

## Europa entsteht durch Begegnung

---

Die Gesellschaft der Europahäuser und Europäischen Akademien e.V. ist anerkannter Träger der bpb.



Der Unterträger Europäische Akademie Otzenhausen ist Mitglied der Gesellschaft der Europahäuser und Europäischen Akademien.

Die Europäische Akademie Otzenhausen ist ebenfalls Mitglied der



22.09.2026/He  
PG\_1

Thema:

## **Was uns stark macht – Rhetorik und Selbstvertrauen als Weg zu gesellschaftlicher Widerstandsfähigkeit**

Datum:

**08. – 12. November 2026**

### **Mit freundlicher Unterstützung**



### **Ko-Organisator**

### **Kooperationspartner**

Paul-Julius-von-Reuter-Schule  
Schillerstraße 5 – 9  
34117 Kassel

Tagungsorganisation und  
pädagogische Verantwortung:

Sandra Heckeberg, Studienleiterin, Europäische  
Akademie Otzenhausen  
Rebecca Dahl, Studienleiterin, Europäische Akademie  
Otzenhausen

Tagungsleitung:

Sandra Heckeberg, Studienleiterin EAO  
Almut Wünsch, Sprechwissenschaftlerin, Dresden

Co-Tagungsleitung

Tagungsassistentz/Teamer:in:

Tagungssprache:

deutsch

Dolmetscher:in:

Teilnehmer:innen/Milieu:

Junge Erwachsene, Interessierte Bürger:innen

Beginn:

Sonntag, 08.11.2026, 15.00 Uhr

Ende:

Donnerstag, 12.11.2026, 11.30 Uhr

Tagungsort:

Europäische Akademie Otzenhausen gGmbH (EAO)  
Europahausstraße 35  
66620 Nonnweiler  
Tel.: 06873 662-414  
Fax: 06873 662-350  
[www.eao-otzenhausen.de](http://www.eao-otzenhausen.de)

Tagungsgebühr:

230 €  
Aufsplittung:  
2/3 werden als projektbezogener Teilnehmerbeitrag  
(155 € inkl. der anteiligen MwSt. von 7 %) und 1/3 als  
institutioneller Deckungsbeitrag (75 € inkl. der anteiligen  
MwSt. von 7 %) vereinnahmt.

## **Zielgruppe**

Junge Erwachsene in ihrer Eigenschaft als Bürgerinnen und Bürger einer Demokratie: es handelt sich um Schülerinnen und Schüler einer berufsbildenden Schule. Die Teilnahme ist freiwillig. Es handelt sich nicht um Unterricht am anderen Ort. Die Begleitpersonen haben lediglich disziplinarische Aufgaben in der Freizeit und Aufsichtsverantwortung in der Nacht.

## **Zielsetzung**

Klimakrise, gesellschaftliche Polarisierung, Kriege und politische Unsicherheiten prägen den Alltag vieler junger Menschen. Nicht selten entstehen dabei Gefühle von Überforderung, Ohnmacht oder Rückzug. Das Seminar setzt genau hier an und fragt: Was stärkt junge Erwachsene in herausfordernden Zeiten – persönlich und gesellschaftlich?

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Rhetorik, Selbstvertrauen und gesellschaftlicher Resilienz. Die Teilnehmenden lernen, eigene Standpunkte zu entwickeln, sich sprachlich auszudrücken und in Diskussionen selbstbewusst Position zu beziehen. Ziel ist es, kommunikative Handlungsfähigkeit zu fördern und junge Menschen darin zu stärken, sich aktiv in gesellschaftliche und demokratische Prozesse einzubringen.

Das Seminar verbindet praktische Übungen aus dem Redetraining mit Ansätzen aus der Resilienzförderung und der Positiven Psychologie. In kurzen Redebeiträgen, Diskussionen und interaktiven Übungen setzen sich die Teilnehmenden mit Fragen auseinander wie:

- Was gibt Menschen Halt in Zeiten gesellschaftlicher Unsicherheit?
- Wie können wir mit Krisen umgehen, ohne sprachlos zu werden?
- Welche Rolle spielen Selbstvertrauen, Haltung und Kommunikation für demokratisches Miteinander?
- Wie stärkt rhetorische Kompetenz die eigene Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit?
- Wie kann kommunikatives Handeln Verständigung und gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern?

