag: kostenfrei

### Kontakt

Katharina Jaschinski

T +49 6131 / 20 16 93 0

katharina.jaschinski@kas.de

In Social Media sind Hatepostings an der Tagesordnung. Diese Form der verbalen Gewalt richtet sich oft mit besonderer Härte gegen Frauen. Was sind Ursachen, Erscheinungsformen und Auswirkungen dieser Onlinevariante von Misogynie?

### Inhalte

Wie breit ist der Korridor des Sagbaren, wo ist die Grenze des Zulässigen überschritten – auch in der juristischen Bewertung? Was muss im Rahmen einer Interessenabwägung zwischen der Meinungsäußerungsfreiheit und dem Persönlichkeitsrecht der Betroffenen ausgehalten werden? Wie können wir vermeiden, dass die Beschäftigung mit Verbalattacken, womöglich eine juristische Auseinandersetzung mit ihren Urhebern, Frauen von ihrem eigentlichen politischen und gesellschaftlichen Engagement abhält?

### Zielgruppen

Interessierte Frauen

### Methoden

Impulsvortrag, Expertinnengespräch, Gelegenheit zu Diskussion und Austausch



## Frauen, die die Welt bewegen Spurensuche in Berlin

**05.05. - 07.05.2021**  
**Berlin**

VA-Nr.: PBF-050521-F19  
TN-Beitrag: 120 € DZ/ 150 € EZ  
inkl. Unterkunft / Verpflegung

### Kontakt

Dr. Silke Bremer  
T +49 385 / 5557050  
silke.bremer@kas.de

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 2021 gehen wir in Berlin auf Spurensuche: u.a. mit der Vize-Präsidentin des Deutschen Tonkünstlerverbandes Dr. Adelheid Krause-Pichler, mit den Gründerinnen von MOTIF Institut for Digital Culture Helene von Schwichow und Katrin Fritsch und der Leiterin des A-Janela-Weltladens Judith Siller.

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Impuls, Gespräche, Diskussionen, Exkursionen

## Familie, Beruf und ehrenamtliches Engagement Zeitmanagement und Selbstbestimmung

**21.05.2021**

**Online per Zoom**

VA-Nr.: PBF-210521-F39

TN-Beitrag: kostenfrei

### Kontakt

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887101  
alexandra.mehnert@kas.de

In unserem interaktiven Seminar lernen wir individuelle Strategien zum Selbst- und Zeitmanagement kennen, um mit mehr Souveränität und Klarheit – gerade auch im beruflichen Umfeld und in Bereichen wie Politik, Wirtschaft und Sozialesbereich – aktuellen Anforderungen zu genügen und sie neu zu gestalten.

### Inhalte

- › Übersicht und Grundlagen zu Selbst- und Zeitmanagement
- › Strategien, den Tag zu managen
- › Mehr Zeit, weniger Stress
- › Selbstbestimmt handeln: Mut zum Nein – Prioritäten setzen und Ballast abwerfen
- › 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

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Impuls, Gespräch

## Frauen auf dem Arbeitsmarkt Deutschland im europäischen und internationalen Vergleich

**25.05. - 28.05.2021**  
**Cadenabbia, Comer See, Italien**

VA-Nr.: PBF-250521-C  
TN-Beitrag: 400 € inkl.  
Unterkunft und Verpflegung,  
exkl. Getränke

### Kontakt

Dr. Georg Schneider  
T + 49 2241 / 246-2372  
georg.schneider@kas.de

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

Demographischer 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 analysieren daher zunächst die Beteiligung von Frauen in verantwortlichen Positionen in der stark mittelständisch geprägten deutschen Wirtschaft und suchen dann im Vergleich mit anderen Ländern der westlichen Welt nach Weiterentwicklungsmöglichkeiten. Darüber hinaus nutzen wir den Tagungsort Cadenabbia (ehem. Urlaubsort von Konrad Adenauer), um uns mit Geschichte, Politik und Wirtschaft unseres italienischen Gastlandes auseinanderzusetzen.

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Fachanalysen, Plenumsdiskussionen, Exkursionen

## Die Macht der Veränderung Neue Herausforderungen in besonderen Zeiten angehen

**11.06. - 12.06.2021**  
**Nordrhein-Westfalen Düsseldorf**

VA-Nr.: PBF-110621-F40  
TN-Beitrag: 80 € inkl.  
Unterkunft und Verpflegung

### Kontakt

Simone Habig  
T +49 211 / 8368056-2  
simone.habig@kas.de

Wir sind seit Jahren mitten in der VUCA Welt drin – einer Welt, die geprägt ist von Unbeständigkeit (Volatility), Unsicherheit (Uncertainty), Komplexität (Complexity) und Mehrdeutigkeit (Ambiguity). Vier Qualitäten, die 2020 im Zuge der Pandemie exponentiell gestiegen sind. Doch es gibt Strategien, um die täglichen Herausforderungen anzugehen. Relevante Frage hierbei ist: Wie können und wollen wir mit der Situation und mit uns selbst umgehen? Wie können wir die Macht der Veränderung so nutzen, dass wir unter gegebenen Umständen bestmöglich leben können: beruflich, privat und im Ehrenamt.

