

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 1/6



Wortgefechte: Asiatische Kampfkunst und Rhetorik

04. bis 06. Oktober 2024
Kloster Heiligkreuztal
VA-Nr.: B70-241004-1

Auch das beste Argument setzt sich nur durch, wenn wir es wertschätzend und gezielt einsetzen. Der Respekt vor dem Gegenüber ist der Schlüssel für gelingende Kommunikation. Zugleich geht es um Schnelligkeit, Improvisationsgabe und - vor allem wenn eine Diskussion vor Publikum stattfindet - um die Fähigkeit, Argumentationslücken zu finden und zu nutzen.

Es gibt viele Parallelen zwischen asiatischer Kampfkunst und einem gelungenen Wortgefecht. In unserem Seminar verweben wir beide Disziplinen zu einem gleichermaßen unterhaltsamen wie nachdenklichen Kurs über gelungenes Miteinander im Gegeneinander.

Programm

Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg
Landesbüro Stuttgart

Seite 2/6

Freitag, 04. Oktober 2024

- 16.00 Uhr **Begrüßungskaffee**
Eröffnung der Veranstaltung
Begrüßung der Teilnehmer, Vorstellungsrunde
Nikolai Klotzbücher
- 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, 05. Oktober 2024

Seite 3/6

09.00 Uhr – 10.30 Uhr	Haltung bewahren! (1) Schlagfertigkeit – Das rhetorische Aikido: <i>Ingo Sramek mit Matthias Rueß</i> <ul style="list-style-type: none">• 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: <i>Matthias Rueß mit Ingo Sramek</i> <ul style="list-style-type: none">• 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?“: <i>Ingo Sramek mit Matthias Rueß</i> <ul style="list-style-type: none">• 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: <i>Ingo Sramek mit Matthias Rueß</i> <ul style="list-style-type: none">• 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

Überrasschungsübungen 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, 06. Oktober 2024

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: Simone Iliou
Referentin Politisches Bildungsforum Baden-Württemberg

Tagungsleitung: Nikolai Klotzbücher

Tagungsbeitrag: 140,00 €, ermäßigt 100,00 € (Nachweis nötig)

Organisation: Christina Keller
Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.
Sekretariat/Sachbearbeitung
Lange Straße 51, 70174 Stuttgart
T +49 711 / 870309-54
F +49 711 / 870309-55
Christina.keller@kas.de

Veranstaltungsstätte: Kloster Heiligkreuztal
Am Münster 7
88499 Altheim-Heiligkreuztal

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 29.09.2023 wird gebeten. Bei Absagen nach dem 29.09.2024 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 B70-241004-1 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 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.