Die Teilnehmenden erhalten Raum, eigene Erfahrungen einzubringen, rhetorische Fähigkeiten zu erproben und sich mit gesellschaftlichen Themen auseinanderzusetzen, die sie bewegen. Dabei geht es nicht nur um das freie Sprechen, sondern auch um die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, gegenseitigem Zuhören und konstruktivem Austausch.

Das Seminar versteht Resilienz nicht allein als individuelle Fähigkeit, sondern auch als gesellschaftliche Aufgabe: Demokratie lebt davon, dass Menschen ihre Stimme nutzen, Verantwortung übernehmen und miteinander im Gespräch bleiben.

## **Lernziele**

- Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Krisen, Unsicherheiten und demokratischen Herausforderungen sowie deren Auswirkungen auf junge Menschen und das gesellschaftliche Zusammenleben
- Verstehen, wie Selbstvertrauen, Kommunikation und gesellschaftlicher Zusammenhalt zur individuellen und gesellschaftlichen Widerstandsfähigkeit beitragen können
- Die eigene Rolle in gesellschaftlichen und demokratischen Prozessen reflektieren sowie Möglichkeiten zur Mitgestaltung, Partizipation und Verantwortungsübernahme erkennen
- Rhetorische Fähigkeiten, als politische Kompetenzen im Sinne von demokratischer Beteiligung erweitern und festigen können:
  - Andere ansprechend und verständlich informieren
  - Sachbezogen und überzeugend in Rede und Gespräch über das Thema sprechen können

## **Methodik**

Die Methodik verbindet Demokratiebildung, Resilienzförderung und rhetorisches Lernen zu einem praxisnahen Gesamtkonzept. Gesellschaftliche Herausforderungen werden dabei nicht nur analysiert, sondern in konkreten Gesprächs-, Argumentations- und Präsentationssituationen praktisch erfahrbar gemacht.

Das Seminar verbindet abwechslungsreiche Methoden mit einer handlungsorientierten Arbeitsweise. Inhalte werden durch Workshops, Klein- und Plenumsarbeit sowie eigenständige Recherchen erarbeitet und durch praktische Übungen zu Präsentation, Informationsrede und Argumentation

vertieft. Regelmäßiges Feedback unterstützt den Lernprozess. Ergänzende Materialien (Texte, Audio, Video, Grafiken und Links) stehen in einem Seminarpadlet zur Verfügung. Die Arbeitsergebnisse werden fortlaufend sichtbar festgehalten und als gemeinsame Grundlage für den weiteren Seminarverlauf genutzt. Auch der Einsatz von KI als Werkzeug für Recherche und Vorbereitung wird kritisch reflektiert. Auf diese Weise werden kommunikative Fähigkeiten, Urteils- und Handlungskompetenz sowie demokratische Teilhabe und persönliche wie gesellschaftliche Resilienz gleichermaßen gefördert.

### **Allgemeinzugänglichkeit**

Alle Veranstaltungen der EAO, die in eigener pädagogischer Verantwortung der EAO durchgeführt werden, sind für alle interessierten Bürger:innen zugänglich.

Alle Veranstaltungen werden auf der Homepage der Europäischen Akademie Otzenhausen gGmbH ([www.eao-otzenhausen.de](http://www.eao-otzenhausen.de)) angekündigt und dargestellt. Darüber hinaus befindet sich eine themen- und zielgruppenspezifische Auswahl u.a. auf den Internetseiten unserer Kooperationspartner und der Verbundpartner "Partner für Europa", verschiedener Weiterbildungsdatenbanken, der Gesellschaft der Europäischen Akademien und dem Netzwerk für politische Bildung in der Bundeswehr der Bundeszentrale für politische Bildung.

Weiterhin werden Veranstaltungen gezielt und auf Anfrage interessierter Bürger:innen beworben.

