

# MOTIVIERT



# UND STARK!

39. GRIBS-KOMMUNALKONGRESS 2025



in Kooperation mit der





MIT ENERGIE

FÜR DEINEN ORT

23. UND 24. MAI 2025  
39. GRIBS-KOMMUNALKONGRESS 2025

## MOTIVIERT UND STARK! MIT ENERGIE FÜR DEINEN ORT. EIN KOMMUNALPOLITISCHES FITNESSTRAINING

Im März 2026 sind Kommunalwahlen. Bereits im GRIBS Kommunalkongress 2024 haben wir den Fokus darauf gelegt.

Mit unserem Programm 2025 bauen wir darauf auf. Wir möchten Euch weiter fit und stark machen, um verantwortlich in eurer Gemeinde oder eurem Landkreis mitzuwirken. Wir geben euch Motivation und Handwerkszeug an die Hand, damit ihr wirksam für euch und eure Ziele eintreten könnt. So bleibt ihr handlungsfähig - auch wenn der Wind mal von vorne bläst.

Wichtige Bausteine sind dabei Rhetorik und Resilienz. Wie funktioniert Kommunikation eigentlich und wie kommuniziere ich knifflige Themen? Wie schütze ich mich selbst und wie geht richtiges Zeit- und Ressourcenmanagement, damit ich die Lust nicht verliere? Eingeladen sind alle, die sich für gute, erfolgreiche Kommunalpolitik interessieren – Aktive genauso wie solche, die es noch werden wollen. Freut euch auf frische Ideen, kompetente Referent\*innen und auf Austausch und Vernetzung. **Herzliche Einladung!**

# Freitag, 23. Mai 2025 DER NACHMITTAG

15:00

**Exkursion mit der Wohnungsbaugenossenschaft WBG Fürth**, bei der wir die innovativen Projekte der Genossenschaft besichtigen:



- 1) Erstes Mietwohnhochhaus Deutschlands mit tragenden Massivholzwänden – in Bayern sogar das erste Gebäude dieser Bauweise in dieser Höhe.
- 2) Dachbegrünung: 2024 wurden bestehende Fahrrad- und Müllhäuser mit einer Gesamtfläche von rund 530 m<sup>2</sup> nachträglich begrünt und bepflanzt.
- 3) Energetische Modernisierung von 22 Wohneinheiten und Aufstockung eines Geschosses mit sechs Einheiten
- 4) Digitalisierung der Heizung- und Warmwasserbereitung: Prozesse optimieren und Energieeffizienz steigern
- 5) Energetische Modernisierung von 45 Wohneinheiten und Aufstockung eines Geschosses mit neun Einheiten

**Treffpunkt:**  
Geschäftsstelle WBG Fürth mbH,  
Siemensstr. 28, 90766 Fürth



## ALTERNATIV ZUR EXKURSION:

16:30

**Meet & Greet im Kongresszentrum**  
mit unseren grünen Bürgermeister\*innen  
Du möchtest als Bürgermeister\*in oder Landrät\*in kandidieren?  
Hier wirst Du in lockerer Runde alle Deine Fragen los!

## DER ABEND

17:30

**Come Together und Abendessen**

18:30

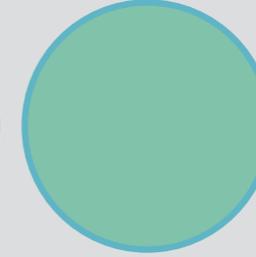
**Begrüßung und Eröffnung**



**Jonas Glüsenkamp**  
2. Bürgermeister  
der Stadt Bamberg,  
GRIBS-Vorstand



**Steffi König**  
kommunalpolitische  
Sprecherin im  
Landesvorstand von  
GRÜNE Bayern



**N.N.**  
Vorständin der  
Petra-Kelly-Stiftung



**Jonas Turber**  
Landesvorsitzender  
der GRÜNEN JUGEND  
BAYERN



**Britta Walthelm**  
Referentin für Umwelt  
und Gesundheit  
der Stadt Nürnberg

19:15



## Heiko Knopf

stv. Bundesvorsitzender von B 90/DIE GRÜNEN, Stadtrat in Jena  
Im Bundesvorstand engagiert er sich u.a. besonders für Kommunalpolitik. Seit 2014 ist er Stadtrat in Jena. Am Herzen liegen ihm der Ländliche Raum, starke kommunale Strukturen, demokratische Beteiligung und der soziale Zusammenhalt. Mit seiner Erfahrung verbindet er kommunale Praxis mit bundespolitischer Verantwortung.

