

Haltung zeigen, Worte finden

Souverän reagieren auf populistische und menschenfeindliche Aussagen

Online-Workshop: 11. März 2026, 09:00 – 13:00 Uhr

Ob im Alltag, im Kolleg*innenkreis, oder bei Familienfeiern – viele Menschen erleben abwertende, populistische oder menschenfeindliche Aussagen. Häufig lösen sie Sprachlosigkeit, Wut, oder Resignation aus. Doch was tun, wenn man widersprechen möchte, aber im entscheidenden Moment keine Worte findet?

Dieses praxisorientierte Seminar hilft, Sprachlosigkeit zu überwinden. Die Teilnehmenden lernen, in unterschiedlichen Situationen und gegenüber verschiedenen Personen sicherer, klarer und variantenreicher zu reagieren. Dazu verknüpft das Seminar Wissen aus Argumentationslehre sowie sozial- und politisch-psychologische Erkenntnisse mit konkreten Übungen für die Praxis.

Im Mittelpunkt steht nicht die „perfekte“ Debatte, sondern die Fähigkeit, humanistische Werte authentisch zu vertreten – sei es im kurzen Einwurf, im Gespräch unter Kolleg*innen oder in längeren Diskussionen mit Freund*innen oder Verwandten.

Inhalte:

- Typische Argumentationsmuster und wirkungsvolle Gegenstrategien
- Populistisches Framing erkennen und kontern
- Intuitive Argumentation für die Kommunikation humanistischer Werte
- Pfiffige Reaktionen auf Killerphrasen
- Geschickt und knapp widersprechen
- Der clevere Einsatz von Fragen in schwierigen Gesprächssituationen

Ein interaktives Seminar mit vielen Praxisübungen, Beispielen aus dem Alltag und konkreten Handlungsstrategien – für mehr Sicherheit, Klarheit und Haltung in herausfordernden Kommunikationssituationen.

Meldeschluss: Mittwoch, 04. März 2026

Zielgruppe: Mitarbeitende im Hochschulsport und Studierende

Kosten: € 80,-

Zeit: Mittwoch, 11. März, 09:00 – 13:00 Uhr, online

Referent: Mathias Hamann (Geschäftsführer & Trainer, Institut für Kommunikation und Gesellschaft)

Leistungen: Seminarunterlagen

Anmeldung: Online unter www.adh.de

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Kommt die Veranstaltung nicht zustande, werden keine Kosten erstattet, die über die Teilnahmegebühr hinaus entstanden sind.

Unterlagen: Werden ca. 3 Tage vor der Veranstaltung verschickt.

Kontakt: Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband (adh)
Katharina Neumann | adh-Jugend- und Bildungsreferentin
Telefon 06071 – 20 86 14
E-Mail: neumann@adh.de