### Inhalte

- › Was will ich? Hier geht es um die Strategien einer unterstützenden Zielsetzung. Neben sinnvollen Techniken wie SMART berücksichtigen wir das VUCA-Konforme Prinzip der Effectuation.
- › Was macht mich aus? Wir erkunden unsere vorhandenen Stärken, unsere Ressourcen und unsere Werte.
- › Wie bleibe ich stabil? Wir begeben uns auf der Suche nach den Schüsselementen einer gelingenden Resilienz.

Der Workshop versteht sich tatsächlich als Werkstatt, in dem die Teilnehmerinnen ihre eigenen Lösungen und Wege erarbeiten.

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Kurze Theorie-Inputs wechseln sich mit moderierten Plenumsdiskussionen sowie vertiefende Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit ab.



## **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**

- › Übersicht und Grundlagen zu Selbst- und Zeitmanagement:
- › Strategien, den Tag zu managen
- › Mehr Zeit, weniger Stress
- › Selbstbestimmt handeln: Mut zum Nein – Prioritäten setzen und Ballast abwerfen
- › 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

**11.06. - 13.06.2021**  
**Sachsen-Anhalt, Wittenberg**

VA-Nr.: PBF-110621-F39  
TN-Beitrag: 140 € inkl.  
Unterkunft und Verpflegung

### **Kontakt**

Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887101  
alexandra.mehnert@kas.de

### **Zielgruppen**

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### **Methoden**

Impuls, Training, Diskussion, Arbeit an Fallbeispielen

## **Der Ton macht die Musik – Schreiben für das Internet** Öffentlichkeitsarbeit für Frauen im Ehrenamt

Ein Facebook-Profil oder Twitter-Account ist schnell eingerichtet. Aber jetzt fängt die eigentliche Arbeit erst an, denn im Internet zählen vor allem Inhalte, die für die jeweilige Zielgruppe richtig ausgewählt und geschrieben sein wollen.

Was macht einen Tweet oder Post attraktiv?

Wie muss ich schreiben, damit ich „Likes“ und andere Interaktionen bekomme?

Schreiben im Internet unterscheidet sich stark von klassischen Formen der Kommunikation. Deswegen lohnt es, sich genauer anzuschauen, wie Sprache, Plattform und Zielgruppe zusammenhängen. Wir beginnen mit einem intensiven Blick auf die Sozialen Plattformen, so dass auch Social Media-Neulinge gut mitmachen können.

### **Inhalte**

- › Bunt & knapp – analog und digital schreiben
- › Überblick über die unterschiedlichen Möglichkeiten und Potentiale der Netzwerke
- › Themen und Sprache
- › Vom Smiley bis zum Hashtag
- › Themen planen und im Team umsetzen

**18.06. - 19.06.2021**

**Online per Zoom**

VA-Nr.: PBF-180621-F44W  
TN-Beitrag: 30 €

### **Kontakt**

Beate Kaiser  
T +49 231 / 108 77 77-5  
beate.kaiser@kas.de

### **Zielgruppen**

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### **Methoden**

Theorie-Inputs, praktische Übungen mit Feedback



## Resilienz und Work-life Balance

Der Schlüssel um Beruf, Ehrenamt und Familie zu managen

**02.07. - 03.07.2021**  
**Baden-Württemberg**  
**Bad Waldsee**

VA-Nr.: PBF-020721-F70  
 TN-Beitrag: 70 € inkl. Verpflegung

### Kontakt

Regina Dvorak-Vucetic  
 T +49 711 / 87030952  
 regina.dvorak@kas.de

Stress und Überlastung? Wir trainieren unsere Resilienz! Manchmal wachsen mir die Aufgaben „über den Kopf“. Hier erfahren Sie, wie Stress entsteht und wieviel Stress Sie haben bzw. aushalten. Wie motiviere ich mich für bestimmte Aufgaben? Und wie ausgeprägt ist meine Resilienz? Wie behalte ich die Balance?

### Inhalte

Stress, Überforderung oder Burnout?  
 Wie resilient bin ich wirklich? Ursachen von Stress wahrnehmen, erkennen und bewerten

Wie kann ich mich stärken?  
 Praktische Work-Life-Balance  
 Herausforderungen im Beruf und Privatleben motiviert meistern

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

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

## Frauen in der Kommunalpolitik Grundlagen für die kommunalpolitische Praxis

**06.07.2021**  
**Online per Zoom**

VA-Nr.: PBF-060721-F55W  
 TN-Beitrag: kostenfrei

### Kontakt

Katharina Jaschinski  
 T +49 6131 / 20 16 93 0  
 katharina.jaschinski@kas.de

In diesem Grundlagenseminar wird Ihnen eine praxisorientierte Einführung in die Grundlagen der Kommunalpolitik, der Ratsarbeit und der Sitzungspraxis gegeben – eine Hilfestellung für alle Frauen, die kommunalpolitisch engagiert sind oder es werden möchten.

### Inhalte

- › Satzungsbefugnis: Wie funktioniert unsere kommunale Selbstverwaltung?
- › Rechte und Pflichten: Was muss ich als Kommunalpolitikerin wissen? Was muss ich beachten?
- › Geschäftsordnung und kommunale Sitzungspraxis: Wie läuft eine Sitzung ab?
- › Fraktions- und Öffentlichkeitsarbeit: Wie gestalte ich erfolgreich und werde wahrgenommen?

### Zielgruppen

Kommunalpolitisch interessierte Frauen, engagierte Amts- und Mandatsträgerinnen

### Methoden

Vortrag und Diskussion, Arbeit an Fallbeispielen aus der Praxis sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch



## Rhetorik-Impuls Online ehrenamtlich unterwegs

03.09.2021  
Online per Zoom

VA-Nr.: PBF-030921-F39  
TN-Beitrag: kostenfrei

**Kontakt**  
Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887101  
alexandra.mehnert@kas.de

Selbstsicher in der Web-Konferenz und Online-Veranstaltung: Sind Lampenfieber und Kamerascheu Teil Ihres ehrenamtlichen und beruflichen Engagements?

### Inhalte

- › Sicherheit in der Webkonferenz
- › Wie kann ich mich vorbereiten?
- › Nützliche Tipps für ein Auftreten vor der Kamera
- › Rhetorische und körpersprachliche Umsetzung vor der Kamera
- › Wie gehe ich mit Online-Lampenfieber um?

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Impuls, Gespräch

## Souverän als Frau in einer Führungsposition überzeugen

08.09. - 09.09.2021  
09.00 - 17.00 Uhr  
Berlin

VA-Nr.: PBF-080921-F10  
TN-Beitrag: 90 € inkl.  
Verpflegung, ohne Übernachtung

### Kontakt

Renate Abt  
T +49 30 / 26996 3253  
renate.abt@kas.de

Im business-Alltag und in anderen Arbeitsbereichen gehört das souveräne Überzeugen zu den Kernkompetenzen einer Führungskraft.

### Inhalte

Ob in Meetings, Gesprächen oder bei beruflichen Auftritten, Sie sind als Frau in einer Führungsposition in Ihren Kompetenzen und Stärken herausgefordert.

Wie bilden und erhöhen Sie Ihre einzigartige Führungsposition?

- › Souveräne professionelle Außenwirkung – erhöhen Sie Ihre Kompetenz
- › Meetings effizient und effektiv gestalten
- › Eigene Stärken finden und Führung übernehmen
- › Typische Konflikte und Lösungswege
- › Interne Kommunikation und Change-Kommunikation

Nach dem Seminar können Sie überzeugender und souveräner als Frau in Ihrer einzigartigen Führungsposition agieren.

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Moderierte Praxisimpulse, Dialog im Plenum, interaktives Lernen anhand von Praxisfällen in der Gruppe und in Einzelarbeit



## 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.

**12.09. - 14.09.2021**  
**Wittenberg**  
**(Sachsen-Anhalt)/Berlin**

VA-Nr.: PBF-120921-F39  
TN-Beitrag: 140 € inkl.  
Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt**  
Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887101  
alexandra.mehnert@kas.de

### 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?

### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Exkursion, Führungen, Impulse,  
Diskussion, Gespräch

## Von den Chancen her denken! Parität, Quote und demokratische Repräsentation

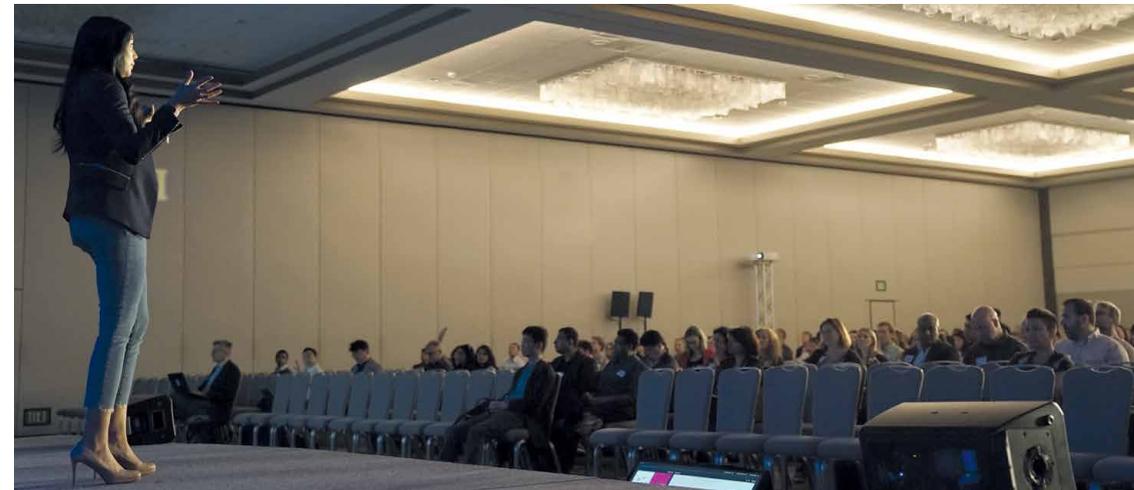
**14.09.2021**  
**Online per Zoom**  
VA-Nr.: PBF-140921-F55W  
TN-Beitrag: kostenfrei

**Kontakt**  
Katharina Jaschinski  
T +49 6131 / 20 16 93 0  
katharina.jaschinski@kas.de

Verpflichtende Paritätsregelungen für Parlamente und Parteien sind ein breit diskutiertes und umstrittenes Thema. Wie unterschiedlich das Grundgesetz ausgelegt wird und welche Vorstellungen von demokratischer Repräsentation hinter den Meinungsverschiedenheiten stehen, erörtern wir mit Staatsrechtlerin Prof. Dr. Friderike Wapler.

### Inhalte

Dargestellt und diskutiert werden der politische Status quo, seine verfassungsrechtliche Bewertung sowie das aktuelle Meinungsspektrum. Die Veranstaltung beleuchtet das grundgesetzliche Verständnis von demokratischer Repräsentation und die Spielräume, die die Verfassung für Paritäts- oder Quotenregelungen bietet: Genügt es etwa, den Gleichheitsgrundsatz streng auszulegen oder müsste eine geeignete Regelung früher ansetzen?



### Zielgruppen

Interessierte Frauen

### Methoden

Impulsvortrag, Expertinnengespräch,  
Erfahrungsaustausch und Diskussion

## Frauen und Rente

15. - 17.09.2021

Cadenabbia,  
Comer See, Italien

PBF-150921-F19

TN-Beitrag: Preis auf Anfrage

### Kontakt

Dr. Silke Bremer

T +49 385 / 5557050

silke.bremer@kas.de

Der kleine Unterschied und  
seine große Wirkung –  
Frauen in der Alterssicherung

### Inhalte

Themen unseres Seminars sind u. a.:

- › Entwicklung der Alterssicherung
- › Arbeitspolitische und frauenpolitische Überlegungen



### Zielgruppen

Frauen in Beruf und Ehrenamt

### Methoden

Impulse, Vorträge, Diskussionen



## Spiele der Macht

24.09. - 25.09.2021

Nordrhein-Westfalen  
Düsseldorf

VA-Nr.: PBF-0240921-F40

TN-Beitrag: 80 € inkl.

Unterkunft und Verpflegung

### Kontakt

Simone Habig

T +49 211 / 8368056-2

simone.habig@kas.de

Die öffentliche Welt ist immer noch männlich egal ob in Politik, an Universitäten, in Verbänden, in Unternehmen oder in der Verwaltung. Enttarnen Sie die Regeln, die die gläserne Decke bilden.

### Inhalte

Lernen Sie

- › die Grundregeln des Spiels
- › die Kommunikation der Macht und die Macht der Kommunikation
- › wie Sie gehört werden und gute Ideen durchsetzen können
- › die Wirkung von Machtsymbolen
- › Ihre weiblichen Stärken kennen und erstellen Sie
- › Ihre Checkliste der hinderlichen Glaubenssätze.

### Zielgruppen

Frauen, die die Regeln kennenlernen wollen, um beim Spiel um die Macht erfolgreich punkten zu können.

### Methoden

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



**Konflikte konstruktiv lösen!**  
Konfliktkompetenz im politischen und ehrenamtlichen Alltag

**05.11. - 07.11.2021**  
**Sachsen-Anhalt Wittenberg**  
VA-Nr.: PBF-051121-F39  
TN-Beitrag: 140 € inkl. Unterkunft und Verpflegung

**Kontakt**  
Alexandra Mehnert  
T +49 391 / 520887101  
alexandra.mehnert@kas.de

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 und darüber reden“ – Konfliktlösung im Gespräch
- › Besser verstanden werden – partnerorientierte und themenzentrierte Gesprächsführung
- › „So wird es gehen“ oder „mit leichter Hand“

**Zielgruppen** Frauen in Beruf und Ehrenamt

**Methoden** Workshop, Arbeitsgruppen, praktische Übungen, Impuls, Diskussion



[www.kas.de/de/podcast-zukunftsfrauen](http://www.kas.de/de/podcast-zukunftsfrauen)

## Wir haben jetzt auch einen Podcast

### Zukunftsfrauen – Im Gespräch mit Frauen, die etwas zu sagen haben ...

... über ihren Weg und ihr Engagement in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen. Frauen, die Mut machen! Unsere Interviewpartnerinnen erzählen über ihre persönliche Geschichte, ihre Herausforderungen auf dem Weg zu mehr Mitbestimmung, ihre konkreten Ziele, ihre Visionen. Sie plaudern unterhaltsam und fordern mit klarer Stimme.

Es sind Frauen, die als Multiplikatorinnen, Referentinnen oder ehemalige Teilnehmerinnen eine Verbindung zum Frauenkolleg der Konrad-Adenauer-Stiftung haben. Hören Sie gerne mal rein!

# 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** ist ehrenamtlich sehr aktiv in der Kommunalpolitik in Bornheim



„In NRW gibt es nur 3,8 Prozent Verwaltungschefinnen in Rat- und Kreishäusern. Das muss sich ändern.

Dazu braucht es weibliche Vorbilder, aber auch zielgruppenspezifische Aus- und Weiterbildungsangebote.

Das KAS-Frauenkolleg bietet beides: Ich habe bei den Maßnahmen viele wunderbare Frauen kennengelernt. Die Seminare sind auf Spitzenniveau. Die Trainerinnen nehmen immer alle Teilnehmerinnen mit. Einfach toll!“

**Anna Bölling** ist die jüngste und frisch gewählte Landrätin im Mühlenkreis Minden-Lübbecke in NRW



**Larissa Klick** ist Wissenschaftlerin beim RWI-Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung

„Die Teilnahme am Seminar des Frauenkollegs hat mich nicht nur fachlich durch die hervorragende Seminarleitung und strukturierte Vermittlung der Inhalte weitergebracht. Auch das Zusammentreffen mit inspirierenden Frauen hat mir geholfen, die Motivation des Seminars auch mit in den Alltag zu tragen. Trotz der besonderen und ungewohnten Situation im Webinar herrschte eine vertrauensvolle und integrative Atmosphäre.“



**Annett Sichtung** ist Realschullehrerin und ehrenamtlich engagiert im FU-Kreisvorstand Wiesbaden und ACDL-Landesvorstand Hessen

„Die Balance zwischen stärkenden und informierenden Inputs und die Vernetzung Gleichgesinnter machen dieses Forum so interessant für mich. Danke an die engagierten Koordinatorinnen. Ihre und eure nunmehr überwiegenden digitalen Veranstaltungen waren sicher für viele Frauen ein Halt während des Lockdowns.“



„Seit 2009 bin ich Mitglied der CDU und engagiere mich vor allem kommunalpolitisch in meiner Heimatstadt Schwerin. Zunächst im Ortsbeirat, seit über drei Jahren als Stadtvertreterin. Heute bin ich Vorsitzende des Ausschusses für Bauen, Stadtentwicklung und Verkehr, stellvertretende Vorsitzende der CDU/FDP-Fraktion und stellvertretende CDU-Kreisvorsitzende. In diesem Jahr wurde ich für mein kommunalpolitisches Engagement mit dem Helene-Weber-Preis ausgezeichnet. In den letzten Jahren habe ich viele Möglichkeiten genutzt, vertiefende politische Kenntnisse zu erwerben, meine Fähigkeiten auszubauen und mich letztendlich auf ehrenamtliche politische Ämter vorzubereiten. Besonders habe ich dabei die vielfältigen Angebote der Konrad-Adenauer-Stiftung und die des Frauenkollegs schätzen gelernt. Politische Bildung ist unverzichtbar. Als Vorsitzende der Frauen Union Schwerin und stellvertretende FU-Landesvorsitzende Mecklenburg-Vorpommerns werde ich die Kurse des Frauenkollegs gern weiter nutzen und andere Frauen für eine Teilnahme gewinnen.“

„Kompetenzerwerb, Kontakte knüpfen, Zutrauen in die eigenen Stärken gewinnen – darauf zielt das vielfältige und qualitativ hochwertige Programm des Frauenkollegs ab und nimmt dabei auch ausdrücklich geschlechterspezifische Stärken und Themen von Frauen in den Blick. Das erlebe ich als wichtige Unterstützung meiner persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.“



**Raina Schreitz** ist Theologin und als Wissenschaftlerin an der WWU-Münster beschäftigt

**Silvia Rabethge** ist kommunalpolitisch sehr aktiv in Schwerin und Helene-Weber-Preisträgerin 2020



## 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.

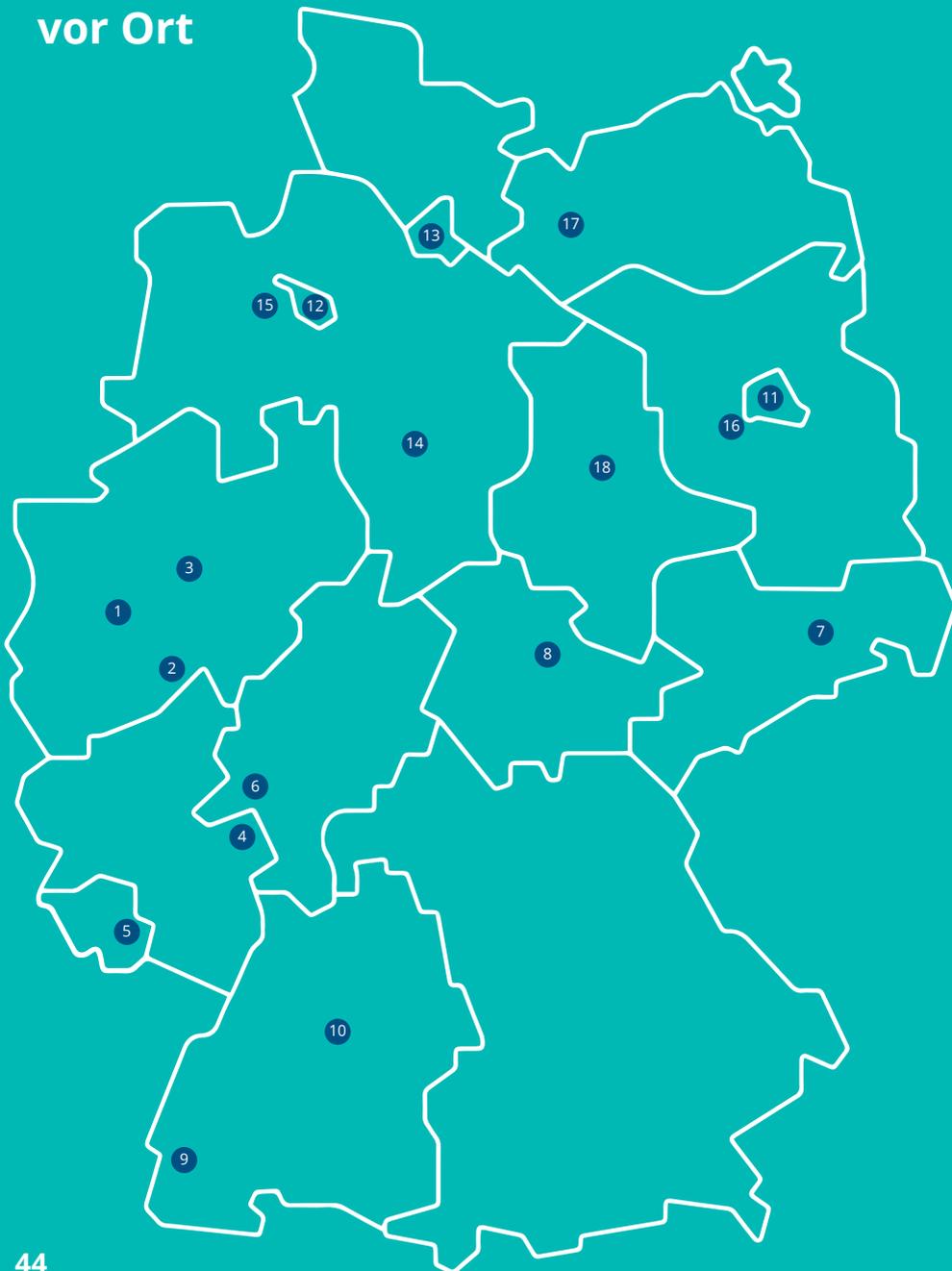
Die Verlagerung des Hauptsitzes von Sankt Augustin nach Berlin wurde 2019 abgeschlossen. Das Büro Bundesstadt Bonn gewährleistet unsere Präsenz im Rheinland.