## Energiebooster „Gute Kommunalpolitik. Nicht ohne uns!“

Warmlaufen und Energietanken für die Kommunalwahl: Von Lust am Amt und Handlungsfähigkeit auch bei Gegenwind. Von einem der weiß, wovon er spricht! Ein Brückenschlag nach Thüringen.

19:45

**Gute Kommunalpolitik. Nicht ohne uns!**  
Im Gespräch mit...



**Britta Walthelm**  
Referentin für Umwelt  
und Gesundheit  
der Stadt Nürnberg



**Heiko Knopf**  
stellvertretender BuVo  
B 90/DIE GRÜNEN  
und Stadtrat in Jena



**Sophia Kraft**  
Kommunalpolitikerin/  
OV-Beisitzerin Herrieden,  
ehem. Stadträtin Leipzig  
(2019-2022)



**Stefan Schneider**  
Erster Bürgermeister  
der Gemeinde Bergen  
in Oberbayern



**Anna Gmeiner**  
Landesvorsitzende der  
GRÜNEN JUGEND BAYERN

im Anschluss **Anstoßen, Ratschen, Netzwerken**

**GRÜN sticht!** Schafkopfen (lernen) mit Robert Dietz - eine unverzichtbare Voraussetzung für einen erfolgreichen Kommunalwahlkampf.



# DER WEG...



# ZUM ZIEL!

# Samstag, 24. Mai 2025

9:15

## Guten Morgen und Warming Up



### Grußwort von Andreas Birzele, MdL

*Sprecher für Kommunales  
der Landtagsfraktion*

## Einmal König\*in sein! Von der Lust am Amt



### Florian Questel

*Erster Bürgermeister der  
Gemeinde Ahorntal*

9:30

## Rhetorik für alle Fälle.

Strategien und Techniken für die politische Kommunikation



### Benedikt Jockenhöfer

*Rhetorik-Trainer, CEO und Coach, Sprecherzieher(Univ./DGSS)  
M.A. Rhetorik & M.A. of Speech, Communication and Rhetoric,  
B.A. Medienwissenschaft.*



DER VORMITTAG

Gute Politik machen, gute Vorschläge allein reichen heute nicht mehr aus, um Menschen zu überzeugen und bei den wichtigen Veränderungen mitzunehmen. Zu viele geschickte Blender, elegante Schönredner und quirlige Schaumschläger, mit fraglichen Inhalten aber starker Überzeugungskraft sind auf den politischen Bühnen, in den Räten, Social Media und Podien unterwegs. Damit wir uns mit unseren Inhalten durchsetzen können, müssen wir lernen, wie wir auftreten, Vertrauen aufbauen und auch in schwierigen Situationen die richtigen Worte finden. Darum geht es in diesem Vormittag.

**Wie gebe ich spontan klare Statements ab?**

**Wie entwickle ich eine überzeugende Körpersprache?**

**Wie Sorge ich dafür, dass meine Aussagen so sitzen, dass die Presse gar nicht anders kann, als sie zu drucken? Und wie kommuniziere ich unsere Erfolge und knifflige Themen?**

## Benedikt zeigt uns in vier Schritten, worauf es wirklich ankommt.

Was hilft uns, klarer und wirksamer zu kommunizieren:

1. Wann wir Menschen vertrauen
2. Spontan kompetente Reden halten
3. Überzeugen und Positionieren
4. Sprache und Körper

Ein interaktiver, kurzweiliger Vormittag im Wechsel von kurzen Fachinputs und „Selber-ausprobieren“ mit ganz praktischen Übungen – damit wir auch gleich erleben, was wie wirkt. Spaß haben garantiert.

12:00 **Mittagessen**

13:00 **Uns schmeisst so schnell nix um!**

**AM NACHMITTAG** 3 parallel stattfindende Workshops zur Auswahl, siehe nachfolgende Seiten



## Gianina Zimmermann

*Gianina Zimmermann ist Krankenschwester, Gesundheitsökonomin, Trainerin für Zeit- und Stressmanagement, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Mediatorin und Coach (FH). Sie ist seit 15 Jahren auf kommunaler, kreis- und Landesebene aktiv, davon sieben Jahre als Frauenpolitische Sprecherin der Hessischen GRÜNEN.*

### **Stark und ausgeglichen:**

### **Zeit- und Selbstmanagement für mehr politische Persönlichkeit**

Professionalität im Umgang mit Zeit hat viel mit der Fähigkeit zu tun, sich selbst - aber auch andere - zu führen und bestimmte Persönlichkeitsanteile bewusst zu aktivieren oder zu deaktivieren. Der Umgang mit Zeit ist somit auch Teil der eigenen Persönlichkeit.

