Karl-Arnold-Stiftung e.V.

Zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung

- Seminarprogramm -

Thema:	Nicht ohne uns! - inklusive politische Bildung (Pilotseminar)
Zielgruppe:	Politisch interessierte junge Menschen aus NRW
Tagungsort:	Hückeswagen
Tagungstermin:	06. November - 24. November 2026
Seminarnummer:	26121
Tagungsbeitrag:	wird nicht erhoben

Dienstag, 10. November 2026

09:00 - 09:10 Uhr	**Warm-Up (Nou)** Warm-Up: "Verrückte Vera" Namen kennenlernen und gemeinsames Ankommen. Workshop
09:10 - 09:20 Uhr	**Ankommen und Kennenlernen** Die Teilnehmer*innen und das NOU-Team stellen sich vor und lernen sich kennen. Gemeinsam werden die Regeln für die nachfolgenden Seminartage besprochen. Modul 1: Körpersprache / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen Workshop
09:20 - 09:50 Uhr	**Du und ich und ich und Du – Spiegelpantomime** Die Teilnehmer:innen erleben, wie stark wir in unserem Alltag körpersprachlich kommunizieren und welche Signale wir auch ohne sprachliche Äußerungen senden. Anschließend wird die Übung kurz reflektiert. Modul 1: **Körpersprache** / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen Workshop
09:50 - 10:00 Uhr	**Pause**
10:00 - 10:10 Uhr	**Warm-Up (Nou)** Warm-up: "Obstsalat" Bewegen und wieder aktiv werden. Workshop
10:10 - 10:50 Uhr	**Spiel mit Assoziationswürfel** Übung zur Wahrnehmung unterschiedliche Sprechweisen und Sprachvariationen. Anschließend wird die Übung kurz reflektiert. Workshop
10:50 - 11:00 Uhr	**Pause**

11:00 - 11:45 Uhr **Stehgreif-Präsentation**
Übung mit Fokus auf den körpersprachlichen Ausdruck, Stimme&Sprechen, die persönliche Präsenz und Selbstsicherheit.

Modul 1: Körpersprache / Stimme&Sprechen / Sprechen&Situationen
Workshop

11:45 - 12:00 Uhr **Tagesreflexion und Ausblick auf Tag 2**
Kurze Reflexion des ersten Tages und Einstimmung auf die Schritte des zweiten Tages
Gespräch und Diskussion
Tagungsleiter: Maximilian Schmitz, Bonn

Dienstag, 17. November 2026

09:00 - 09:10 Uhr **Warm-Up (Nou)**
Warm-up: "Obstsalat"
Bewegen und wieder aktiv werden.
Workshop

09:10 - 09:40 Uhr **Zuhörübung**
Übung um die Zuhörfähigkeit zu schulen und dabei Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkföhigkeit zu fördern.

Modul 2: **Warum diskutiere ich?**/ Wie begründe ich?/ Wie überzeuge ich?
Gruppenarbeit

09:40 - 09:50 Uhr **Pause**

09:50 - 10:25 Uhr **Positionierungsübung**
Einstieg in das Thema „Meinungen vertreten und begründen“. Die Teilnehmer*innen äußern und begründen ihre Meinungen zu verschiedenen Aussagen, während sie auch andere Sichtweisen kennenlernen. Zudem ermöglicht sie der Seminarleitung, die Einstellungen der Gruppe zum Thema Meinungsstreit zu erfassen.
Modul 2: **Warum diskutiere ich?** / Wie begründe ich? / Wie überzeuge ich?
Gruppenarbeit

10:25 - 10:35 Uhr **Warm-Up (Nou)**
Kurze Aktivierung und Rückblick
Workshop

10:35 - 11:15 Uhr **Schubladendenken mal anders - Wie begründen wir? (Nou)**
Meinungen brauchen Begründungen, sonst bleiben sie nur Behauptungen. Bei dieser Übung trainieren die Teilnehmenden, wie man Meinungen mit Gründen stützt (z. B. Erfahrungen, Studien, Zahlen, Werte oder Regeln) und wie man die Gründe anderer versteht – so lernen die Teilnehmenden besser zu argumentieren und fair zu diskutieren.
Workshop

11:15 - 11:25 Uhr **Pause**

11:25 - 11:50 Uhr **Ich bin dafür – „Zwei Stühle, zwei Meinungen“**
Die Teilnehmenden erproben im Rollenspiel Argumentationsstrategien und setzen sich mit unterschiedlichen Perspektiven auseinander (Positionierung).

Modul 2: Warum diskutiere ich? / **Wie begründe ich?** / Wie überzeuge ich?
Workshop

11:50 - 12:00 Uhr **Tagesreflexion, Fragen und Ausblick**
Tagesreflexion (Daumenreflexion), Fragen, Ausblick für den nächsten Seminartag

Dienstag, 24. November 2026

09:00 - 09:10 Uhr **Warm-Up (Nou)**
Warm-up: "Obstsalat"
Bewegen und wieder aktiv werden.
Workshop

09:10 - 09:40 Uhr **Alle, die...Entscheidungs-Edition**
Übung zum Thema "Welche Entscheidungen treffe ich in meinem Alltag selbst". Anschließend wird die Übung kurz reflektiert.
Workshop

09:40 - 09:50 Uhr **Pause**

09:50 - 10:20 Uhr **„Was stört mich“ – Domino**
Übung zur Reflexion eigener Wünsche und Bedürfnisse sowie zur Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen anderer. Anschließend wird die Übung kurz reflektiert.

Modul3: Was entscheide ich bereits?/ **Was möchte ich entscheiden?**/ Welche Rechte haben wir?
Workshop

10:20 - 10:30 Uhr **Warm-Up (Nou)**
Kurze Aktivierung und Zwischenauswertung
Workshop

10:30 - 11:05 Uhr **Grundrechte – was hat das mit mir zu tun?**
Die Übung beschäftigt sich mit der Bedeutung von Grundrechten im Alltag und damit, wie sie das Leben der Menschen prägen. Sie regt dazu an, über die persönliche Bedeutung einzelner Grundrechte, ihre Einhaltung und mögliche Lücken im Grundrechtskatalog nachzudenken.
Workshop

11:05 - 11:15 Uhr **Pause**

11:15 - 11:45 Uhr **Für unsere Rechte gehen wir auf die Straße**
Simulation demokratischer Handlungsmöglichkeiten (z.B. eine Demonstration mit Schildern, Slogans und einer kurzen Rede, ein Wahlplakat und eine Wahl mit Stimmzetteln und Wahlurne,

	eine Social Media Kampagne mit einem kurzen Video und einem eigenen Hashtag…) Gruppenarbeit
11:45 - 12:00 Uhr	**Reflexion und Workshop-Abschluss** Der Workshop wird mittels der "Koffer/Mülleimer" - Reflexion im Plenum reflektiert. Gespräch und Diskussion

Verantwortlich
Sarah Barreto-Scheele, Karl-Arnold-Stiftung
Tel: 0221 66997550
s.bscheele.crm@karl-arnold-stiftung.de

Tagungsleitung
Maximilian Schmitz, Tagungsleiter der Karl-Arnold-Stiftung

Karl-Arnold-Stiftung
Eupener Straße 70
50933 Köln

Tel.: +49 (0) 221 669975-0
info@karl-arnold-stiftung.eu
www.karl-arnold-stiftung.de

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Im Rahmen des:

Kinder- und Jugendplan des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT.

Gefördert durch:

Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen