

2026

*Seminarprogramm
der Friedrich-Ebert-Stiftung
in Hessen*



**Friedrich
Ebert** 
Stiftung

Landesbüro Hessen

Vorbemerkung

„Demokratie braucht Demokrat:innen“

nach Friedrich Ebert

Eine Demokratie lebt von Voraussetzungen, die sie selbst nicht garantieren kann. Die wichtigste Voraussetzung sind aktive, engagierte und kreative Menschen, die unser Gemeinwesen mit Leben und Ideen füllen. Ohne die aktive Mitwirkung in kommunalpolitischen Gremien, Elternbeiräten, Bürgerinitiativen, Vereinen oder sonstigen politischen Organisationen ist eine lebendige Bürgergesellschaft kaum vorstellbar. Demokratie bedeutet Mitmachen und Einmischen. Dabei wollen wir Sie unterstützen!

Da die Anforderungen an ehrenamtlich Engagierte immer größer werden, bieten wir Ihnen mit unseren Seminaren und Trainings das Rüstzeug für Ihr Ehrenamt. Dazu zählen Fähigkeiten wie rhetorisches Geschick, Argumentationsstärke und Führungsqualitäten – Kompetenzen, die Ihnen von unseren erfahreneren Trainer:innen in konstruktiver Atmosphäre in kleinen Gruppen vermittelt werden.

Werfen Sie einen Blick in unser Seminarprogramm für das Jahr 2026. Bestimmt ist auch für Sie ein passendes Angebot dabei. Sollten Sie darüber hinaus noch etwas suchen, schauen Sie auch in die Weiterbildungsangebote unserer Partnerorganisationen in der Politischen Bildungsgemeinschaft Hessen. Stellen Sie sich einfach Ihr ganz persönliches Weiterbildungsprogramm zusammen. Bei Fragen beraten wir Sie gerne.

Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrem Engagement!



Dr. Vinzenz Huzel
(Leiter des Landesbüros Hessen)

Inhalt

Keine Angst vor freiem Sprechen – Rhetorik 1	5
Prägnant und sicher überzeugen – Argumentationstraining	6
Die Kunst der freien Rede – Rhetorik 2	7
Führen und Leiten im Ehrenamt – Führungskonzepte und Führungsmodelle	8
Mit Reden überraschen – Rhetorik 3	9
Schwierige Gespräche führen – Kompaktseminar	10
Workshop gegen Rassismus und Hate Speech in sozialen Netzwerken	11
Unsere Trainerinnen und Trainer	12
Hinweise zur Teilnahme	14

Überblick Seminarangebot 2026*

Termin	Thema	Ort
1,5-Tagesseminare		
20. – 21. März	Rhetorik 1	35075 Gladenbach
24. – 25. April	Argumentationstraining	35075 Gladenbach
12. – 13. Juni	Rhetorik 2	61449 Steinbach
28. – 29. August	Führen und Leiten	61449 Steinbach
11. – 12. September	Rhetorik 3	35075 Gladenbach
Kompaktseminar		
05. November	Schwierige Gespräche führen	65183 Wiesbaden
Onlineseminare		
11. März	Workshop gegen Rassismus und Hate Speech	Online

*Änderungen vorbehalten

Keine Angst vor freiem Sprechen

Rhetorik 1

**20. bis 21. März 2026 (Freitag, 17, bis Samstag, 18 Uhr),
35075 Gladenbach**

Wer sich gesellschaftlich einbringen und etwas verändern möchte, braucht nicht nur gute Ideen, sondern muss diese vor allem überzeugend vermitteln können, um andere ebenfalls zum Mitmachen zu bewegen. Als wichtigste Instrumente dazu zählen das Wort und das Gespräch. Ob in kleiner Runde oder in der Öffentlichkeit – wer die Grundlagen der Redekunst beherrscht, wird Ziele einfacher erreichen und leichter Mitstreiter:innen finden.

Seminarinhalte:

- Rhetorische Grundelemente
- Wirkung von Mimik und Gestik
- Kurze Statements und Wortbeiträge aus der Situation heraus
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, den eigenen persönlichen Stil entwickeln
- Debattentraining
- Lampenfieber sinnvoll nutzen

Methoden: Praktische Übungen, um das Gelernte zu festigen und auszuprobieren. Hierfür nutzen wir Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Aktive ohne oder mit sehr geringen rhetorischen Vorkenntnissen, die an das Reden vor Gruppen herangeführt werden wollen.

Ziel: Grundlagen der freien Rede trainieren, vor Publikum verständlich und überzeugend auftreten, unterschiedliche Redetypen und Situationen unterscheiden und sich situationsangemessen äußern, mit Lampenfieber umgehen können.

Seminarleitung: Birgit Hahn, freie Trainerin

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Prägnant und sicher überzeugen

Argumentationstraining

**24. bis 25. April 2026 (Freitag, 17, bis Samstag, 18 Uhr)
35075 Gladenbach**

Um in Diskussionen, Verhandlungen und Hintergrundgesprächen sein Gegenüber wirklich nachhaltig zu überzeugen und einen kompetenten sowie souveränen Eindruck zu hinterlassen, ist eine strukturierte, prägnante und verständliche Argumentation unverzichtbar.

In diesem Praxisseminar lernen Sie, Ihre Argumentation strukturiert, verständlich und glaubwürdig aufzubauen und mit schwierigen Gesprächspartner:innen, Abwehrverhalten und Gegenargumenten gelassen und selbstsicher umzugehen. Die Fähigkeit, gut zu argumentieren, ist trainierbar und soll in diesem Seminar gestärkt werden.

Seminarinhalte:

- Aufbau und Struktur von Argumentationen
- Einsatz verschiedener Argumentationstechniken
- Antizipation und Nutzung von Gegenargumenten
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Entwicklung von Argumentationsstrategien

Methoden: Praktische Übungen sowie Gesprächssimulationen mit Feedback, Kleingruppenarbeit, Impulsreferate und Diskussionen im Plenum.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Aktive mit rhetorischen Vorkenntnissen.

Ziel: Trainieren und Erlernen der glaubwürdigen und überzeugenden Vermittlung von Informationen durch prägnantes und logisches Argumentieren.

Seminarleitung: Björn Walden, freier Trainer

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Die Kunst der freien Rede

Rhetorik 2

**12. bis 13. Juni 2026 (Freitag, 17, bis Samstag, 18 Uhr)
61449 Steinbach**

Mark Twain sagte einmal: „Eine gute Rede hat einen guten Anfang und ein gutes Ende – und beide sollten möglichst dicht beieinander liegen.“
In diesem Seminar geht es um den Ein- und Ausstieg, um die Möglichkeiten, Ihre Zuhörerschaft von Beginn an in Ihren Bann zu ziehen. Und es geht darum, den Schlussakt so zu servieren, dass der „Nachgeschmack“ noch lange erhalten bleibt.

Um ein Gespür für gute Reden zu erhalten, werden Worthülsen entlarvt, spüren wir dem „Wahrheitsgehalt“ von Floskeln nach und lernen die Grundzüge einer guten Rede.

Seminarinhalte:

- Wie fasziniere ich mein Gegenüber?
- Klang und Aussprache
- Einsatz von Stilfiguren und rhetorischen Mitteln
- Training von freier Rede anhand praktischer Übungen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stegreiffreden

Methoden: Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Aktive mit Vorkenntnissen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten ausbauen möchten.

Ziel: Umsetzung der rhetorischen Kenntnisse und interessanter Aufbau einer Rede.

Seminarleitung: Birgit Hahn, freie Trainerin

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Führen und Leiten im Ehrenamt

Führungskonzepte und Führungsmodelle

**28. bis 29. August 2026 (Freitag, 17, bis Samstag, 18 Uhr),
61449 Steinbach**

Ehrenamt bedeutet Verantwortung. Hier sind Menschen, die Leitungsaufgaben übernehmen, besonders gefragt. Oft bleibt für sie im Alltag wenig Zeit zu reflektieren: Was ist mein Führungsstil? Welche Prioritäten will ich mit dem Team setzen? Welche Methoden und Werkzeuge stehen mir für erfolgreiche Arbeitsabläufe zur Verfügung? Welche davon kann ich wie zum Einsatz bringen?

In unserem Seminar werden diese Fragen beantwortet. Die Teilnehmenden nehmen ihr individuelles Führungsverständnis unter die Lupe und erarbeiten gemeinsam Lösungen für ihre praktischen Aufgaben und Herausforderungen im Ehrenamt.

Seminarinhalte:

- Führungskonzepte und -modelle im Ehrenamt
- Methoden und Werkzeuge für Führung im Gremienalltag
- Verantwortung im Team
- Rollen in ehrenamtlichen Gremien
- Arbeitsabläufe verbessern
- Aufgaben definieren – Verantwortung dosieren

Methoden: Impulsvorträge, Gruppenarbeit, strukturierter Erfahrungsaustausch, Selbstanalyse und -reflexion, Szenarioübungen, Hintergrundgespräche mit individuellem Feedback.

Zielgruppe: (Potenzielle) Vorsitzende und Menschen in Leitungsfunktionen in Verbänden, betrieblichen Interessenvertretungen, Vereinen und Parteien.

Seminarleitung: Gwendolin Jungblut, freie Trainerin

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Mit Reden überraschen

Rhetorik 3

**11. bis 12. September 2026 (Freitag, 17, bis Samstag, 18 Uhr),
61449 Steinbach**

Mark Twain sagte auch: „Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Grundlagen sind vorhanden, der Einsatz von Mimik, Gestik, Körperhaltung eingeplant, die Rede vorbereitet – nun beginnt die Kunst der freien Rede – ohne Leere im Kopf!

In diesem Seminar erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse weiter auszubauen und an Ihrem eigenen, ganz persönlichen Stil zu feilen. Wie kann ich mein eigenes Auftreten optimieren? Wie gelingt es mir noch besser, meine Zuhörer:innen zu fesseln?

Seminarinhalte:

- Meine Vorbereitung
- Einsatz von Stilfiguren und rhetorischen Mitteln
- Training von freier Rede anhand praktischer Übungen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung, den persönlichen Stil verfeinern
- Umgang mit Zwischenruf und Gegenrede

Methoden: Impulsreferate, Gruppen- und Plenumsarbeit, Individualtraining und Feedback.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Aktive mit Vorkenntnissen, die ihre rhetorischen Fähigkeiten trainieren möchten.

Ziel: Anwendung der rhetorischen Kenntnisse und Halten einer (freien) Rede in komplexeren Situationen.

Seminarleitung: Birgit Hahn, freie Trainerin

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Schwierige Gespräche führen

Kompaktseminar

**05. November 2026 (Donnerstag, 17, bis 21 Uhr)
65183 Wiesbaden**

Miteinander reden ist leider häufig nicht einfach. Egal ob im Ehrenamt, Beruf oder Privatleben: Es gibt Situationen, Gesprächspartner:innen oder Themen, die uns Bauchschmerzen bereiten. Aus verschiedensten Gründen kommt es immer wieder zu scheinbar unüberwindbaren Kommunikationshürden. Dieses Kompaktseminar wird Sie vor solchen Situationen nicht schützen können, liefert jedoch wichtige theoretische Basiskenntnisse und praxisorientierte Lösungsstrategien.

Seminarinhalte:

- Analyse schwieriger Gesprächssituationen
- Gesprächseinstiege
- Strategien zum Lösen von Kommunikationsblockaden
- Einsatz von Körpersprache und Empathie
- Gesprächsausstiege und Lösungsstrategien
- Grundregeln für schwierige Gespräche
- Simulation verschiedener Gesprächssituationen

Methoden: Wechsel von Inputphasen und praktischer Anwendung. Der Fokus liegt dabei vor allem auf der praktischen Umsetzbarkeit. Theoretische Grundlagen werden vermittelt, vor allem aber im Rahmen von verschiedenen Gesprächssimulationen praktisch erprobt.

Zielgruppe: Alle ehrenamtlich Engagierten, die die Zusammenarbeit besser gestalten wollen, egal ob als Führungsperson oder einfaches Mitglied, um ihre politischen Ziele zu erreichen.

Ziel: Sie können schwierige Gesprächssituationen analysieren und kennen verschiedene Konfliktlösungsansätze und Gesprächsstrategien. Durch Simulation verschiedener Konfliktsituationen erproben Sie praktisch verschiedene schwierige Gesprächssituationen.

Seminarleitung: Björn Walden, freier Trainer

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Posten und Counter Speech – GEGEN Rassismus und Hate Speech in sozialen Netzwerken

Online-Workshop

11. März 2026 (Mittwoch, 17 bis 21 Uhr)

In digitalen Zeiten sind wir als Gesellschaft zunehmend mit rassistischer Hetze in sozialen Netzwerken konfrontiert. Aus Angst vor Hassrede beteiligt sich beinahe die Hälfte der Internetnutzer:innen seltener an politischen Diskussionen im Netz. Dies gefährdet die Meinungsvielfalt und unsere Demokratie.

Said Rezek sensibilisiert und gibt Werkzeuge an die Hand, diesen Entwicklungen etwas entgegenzusetzen. Soziale Netzwerke bieten die Plattform und das Potenzial, den Hater:innen Paroli zu bieten. Der Workshop bestärkt darin, bei Hass im Netz nicht wegzusehen und die Kommentarspalten zu ignorieren, sondern die Debattenkultur in den sozialen Medien mitzugestalten.

Seminarinhalte:

- Definitionen: Bloggen, Rassismus und Hate Speech
- Hate Speech: Definition, Dimension, Ursachen, Auswirkungen, Täter:innen und Opfer
- Hass im Netz und allgemeine Reaktionsmöglichkeiten
- Hasskommentare beantworten oder besser nicht?
- Strategien der Hater:innen und Gegenstrategien: Hate Speech und Counter Speech

Methoden: Input, praktische Beispiele, Übungen, Lösungen, Feedback.

Zielgruppe: Ehrenamtlich Aktive, die sich gegen Rassismus und für eine demokratische Gesellschaft einsetzen möchten.

Ziel: Schaffung eines Bewusstseins gegen Rassismus und Teilnehmende motivieren, sich in sozialen Netzwerken für eine diverse Gesellschaft einzusetzen.

Seminarleitung: Said Rezek, Politikwissenschaftler, Anti-Rassismus-Trainer und freier Journalist.

Wichtige Hinweise zur Teilnahme sowie die Kosten finden Sie auf Seite 14.

Unsere Trainerinnen und Trainer



Birgit Hahn

Diplom-Pädagogin, Tätigkeiten als Jugendpflegerin, selbstständige Kauffrau, ehrenamtlich tätig in verschiedenen Organisationen und Einrichtungen mit unterschiedlichen Aufgaben, Funktionen und Mandaten. Neun Jahre Niederlassungsleiterin einer Erwachsenenbildungseinrichtung, seit 1989 freie Trainerin.



Gwendolin Jungblut

Volljuristin und Journalistin, Inhaberin der Agentur „The Leader-Ship“. Sie arbeitet als Trainerin und Moderatorin in Deutschland und Österreich. Außerdem war sie kommunale Mandatsträgerin und Referatsleiterin beim Niedersächsischen Städtetag. Sie ist Autorin der Bücher „Wahlen gewinnen“, „Strategische Öffentlichkeits- und Medienarbeit in NPOs“ und „Die perfekte Verwaltungsvorlage“. Darüber hinaus hat sie sich als Moderatorin von Konferenzen, Benefizveranstaltungen und politischen Großevents einen Namen gemacht.



Said Rezek

Said Rezek ist Politikwissenschaftler, Anti-Rassismus-Trainer und freier Journalist. Er schreibt insbesondere über Medien, Muslime, Migration und Rassismus. Said Rezek gibt bundesweit Workshops gegen Rassismus und Hate Speech sowie für die Vermittlung von Medienkompetenz und Demokratieförderung. Sein Buch „Bloggen gegen Rassismus – Holen wir uns das Netz zurück!“ ist für die Shortlist des Selfpublishing Buchpreises 2021 in der Kategorie Sachbuch/Ratgeber nominiert worden.



