

## Politisch aktiv sein und bleiben Nachhaltigem Aktivismus auf der Spur

14. – 16.06.2024

Die Herausforderungen für engagierte Menschen steigen ständig. Um damit besser umgehen zu können, geht Nachhaltiger Aktivismus an die Wurzeln. Zum einen fragt er danach, was uns individuell als engagierter Mensch sowie kollektiv als Gruppe, Organisation oder Bewegung widerstandsfähiger, kreativer und stärker machen kann; zum anderen befasst er sich mit Rezepten erfolgreicher sozialer Bewegungen und ihren Strategien. So bietet Nachhaltiger Aktivismus ein Methodenset für langfristige politische Befreiungsprozesse.

In diesem Seminar werden wir durch verschiedene Übungen die Konzepte des Nachhaltigen Aktivismus erlebbar machen. Praktisch und gemeinsam wollen wir uns der Frage widmen, wie wir politisches Engagement entwickeln können, ohne auszubrennen. Wir werden uns unter anderem mit individuellen und kollektiven Resilienzstrategien beschäftigen, wobei der Schwerpunkt auf der persönlichen Dimension liegen wird, ohne den größeren politischen Kontext aus dem Blick zu verlieren.

Mit einem frischen Blick nehmen wir neue Perspektiven ein und bekommen so Impulse für unsere politische Arbeit in unterschiedlichen Bereichen. Gemeinsam wollen wir uns gegenseitig inspirieren und Kraft tanken für den langen politischen Atem.

Referent\*in: Timo Luthmann (Trainer, Campaigner, Autor des Buches „Politisch aktiv sein und bleiben. Handbuch nachhaltiger Aktivismus“)

Resilienzseminar für politisch Engagierte und Multiplikator\*innen in der Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit

### Veranstaltungsort

Missionsakademie Hamburg  
Rupertstraße 67, 22609 Hamburg  
Die Unterbringung erfolgt im Einzelzimmer mit Bad.

### Teilnahmebeitrag

Der Teilnahmebeitrag inklusive Unterkunft und Verpflegung im Tagungshaus beträgt  
120,- € für Vollverdienende,  
60,- € für Studierende, Auszubildende, Geringverdienende, Arbeitslose,  
30,- € für Beziehende\*innen von Bürgergeld bzw. Sozialhilfe.  
Rückkehrer\*innen von Diensten in Übersee / Brot für die Welt können pro Kalenderjahr an einem Seminar der Bildungsstelle Nord kostenlos teilnehmen.

## Seminarzeiten und Ablaufplan

Zu Ihrer Orientierung möchten wir kurz skizzieren, wie der inhaltliche Ablauf des Seminars in etwa aussehen wird (kurzfristige Änderungen sind aber möglich):

Freitag, 14.06.2024

- bis 18.00Uhr Anreise, Zimmer beziehen
- 18.00Uhr Abendessen
- 18.45 Uhr Begrüßung & erstes Kennenlernen
- Einführung in die Kernkonzepte und Ideen des Nachhaltigen Aktivismus
- Programmabsprachen, Organisatorisches

Ende ca. 21.15 Uhr

Samstag, 15.06.2024

- ab 8.00 Uhr Frühstück
- 9.00 Uhr Morning Stretch
- Aktivist\*innenfluss: Kartierung unseres aktivistischen Lebens / Einflüsse & Austausch
- ca. 10.45 Uhr Tee- und Kaffeepause
- 11.00 Uhr Stresspsychologie und Burnout - Impuls & Diskussion
- Praktische Übungen zur Beruhigung
- 12.30 Uhr Mittagessen / Mittagspause
- 14.00Uhr Spaziergang & Achtsamkeit: unterwegs im Hirschpark / Bours Park / Friedhof Nienstedten
- ca. 16.00Uhr Tee- und Kaffeepause
- 16.30 Uhr Strategietoolvorstellung
- 18.00Uhr Abendessen
- ab 19.30 Uhr Skillshare / Kollegiale Beratung / Wunschraum

Sonntag, 16.06.2024

- ab 8.00 Uhr Frühstück
- anschließend Zimmer räumen
- 9.15 Uhr Morning Stretch
- Die 7. Generationen: Generationen im Gespräch
- ca. 10.45 Uhr Tee- und Kaffeepause
- 11.00 Uhr Norakel - Spielerisch den Blick erweitern
- Seminarauswertung & Abschluss
- 12.30 Uhr Mittagessen und anschließend Abreise

## Fahrtkosten

Fahrtkosten innerhalb Deutschlands können bei Bedarf in Einzelfällen nach vorheriger Absprache in begrenztem Umfang erstattet werden.

## Anmeldung

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an dem gesamten (!) Seminar teilnehmen können.

Das [Anmeldeformular](#) finden Sie unter folgendem Link (falls Sie den Link nicht direkt anklicken können, kopieren Sie ihn bitte in Ihren Browser):

<https://ewde.guestoo.de/sl/nachhaltigeraktivismus24>

## Veranstalter\*in

Dieses Seminar wird veranstaltet von der Bildungsstelle Nord von Brot für die Welt.

E-Mail: [bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de](mailto:bildungsstelle-nord@brot-fuer-die-welt.de)