Life-Balance und Stressmanagement gehören ebenfalls zu unseren wichtigsten Kompetenzen, um unsere psychische Gesundheit zu erhalten.

Life-Balance und Stressmanagement gehören ebenfalls zu unseren wichtigsten Kompetenzen, um unsere psychische Gesundheit zu erhalten.

Ausgehend von der eigenen Haltung und dem eigenen Rollenbewusstsein wird in diesem interaktiven Workshop der Faktor Zeit aus einer anderen Perspektive betrachtet:

- o Was sind meine Bedürfnisse? Wie kann ich meine Ziele erreichen und dabei Stress, Zeitdruck und Konflikte vermeiden? Wie kann ich dabei achtsam mit meinen eigenen Gefühlen und Gedanken umgehen?
- o Welche Denk- und Sprachmuster beeinflussen meine und unsere Entscheidungen?
- o Wie kann ich unter Zeitdruck schnelle und dennoch überlegte Entscheidungen treffen, ohne dabei mein/unser (kommunal-)politisches Ziel aus den Augen zu verlieren?

Am Ende des Workshops haben die Teilnehmenden ihren Methoden- und Ressourcenkoffer erweitert und können für sich oder als Gruppe das eigene Zeit- und Selbstmanagement bewusst reflektieren und optimieren.

DER NACHMITTAG • WORKSHOP 1

DER NACHMITTAG • WORKSHOP 2



## Sarah Sorge

*Sarah war 20 Jahre hauptberuflich Politikerin: Über 12 Jahre Landtagsabgeordnete & Vizepräsidentin des Hessischen Landtags. Über 4 Jahre Dezentralistin für Bildung und Frauen in Frankfurt am Main.*

*In dieser Zeit hat sie viel bewegt, gelernt und erkannt. Insbesondere: Warum fällt Männern Aufmerksamkeit & Gehör scheinbar wie selbstverständlich zu, während Frauen noch immer gegen Stereotype ankämpfen müssen?*

*Daran arbeitet sie nun seit knapp 10 Jahren als zertifizierte Coach & Trainerin.*

*Sie weiß, was Frauen brauchen, um effektiv empowert zu werden. Unterstützt wird*

*ihre Expertise durch 5 Jahre als Geschäftsführerin der Akademie Mixed Leadership an der Frankfurt University: Nah dran an der Forschung, umgesetzt für die Praxis.*

*Der Fokus ihrer Arbeit liegt auf Politik, Verwaltung und dem Non-Profit-Sektor. Hier kennt sie die Strukturen, die Herausforderungen und vor allem: die Möglichkeiten für Wandel.*

### **Machtspiele erkennen und souverän kontern - WORKSHOP FÜR FRAUEN**

Macht ist kein Selbstzweck – sie ist ein notwendiges Instrument, um politische Entscheidungen zu gestalten und gesellschaftlichen Wandel voranzutreiben. Doch gerade Frauen begegnen in der Kommunalpolitik immer wieder subtilen und offenen Machtspielen, die sie ausbremsen, verunsichern oder ins Abseits drängen.

Dieser Kurzworkshop bietet Kommunalpolitikerinnen die Möglichkeit, sich mit Macht und Machtspielen bewusst auseinanderzusetzen. Gemeinsam reflektieren wir, welchen Formen von Machtspielen die Teilnehmerinnen bereits begegnet sind, welche Mechanismen dahinterstecken und wie sie diesen mit Klarheit, Präsenz und strategischem Geschick begegnen können. Dabei werden typische Geschlechterstereotype entlarvt und praxisnahe Techniken vermittelt, um sich souverän zu behaupten.

Was erwartet dich?

- Geschlechterstereotype erkennen und überwinden
- Machtspiele durchschauen und gezielt kontern
- Mit Klarheit und Durchsetzungsstärke in Sitzungen und bei Auftritten punkten

Machtspiele werden nicht verschwinden – aber du kannst lernen, sie zu durchschauen und ihnen selbstbewusst zu begegnen. Reden wir also über Macht! Denn wer sie bewusst nutzt, kann gestalten.



# ERFOLGE

A hiker with a red backpack and a yellow shirt stands on a rocky peak, looking out over a vast mountain range. The landscape is filled with green valleys, rocky ridges, and distant peaks partially shrouded in mist. The overall scene conveys a sense of achievement and adventure.

# FEIERN!