## PROGRAMM

### Sonntag, 08. November 2026

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bis 15.00 Uhr     | Anreise und Check In                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 15.00 – 15.30 Uhr | <b>Begrüßung, Organisatorische Aspekte, Hausrundgang</b><br>Seminarleitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15.30 – 16.00 Uhr | Kaffeepause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 16.00 – 17.00 Uhr | <b>Erwartungskklärung, Programmbesprechung</b><br><b>Vorstellungsrunde und Kennenlernen</b><br>Leitung: Tagungsleitung                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 17.00 – 18.30 Uhr | <b>„Was uns Halt gibt“ – Resilienz zwischen individueller<br/>Stärke und gesellschaftlicher Verantwortung</b><br>Einführung ins Thema, u.a.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienz – Worüber sprechen wir? Begriffsdefinition und Vorstellen der 7 Resilienzfactoren</li> <li>• Positionslinie: „Wie stark ist unsere Gesellschaft?“</li> </ul> Leitung: Tagungsleitung |
| 18.30 Uhr         | Abendessen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

### Montag, 09. November 2026

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 – 09.00 Uhr                                 | Frühstück                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 09.00 – 09.30 Uhr                                 | „Stark in den Tag“ – Aktivierung und Tagesüberblick<br>Leitung: Tagungsleitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09.30 – 12.30 Uhr<br>(inklusive 15 Minuten Pause) | <b>Was Menschen und Gesellschaften stark macht: Resilienz im Fokus – individuelle und gesellschaftliche Perspektiven</b><br><b>Phase 1:</b><br>Workshop in Kleingruppen zu Resilienzfactoren, kreative Erarbeitung mit Ergebnispräsentation im Anschluss<br><b>Phase 2:</b><br>Individuelle vertiefende Beschäftigung mit einem Thema und Vorstellung mit Stichwortkonzept vor der Gruppe zu u.a. folgenden Fragestellungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wann fühlst du dich hilflos oder machtlos?</li> <li>• Was macht Menschen widerstandsfähig?</li> <li>• Was macht eine Gesellschaft stark?</li> <li>• Wie gehen wir als Gesellschaft mit Krisen um?</li> </ul> mit anschließendem Austausch und Reflexion<br>Leitung: Tagungsleitung |
| 12.30 – 14.30 Uhr                                 | Mittagessen und Pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14.30 – 15.45 Uhr                                 | <b>„Wie wir miteinander sprechen“ – Kommunikation als Grundlage gesellschaftlicher Verständigung</b><br>Input und Austausch über Sprechwirkung und Sprechsituation<br>Leitung: Tagungsleitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.45 – 16.15 Uhr                  | Kaffeepause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16.15 – 18.00 Uhr                  | <b>Die Resilienz-Werkstatt: Wissen worum es geht</b><br>Individuelle Recherche, Vertiefung und Erarbeitung der Inhalte für eine informative Kurzrede zu Faktoren gesellschaftlicher Resilienz<br>Leitung: Tagungsleitung                                                                                                                                                                           |
| 18.00 Uhr                          | Abendessen<br><br>- außerhalb der bpb Förderung –<br>gemeinsamer Kegelabend im Eurobistro der EAO                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dienstag, 10. November 2026</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 08.00 – 09.00 Uhr                  | Frühstück                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 09.00 – 09.45 Uhr                  | „Entspannt in den Tag“ – Aktivierung und Tagesüberblick<br>Leitung: Tagungsleitung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 09.45 – 11.00 Uhr                  | <b>Die Resilienz-Werkstatt: Wissen verständlich auf den Punkt gebracht</b><br>Input zu Vorbereitungsschritten und Weiterarbeit an den informativen Kurzreden zu Faktoren gesellschaftlicher Resilienz<br>Leitung: Tagungsleitung                                                                                                                                                                   |
| 11.00 – 11.15 Uhr                  | Pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 11.15 – 12.30 Uhr                  | <b>„Selbstvertrauen zeigen, wenn Zeiten unsicher werden“<br/>         Sicheres Auftreten und rhetorische Grundlagen als Ressource gesellschaftlicher Handlungsfähigkeit, Teil I</b><br>Halten der Kurzreden und individuelles Feedback zu u.a.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhaltlichen Aspekten</li> <li>• Anschaulichkeit und Verständlichkeit</li> </ul> Leitung: Tagungsleitung  |
| 12.30 – 14.30 Uhr                  | Mittagessen und Mittagspause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14.30 – 16.00 Uhr                  | <b>„Selbstvertrauen zeigen, wenn Zeiten unsicher werden“<br/>         Sicheres Auftreten und rhetorische Grundlagen als Ressource gesellschaftlicher Handlungsfähigkeit, Teil II</b><br>Halten der Kurzreden und individuelles Feedback zu u.a.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhaltlichen Aspekten</li> <li>• Anschaulichkeit und Verständlichkeit</li> </ul> Leitung: Tagungsleitung |
| 16.00 – 16.30 Uhr                  | Kaffeepause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16.30 – 18.00 Uhr                  | <b>Resilienz stärken – Demokratie stärken</b><br>Meinungsbildung und Herausforderungen (wie z.B. Polarisierung, Fake News, Narrative...)<br>Workshop und Walk and Talk<br>Leitung: Tagungsleitung<br><br>Blitzlicht                                                                                                                                                                                |
| 18.00 Uhr                          | Abendessen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## Mittwoch, 11. November 2026