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)

## 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)  
[kas-nrw@kas.de](mailto:kas-nrw@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

Weißliliengasse 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

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)

Christine Leuchtenmüller (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)

### 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)

Manuel Ley (kommissarischer Leiter)

### 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)

### 17. Politisches Bildungsforum Mecklenburg-Vorpommern

Amtstraße 29 b, 19055 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)

### 18. Politisches Bildungsforum Sachsen-Anhalt

Frankestraße 1

39104 Magdeburg

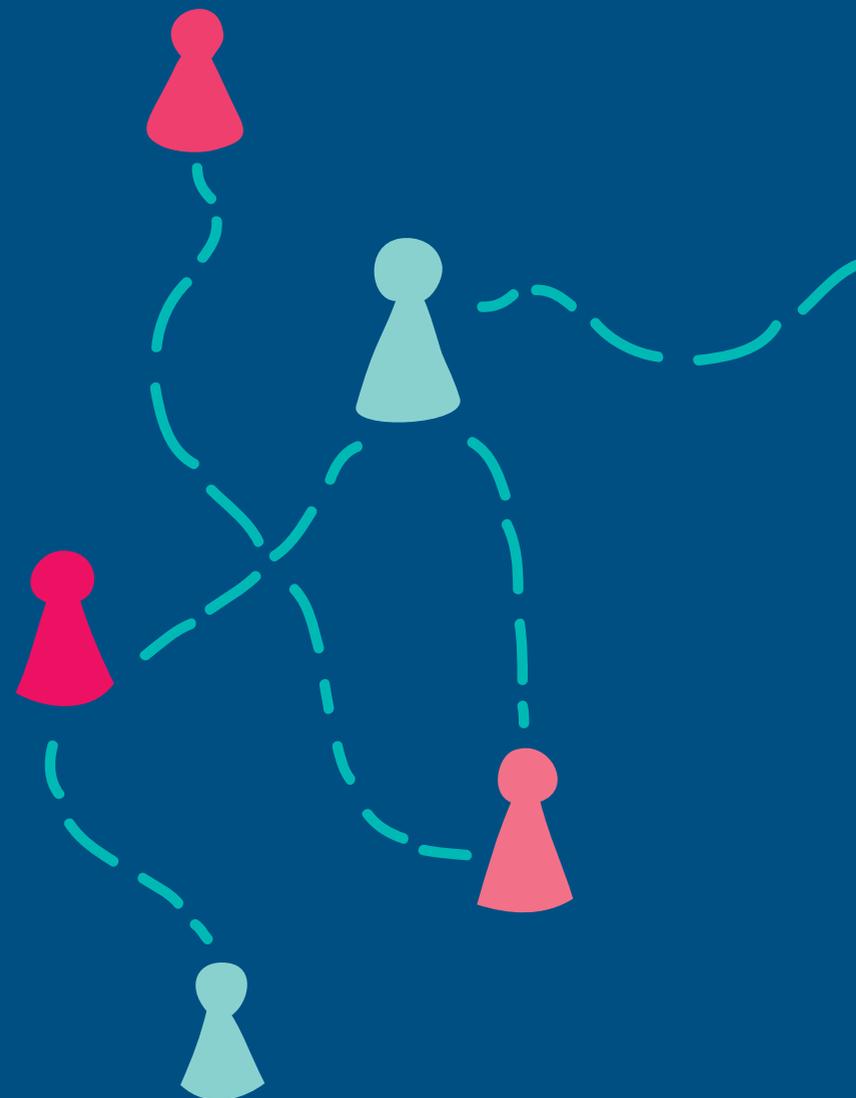
T +49 391 / 52 08 87-101

[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)

# Unsere Koordinatorinnen





**Beate Kaiser**

Bundesweite Koordinatorin  
Frauenkolleg, Frauenkolleg West  
(Nordrhein-Westfalen)

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



**Renate Abt**

Politisches Bildungsforum  
Berlin  
Tiergartenstr. 35  
10785 Berlin  
T +49 30 / 870309-0  
[renate.abt@kas.de](mailto:renate.abt@kas.de)



**Katharina Jaschinski**

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

Politisches Bildungsforum  
Rheinland-Pfalz  
Weißliliegasse 5  
55116 Mainz  
T +49 6131 / 2016935  
[katharina.jaschinski@kas.de](mailto:katharina.jaschinski@kas.de)



**Simone Habig**

Politisches Bildungsforum NRW  
Regionalbüro Rheinland  
Benrather Str. 11  
40213 Düsseldorf  
T +49 211 / 8368056-2  
[simone.habig@kas.de](mailto:simone.habig@kas.de)



**Alexandra Mehnert**

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

Politisches Bildungsforum  
Sachsen-Anhalt  
Franckestraße 1  
39104 Magdeburg  
T +49 391 / 520887101  
[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)



**Dr. Silke Bremer**

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

Politisches Bildungsforum  
Mecklenburg-Vorpommern  
Amtstr. 29 b  
19055 Schwerin  
T +49 385 / 5557050  
[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  
T +49 711 / 870309-3  
[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

# Publikationshinweise

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

## Elke Wiechmann

[Politische Repräsentanz von Frauen ...und die Attraktivität der Parteien](#)  
Analysen & Argumente Nr. 416  
November 2020

In allen Parlamenten in Deutschland stagniert der Frauenanteil seit Jahren bei bestenfalls einem knappen Drittel mit mittlerweile sogar abnehmender Tendenz. Wie attraktiv die etablierten Parteien für Frauen sind, welche Rolle das Wahlrecht spielt und welche Bedeutung der Quote in den Parteien zukommt, analysiert Elke Wiechmann in dem vorliegenden Papier.

[www.kas.de/de/analysen-und-argumente/detail/-/content/politische-repraesentanz-von-frauen-und-die-attraktivitaet-der-parteien](http://www.kas.de/de/analysen-und-argumente/detail/-/content/politische-repraesentanz-von-frauen-und-die-attraktivitaet-der-parteien)

## Isabel Rohner

[„Helvetia ruft!“ Initiative zur Erhöhung der Zahl der Mandatsträgerinnen in der Schweizer Politik](#)  
Analysen & Argumente Nr. 409  
September 2020

Der geringe Anteil von Frauen im

Schweizer Parlament war Anlass für eine Fraueninitiative zur Erhöhung der Zahl der Mandatsträgerinnen in der Schweizer Politik. Der parteiübergreifenden Initiative „Helvetia ruft“ ist es gelungen, den Frauenanteil von 32 Prozent auf 42 Prozent bei der letzten Parlamentswahl 2019 zu erhöhen. Wie ist ihr dies gelungen? Was kann Deutschland davon lernen?

[www.kas.de/de/analysen-und-argumente/detail/-/content/helvetia-ruft](http://www.kas.de/de/analysen-und-argumente/detail/-/content/helvetia-ruft)

## Christine Henry-Huthmacher Stresstest für die Gesellschaft und Familien

Analyse und Beratung, Familien und Frauenpolitik, April 2020

Viele gesellschaftspolitische Fragen werden in der Coronakrise neu verhandelt. Wir sollten uns auf neue Debatten zur Digitalisierung der Arbeitswelt, zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie, zur schulischen Bildung und zur Rolle von Müttern einstellen.

[www.kas.de/de/einzeltitel/-/content/stresstest-fuer-die-gesellschaft-und-familien](http://www.kas.de/de/einzeltitel/-/content/stresstest-fuer-die-gesellschaft-und-familien)

## Friederike Wapler

[Die Crux mit der Quote – Paritätsgesetze und demokratische Repräsentation](#)  
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/de/analysen-und-argumente/detail/-/content/die-crux-mit-der-quote](http://www.kas.de/de/analysen-und-argumente/detail/-/content/die-crux-mit-der-quote)

## Karsten Grabow

[Politische Frauenförderung in europäischen Ländern und in der EVP Familie](#)  
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/de/einzeltitel/-/content/politische-frauenfoerderung-in-europaeischen-laendern-und-in-der-evp-familie](http://www.kas.de/de/einzeltitel/-/content/politische-frauenfoerderung-in-europaeischen-laendern-und-in-der-evp-familie)

## Christine Henry-Huthmacher, Wilhelm Hofmeister

[Geschlechterparität in den nationalen Parlamenten ausgewählter EU-Staaten. Frankreich, Spanien, Schweden und Finnland](#)

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 beleuchten. In diesen EU-Staaten ist der Frauenanteil in den nationalen Parlamenten über dem EU-Durchschnitt und dies mit unterschiedlichen Strategien. Welche Erfolgsfaktoren ergeben sich daraus?  
[www.kas.de/de/einzeltitel/-/content/geschlechterparitaet-in-den-nationalen-parlamenten-ausgewaehlter-eu-staaten](http://www.kas.de/de/einzeltitel/-/content/geschlechterparitaet-in-den-nationalen-parlamenten-ausgewaehlter-eu-staaten)

# 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 Teilnehmersnamens. 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 Mitarbeiterinnen 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 der eventuellen Abbildung seiner 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 voneinander 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 Gütesiegelverbundes Weiterbildung für die Einführung des Qualitätsmanagements verliehen.

# Impressum

## Herausgeberin

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. 2020, Berlin  
Klingelhöferstraße 23  
10785 Berlin  
E-Mail: zentrale@kas.de  
www.kas.de/frauenkolleg

## Redaktion

Beate Kaiser  
Lea Linnhoff

## Gestaltung

Judith Uhlemann, www.uhlemann-design.de  
Illustration: Julie Matulla

## Druck

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.

## Verantwortlich für den Inhalt

Beate Kaiser  
Bundesweite Koordinatorin Frauenkolleg  
Regionalbüro Westfalen  
Kronenburgallee 2  
4414 Dortmund  
T +49 231 / 108 77 77-0  
beate.kaiser@kas.de

## www.kas.de

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>).



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

### **Beate Kaiser**

Bundesweite Koordinatorin Frauenkolleg

Regionalbüro Westfalen

Kronenburgallee 2

4414 Dortmund

T +49 231 / 108 77 77-0

beate.kaiser@kas.de

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