Björn Walden

Industriekaufmann, Diplom-Kaufmann und Master of Education. Nach einer Tätigkeit in der Wirtschaft war Björn Walden für verschiedene Schulen in der Schulleitung tätig. Heute arbeitet er als pädagogischer Geschäftsführer bei einem privaten Bildungsträger und engagiert sich als Mitbetreiber einer kleinen KiTa. Björn war 15 Jahre lang selbst kommunalpolitisch aktiv und lässt diese Erfahrung in seine nebenberufliche Tätigkeit als Trainer und Berater einfließen.

Hinweise für die Teilnahme

1) Anmeldung

Die Anmeldung ist ausschließlich über unser elektronisches Buchungsprogramm möglich: **www.fes.de/hessen**

Sie erhalten von uns rechtzeitig eine schriftliche Anmeldebestätigung. Eine Teilnahme am Seminar ist nur nach deren Erhalt möglich.

2) Teilnahmebeiträge

1,5-Tagesseminar:	75,00 Euro
Kompaktseminar:	15,00 Euro
Onlineseminar:	10,00 Euro

Da die Friedrich-Ebert-Stiftung für das Seminar finanzielle Verpflichtungen eingetht und durch den Teilnahmebeitrag nur ein Teil der entstehenden Kosten abgedeckt wird, ist eine Überweisung 10 Tage vor der Veranstaltung notwendig. Der Teilnahmebeitrag umfasst Programm, Verpflegung (ohne Getränke) und Unterkunft im Einzelzimmer während der Dauer des Seminaaraufenthalts sowie die Seminarunterlagen, sofern vorgesehen. Kompaktseminare enthalten keine Unterkunft.

3) Teilnahmebestätigung und Zertifikat

Teilnahmebestätigung und Zertifikat werden nur bei **vollständiger Teilnahme** während der gesamten Seminarzeit ausgestellt.

4) Stornierung der Teilnahme

Eine **Stornierung** kann nur **schriftlich** erfolgen. Bei Rücktritt **zwei Wochen** vor Seminarbeginn oder später müssen wir Ihnen die Teilnahmegebühr in Rechnung stellen.

5) Veranstaltungsort

Detaillierte Informationen zum Tagungsort erhalten Sie rechtzeitig zusammen mit den Seminarunterlagen.

6) Fahrtkosten

Fahrtkosten können **nicht** erstattet werden.

7) Teilnehmerzahl

Um eine optimale Vermittlung der Seminarinhalte zu gewährleisten, ist die Zahl der möglichen Teilnehmenden begrenzt. Es entscheidet die Reihenfolge des schriftlichen Eingangs der Anmeldung.

8) Seminarinhalte und -ablauf

Die aufgeführten Seminaurausschreibungen stellen einen inhaltlichen Rahmen für die angebotenen Seminare dar. Sie haben keinen verbindlichen Programmcharakter. Der genaue Ablauf kann variieren.

Bitte achten Sie auf eventuelle Änderungen in Ihren Teilnahmebestätigungen. Mit Rücksicht auf den Seminarablauf und den Lernerfolg aller Teilnehmenden sind An- und Abreise entsprechend der Seminarzeiten verlässlich einzuplanen.

Bei zu geringer Teilnehmerzahl, Krankheit der Referent:innen oder Fällen von höherer Gewalt behalten wir uns die Änderung des Programms bzw. die Absage vor.

9) Kinderbetreuung und Barrierefreiheit

Im Einzelfall wird bei Bedarf nach Rücksprache die Möglichkeit des Angebots der Kinderbetreuung gerne geprüft. Bei Fragen zur barrierefreien Durchführung wenden Sie sich bitte vorher an uns.

Weitere Informationen unter:

Friedrich-Ebert-Stiftung

Landesbüro Hessen

Christine Zimmer

Marktstraße 10

65183 Wiesbaden

Telefon: 0611 34141513

Fax: 0611 34141529

E-Mail: landesbuero.hessen@fes.de

Web: www.fes.de/hessen/