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.00 – 09.00 Uhr                                 | Frühstück                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 09.00 – 12.30 Uhr<br>(inklusive 15 Minuten Pause) | <p>Tagesüberblick, Resilienz-Bingo</p> <p><b>Streitkultur“ – was soll das sein?<br/>Wie geht streiten? Wie stärkt man demokratische Resilienz?</b></p> <p>Workshop zu mündlicher Argumentation und demokratischem Streit.<br/>Leitung: Tagungsleitung</p> <p><b>Meine Meinung – deine Meinung</b></p> <p>Diskussionsformat in Kleingruppen zu den Themenfeldern:<br/>Wehrhafte Demokratie &amp; Desinformation, Umgang mit Krisen<br/>Leitung: Tagungsleitung</p> |
| 12.30 – 14.30 Uhr                                 | Mittagessen und Mittagspause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14.30 – 15.45 Uhr                                 | <p><b>Echt jetzt?! – Was tun?</b></p> <p>Resilienz Fasz, Umgang mit schwierigen Situationen, eigene Erfahrungen, Wahrnehmungsübung<br/>Leitung: Tagungsleitung</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 15.45 – 16.15 Uhr                                 | Kaffeepause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16.15 – 18.00 Uhr                                 | <p><b>„Zwischen Ich und Wir“ – Gesellschaftliche Resilienz, Zusammenhalt und Mitgestaltung, Teil I</b></p> <p>Entwicklung von Ideen und Empfehlungen für eine widerstandsfähige und demokratische Gesellschaft<br/>Vorbereitung einer Präsentation in Kleingruppen<br/>Leitung: Tagungsleitung</p>                                                                                                                                                                |
| 18.00 Uhr                                         | Abendessen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## Donnerstag, 12. November 2026

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.00 – 08.00 Uhr                                 | Frühstück                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 08.00 – 10.00 Uhr<br>(inklusive 15 Minuten Pause) | <p><b>„Zwischen Ich und Wir“ – Gesellschaftliche Resilienz, Zusammenhalt und Mitgestaltung, Teil II</b></p> <p>Präsentation der Ideen und Empfehlungen für eine widerstandsfähige und demokratische Gesellschaft<br/>Auswertung und Feedback zu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhaltlichen Aspekten</li> <li>• Argumentativer Struktur</li> </ul> <p>Leitung: Tagungsleitung</p> |
| 10.00 – 11.30 Uhr                                 | <p><b>„Ressourcen-Dusche“</b></p> <p>Seminartransfer<br/>Leitung: Tagungsleitung</p> <p><b>Seminarauswertung</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11.30 Uhr                                         | Seminarende und Abreise                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |