

**Lehrgang  
Politische  
Bildung  
2025/26**



**Der Vorteil  
für Frauen  
am Weg in  
die Politik**

*Frauenpower 4.0*

# Vorwort



Foto: proimageaustria

Politik braucht Vielfalt. Sie lebt von unterschiedlichen Perspektiven, Erfahrungen und Ideen. Doch noch immer sind Frauen in vielen politischen Gremien und Entscheidungspositionen unterrepräsentiert. Das zu ändern, ist nicht nur eine Frage der Gerechtigkeit – es ist ein demokratisches Muss.

Mit dem Lehrgang „Politische Bildung – der Vorteil für Frauen am Weg in die Politik“ setzen wir ein wichtiges Zeichen: Frauen sollen ermutigt, gestärkt und bestärkt werden, sich aktiv in politische Prozesse einzubringen. Denn nur wer das nötige Wissen, die richtigen Werkzeuge und ein tragfähiges Netzwerk hat, kann seine Stimme wirkungsvoll erheben – und gestalten. Dieser Lehrgang soll Frauen nicht nur informieren, sondern inspirieren. Er bietet Raum für Austausch, Weiterbildung und Selbstbewusstsein. Politik beginnt nicht erst im Parlament – sie beginnt dort, wo Menschen ihre Umgebung mitgestalten wollen. Genau dort setzen wir an.

Ich danke allen Teilnehmerinnen, Absolventinnen, Referent:innen und Partnerorganisationen sowie dem Referat für Frauen und Gleichstellung des Landes Kärnten, die diesen Lehrgang bis jetzt immer möglich gemacht haben und wünsche für den 21. Lehrgang viel Erfolg, Erkenntnis und vor allem: Mut zur politischen Beteiligung.

Herzlichst, Ihre Frauenreferentin  
**LR<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar**



Foto: Jasmin Lopez

Noch immer bestehen große Ungleichheiten für Frauen, etwa bei Löhnen, Pensionen oder in der medizinischen Versorgung. Tief verwurzelte Rollenbilder existieren weiterhin, die den Wirkungsbereich von Frauen vor allem in der unbezahlten Sorgearbeit sehen, im Management von Haushalt und Familie. Tatsächliche Chancengleichheit entsteht jedoch nicht von selbst und vor allem nicht in einer patriarchal geprägten Gesellschaft. Sie braucht gezielte Veränderung und aktive Teilhabe an Entscheidungsprozessen. Erst wenn Frauen sichtbar werden, sich einbringen, Forderungen stellen und mitgestalten, beginnen sich Strukturen zu verändern. So bauen wir Schritt für Schritt Ungleichheiten ab. Demokratie bedeutet, selbst mitzubestimmen. Frauen übernehmen im Alltag so oft souverän und engagiert Verantwortung. Warum also nicht auch in der Politik? Hier haben Sie die Möglichkeit, gesellschaftlich relevante Themen aufzugreifen und sich aktiv für mehr Gerechtigkeit einzusetzen. Unser Lehrgang bietet die ideale Grundlage dafür. Machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst, Ihre Frauen und Gleichstellungsbeauftragte des Landes Kärnten  
**Mag.<sup>a</sup> Martina Gabriel**

# Überblick

TERMIN	INHALTE   REFERIERENDE
Kick-off 17.10.2025	<b>ERÖFFNUNG UND BEGRÜSSUNG</b>   Frauenreferentin LR <sup>in</sup> Mag. <sup>a</sup> Sara Schaar, Frauenbeauftragte Mag. <sup>a</sup> Martina Gabriel <b>Interaktives Kennenlernen über die Körpersprache</b>   Andrea Latritsch-Karlbauer
<b>Modul 1</b> 25.10.2025	<b>Abläufe und Spielregeln in der EU</b>   Mag. <sup>a</sup> Martina Rattinger, MA Themenabend: <b>Gender Mainstreaming – Faktencheck zur Gleichstellung</b>   Mag. <sup>a</sup> Sandra Preiml, BA MA
<b>Modul 2</b> 29.11.2025	<b>Recht – Verfassungsrecht – EU-Recht: Grundlagen</b>   Mag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Doris Hattenberger Themenabend: <b>Datenschutz-Recht bei Verwaltungsbehörden</b>   Mag. Gernot Hobel
<b>Modul 3</b> 24.01.2026	<b>Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen der Kommunalpolitik</b>   Mag. <sup>a</sup> Doris Burgstaller, Mag. Gernot Hobel Themenabend: <b>Starke Frauen im öffentlichen Auftritt</b>   Andrea Latritsch-Karlbauer
<b>Modul 4</b> 21.02.2026	<b>Formen der politischen Mitsprache und Beteiligung</b>   FH-Prof. <sup>in</sup> MMag. <sup>a</sup> Dr. <sup>in</sup> Kathrin Stainer-Hämmerle Themenabend: <b>Raumplanung von A – Z</b>   DI <sup>in</sup> Sabine Polesnig
<b>Modul 5</b> 21.03.2026	<b>Presse und Öffentlichkeitsarbeit – aber wie?</b> <b>Bühne frei! Selbstbestimmt und selbstsicher vor Publikum</b>   Mag. <sup>a</sup> Andrea Krassnig <b>Medienarbeit – Tools im Überblick</b>   Mag. Christian Kraxner <b>Öffentlichkeitsarbeit in der Social Media-Ära</b>   Peter Plaikner Themenabend: <b>Diskussion mit Frauensprecher:innen aller Parteien</b>   Moderation: Martina Klementin
<b>Closing</b> 17.04.2026	<b>VERLEIHUNG DER ZERTIFIKATE</b>   Frauenreferentin LR <sup>in</sup> Mag. <sup>a</sup> Sara Schaar, Frauenbeauftragte Mag. <sup>a</sup> Martina Gabriel <b>Feedback: Was hat sich durch den Lehrgang verändert?</b> <b>Stark in die Zukunft – Stärkung der individuellen Körpersprache</b>   Andrea Latritsch-Karlbauer



# Module

## KICK-OFF

Freitag, 17. Oktober 2025, 16.00-18.00 Uhr | JGH Cap Wörth – Festsaal, Velden am Wörthersee

Eröffnung und Begrüßung | Frauenreferentin LR<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar und Frauenbeauftragte Mag.<sup>a</sup> Martina Gabriel

## Interaktives Kennenlernen über die Körpersprache | Andrea Latritsch-Karlbauer

Das Wissen um die eigenen nonverbalen Stärken ist Garant für eine gelungene Kommunikation. Mittels interaktivem Einstieg über die Körpersprache, den Humor und die persönliche Begegnung erfahren Sie mehr über Ihre Wirkung auf andere. Nicht nur Worte zählen, sondern auch das, was Ihr Körper dazu sagt.

## MODUL 1

Samstag, 25. Oktober 2025, 9.00-18.30 Uhr | JGH Klagenfurt – Großer Saal, Klagenfurt am Wörthersee

Abläufe und Spielregeln in der EU | Mag.<sup>a</sup> Martina Rattinger, MA

Erläuterung der Rolle Kärntens im EU-Gesetzgebungsprozess und inwieweit auch eine kleine Region Europas, wie z.B. Kärnten, gehört und seine Interessen auf europäischer Ebene vertreten werden. Sie erhalten einen kurzen Überblick des Gesetzgebungsprozesses im Allgemeinen und lernen Mitwirkungsmöglichkeiten anhand von Beispielen kennen.

16.30-18.30 Uhr

Themenabend: Gender Mainstreaming – Faktencheck zur Gleichstellung | Mag.<sup>a</sup> Sandra Preiml, BA MA

## MODUL 2

Samstag, 29. November 2025, 9.00-18.30 Uhr | JGH Klagenfurt – Großer Saal, Klagenfurt am Wörthersee

Recht – Verfassungsrecht - EU-Recht: Grundlagen | Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Doris Hattenberger

Rechtsbegriff, Funktionen und Stufenbau der Rechtsordnung; Verfassungsrecht, Gesetzgebung, Verwaltung; Europäische Union: Entstehung, Institutionen, EU-Recht und dessen Wirkungsweise.

16.30-18.30 Uhr

Themenabend: Datenschutz-Recht bei Verwaltungsbehörden | Mag. Gernot Hobel

## **MODUL 3**

**Samstag, 24. Jänner 2026, 9.00-18.30 Uhr | JGH Klagenfurt – Großer Saal, Klagenfurt am Wörthersee**

**Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen der Kommunalpolitik | Mag.<sup>a</sup> Doris Burgstaller und Mag. Gernot Hobel**

Anhand von Praxisbeispielen lernen Sie die wichtigsten Organisationsstrukturen der Gemeinde lt. Kärntner Allgemeiner Gemeindeordnung kennen. Sie erfahren wie Gemeinderatssitzungen optimal vorbereitet, durchgeführt und dokumentiert werden und welche Mittel und Instrumente Ihnen in der Gemeindeaufsicht, im Budget, bei Rechnungsabschluss, in der Kontrolle und in Ausschüssen zur Verfügung stehen.

**16.30-18.30 Uhr**

Themenabend: **Starke Frauen im öffentlichen Auftritt | Andrea Latritsch-Karlbauer**

## **MODUL 4**

**Samstag, 21. Februar 2026, 9.00-18.30 Uhr | JGH Klagenfurt – Großer Saal, Klagenfurt am Wörthersee**

**Formen der politischen Mitsprache und Beteiligung | FH-Prof.<sup>in</sup> MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Kathrin Stainer-Hämmerle**

Sich einmischen und mitmischen bei politischen Entscheidungen ist auf viele Arten möglich. Manche entsprechen ohnehin nur einer Scheinbeteiligung, viele sind für Frauen weniger geeignet, bei anderen tappen wir noch gerne in Fallen. Diese zu erkennen und zu vermeiden sowie eine strategische Vorbereitung Ihrer nächsten Schritte in der Politik erarbeiten Sie interaktiv im Rahmen dieses Workshops.

**16.30-18.30 Uhr**

Themenabend: **Raumplanung von A – Z | DI<sup>in</sup> Sabine Polesnig**

Derzeit stehen die Gemeinden jedoch vor großen Herausforderungen. Bodenschutz, Leerstand, Zersiedelung und nachhaltige Energiegewinnung sind Themen, die sehr stark bewegen. Daher ist es umso wichtiger, die Werkzeuge in der Raumplanung als Politikerin zu verstehen und sie richtig einzusetzen. Örtliche Entwicklungskonzepte, Flächenwidmung, Bebauungsplanung und Energieraumplanung sind wesentliche Bestandteile, um eine Gemeinde Zukunftsfit zu entwickeln.

# Module



## Führung durch den Kärntner Landtag

Termin angefragt, wird 2026 bekanntgegeben

Herzstück der Besichtigung ist der Plenarsaal, ein Symbol für Demokratie. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung sind Frauen. Daher kann und darf Politik nicht mehrheitlich von Männern bestimmt werden. Frauenpolitik ist wichtig für die ganze Gesellschaft. Das wussten bereits die Pionierinnen, die hart für politische Mitbestimmung kämpften und Vorbildwirkung haben. Auch heute, in Zeiten großer Veränderungen, ist aktive Frauenpolitik notwendiger denn je, denn jeder Stillstand bedeutet einen Schritt zurück.

## MODUL 5

Samstag, 21. März 2026, 9.00-18.30 Uhr | JGH Klagenfurt – Großer Saal, Klagenfurt am Wörthersee

Presse und Öffentlichkeitsarbeit – aber wie?

9.00-10.30 Uhr

**Bühne frei! Selbstbestimmt und selbstsicher vor Publikum | Mag.<sup>a</sup> Andrea Krassnig**

Wir rücken Ihre Stärken, Talente, Fähigkeiten und Ressourcen in den Fokus. Sie erkennen, wie Ihnen ein selbstsicherer Auftritt gelingen kann und lernen persönliche Angriffe gelassen zu nehmen.

10.30-13.00 Uhr

**Medienarbeit – Tools im Überblick | Mag. Christian Kraxner**

Eine Frau, die in der Politik an vorderster Stelle stehen will, hat es früher oder später intensiv mit der Medienwelt zu tun. Denn Interviews, Presseaussendungen, TV und Radio sowie andere Formen der PR (v.a. via Social Media) sind mit einem erfolgreichen politischen Wirken untrennbar verbunden. Dieser Workshop wirft einen Blick in den Werkzeugkasten der Öffentlichkeitsarbeit. Unter anderem geht es um Verhaltenstipps für den direkten Kontakt mit Journalist:innen, einige Spielregeln für Texten und wichtige allgemeine Empfehlungen für die Medienarbeit, um sicher(er) im Umgang mit Medienleuten zu werden.

**14.00-16.00 Uhr**

**Öffentlichkeitsarbeit in der Social-Media Ära | Peter Plaikner**

Zeitgemäße politische Kommunikation ist ein Balanceakt zwischen persönlicher Kontaktpflege, klassischer Medienvermittlung und eigenen Social Media-Aktivitäten. Neben der extremen Verkürzung des Gesprochenen und Geschriebenen liegt die größte Herausforderung in der Dominanz des Visuellen. Sie wird durch den rasanten Trend zum Bewegtbild noch verstärkt.

**16.30-18.30 Uhr**

Themenabend: **Diskussion mit Frauensprecher:innen aller Parteien | Moderation: Martina Klementin**

**CLOSING**

**Samstag, 17. April 2026 | 16.00-18.00 Uhr | JGH Cap Wörth – Festsaal, Velden am Wörthersee**

**Feedback: Was hat sich durch den Lehrgang verändert?**

mit Frauenreferentin LR<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Sara Schaar und Frauenbeauftragter Mag.<sup>a</sup> Martina Gabriel



**VERLEIHUNG DER ZERTIFIKATE**

**Stark in die Zukunft – Stärkung der individuellen Körpersprache | Andrea Latritsch-Karlbauer**

In diesem Abschlussmodul erfahren Sie, wie Sie Kraft und Stärke über Ihre Körpersprache bekommen. Sie erhalten konkrete Tipps, um selbstbewusst Haltung zu zeigen und zu Ihren Inhalten zu stehen. Begeisterung und eine klare, nachvollziehbare Körpersprache sind starke Argumente für einen unvergesslichen öffentlichen Auftritt.

# Referent:innen



**Abt.L.-Stv.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Doris Burgstaller**  
Amt der Kärntner Landesregierung  
Abt. 3 Gemeinden und Katastrophenschutz,  
Leiterin UA Rechtliche Gemeindeaufsicht und  
Abteilungsmanagement.

Foto: Burgstaller



**Ass.-Prof.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Doris Hattenberger**  
Alpen-Adria-Universität Klagenfurt  
Institut für Rechtswissenschaften – Forschungsschwerpunkte: Öffentliches Recht einschließlich unionsrechtlicher Bezüge und öffentliches Wirtschafts-, Umwelt- und Datenschutzrecht.

Foto: aau/J. Puch



**Mag. Gernot Hobel**  
Kärntner Gemeindebund, Stv. Landes-GF, Autor bei Manz, Lexis-Nexis und WEKA, Vortragsredner, Prüfungskommissär bei Dienstprüfungen der Kärntner Gemeinden und Gemeindeverbände.

Foto: Erich Vahr-Topper



**Martina Klementin**  
Selbstständige Moderatorin, Keynote Speakerin „Mission: Mehr Frauen auf die Bühne – so wirst du zur Bühnenheldin“, Coaching für den selbstbewussten und souveränen Auftritt auf der Bühne, vor der Kamera, sowie auf Social Media.

Foto: Simone Attisani



**Mag.<sup>a</sup> Andrea Krassnig**

Persönlichkeits- und Organisationsentwicklerin, Coach, Prozess- und Veranstaltungsmoderatorin. Spezialisiert auf Führung, Teams, Veränderung, Auftritt und Selbstwert.

Foto: Krassnig



**Mag. Christian Kraxner**

Journalist und Verhaltenstrainer für Politiker:innen, Interessenvertreter:innen und Wirtschaftstreibende Trainingschwerpunkte: Rhetorik, Präsentation, Verhandlung und Interessendurchsetzung, Medienarbeit.

Foto: Nina Oberleitner



**Andrea Latritsch-Karlbauer**

Trainerin und Vortragsrednerin, Expertin für Körpersprache und authentischen Auftritt. Erkennt die Botschaften der Körperhaltung und hilft Menschen selbstbewusster und mutiger zu werden.

Foto: Karin Wernig



Foto: Gernot Gleiss

### **Peter Plaikner**

plaiknerpublic Medienberatung. Experte für politische Kommunikation und GF-Gesellschafter von IMPact – Institut für Medien und Politik, Politikkolumnen, Lehrtätigkeit an den Universitäten Innsbruck, Graz, Krems, Klagenfurt und Växjö.



Foto: VBB Kärnten

### **Mag. a. Martina Rattinger, MA**

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abt. 1 Landesamtsdirektion  
Bereichskoordinatorin für europäische und internationale Angelegenheiten, Vertreterin des Landes Kärnten in Brüssel.



Foto: Lukas Lorenz

### **DI<sup>in</sup> Sabine Polesnig**

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abteilung 15 – Standort, Raumordnung und Energie  
Leiterin der UA Fachliche Raumordnung.



Foto: Prugger

### **FH-Prof. in MMag. a. Dr. in Kathrin Stainer-Hämmerle**

Studiengangsleitung & Professur für Public Management FH Kärnten, Professur für Politikwissenschaft, Forschung: Wahl- & Verfassungsrecht, Politische Bildung, Parteienforschung. Lehr- u. Forschungsaufträge der Universitäten Graz, Krems und Klagenfurt.



Foto: Matthias Taxer

### **Mag. a. Sandra Preiml, MA**

Amt der Kärntner Landesregierung  
Abt. 1 Landesamtsdirektion  
Leiterin der UA Strategische Landesentwicklung

# Coaches

Jeder Teilnehmerin stehen drei kostenlose Coachingstunden (gesamt oder gesplittet) vom 17. Oktober 2025 bis 17. April 2026 zur beruflichen oder persönlichen Weiterentwicklung zur Verfügung. Vereinbaren Sie direkt Ihre Termine:



## Univ.Doz.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Andrea Egger

Tel. +43 650 5218272

psi-consulting.at

Spittal an der Drau

Foto: Glanzig



## Univ.Lekt.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Gerith Goritschnig M.A

Tel. +43 664 5480260

gentleguidance.at

Klagenfurt am Wörthersee

Foto: tinefoto



## MMag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Monika Kanatschnig

Tel. +43 664 1940055

kanatschnig-coaching.at

Klagenfurt am Wörthersee

Foto: Knauder



## Dr. Heinz Ortner, MBA

Tel. +43 664 3415232

heinz-ortner.com

Klagenfurt am Wörthersee

Foto: arco.at



## Mag. Dr. Christian Pirker

Tel. +43 660 9073001

christianpirker.com

Klagenfurt am Wörthersee

Foto: ricco.at

## Klinische- u. Gesundheitspsychologin, Arbeits-, Rechtspsychologin, allg. beeidet. gerichtl. zert. SV

- Visionsarbeit, Denkmuster, Resilienz, Mobbing, Erschöpfung
- Konflikt-, Stress-, Zeitmanagement
- Frauengesundheit und Führungskräftecoaching

## Coach (ROMPC Master Coach), Mediatorin, Business Consultant

- Teamentwicklung & Leadership
- Veränderungsberatung
- Frauen in Führungspositionen

## Wirtschaftspsychologin und zertifizierter Coach

- Persönlichkeitsmarketing und Karrierebegleitung
- Personalcoach: Die ICH-Marke
- Beratung von Führungskräften, Organisationen und Teams

## Coach, Medientrainer, Autor – Sachbuch „Machtmensch“

- Sicherheit für Ihren Auftritt in den Medien und vor Publikum
- Wissen über die Spielregeln in Führungspositionen
- Motivation, sich in die erste Reihe zu stellen

## Unternehmensberater, Managementtrainer, Keynote Speaker

- Effektive Führung
- Politische Rhetorik
- Authentisch sein

# Informationen

## Veranstaltungsorte

Jugend- und Familiengästehaus | JGH Klagenfurt  
Neckheimgasse 6 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
Jugend- und Familiengästehaus | JGH Cap-Wörth  
Seecorso 39 | 9220 Velden am Wörthersee

## Lehrgangsorganisation

Amt der Kärntner Landesregierung  
Referat für Frauen und Gleichstellung  
Völkermarkter Ring 31 | 9020 Klagenfurt am Wörthersee  
T 050 536 33052 | E [frauen@ktn.gv.at](mailto:frauen@ktn.gv.at)

## Teilnahmegebühr

Der Selbstkostenanteil beträgt € 400,–/Person inkl. Mittagessen (12.00–13.00 Uhr) und Seminarunterlagen. Im Sinn der Kostentransparenz weisen wir darauf hin, dass das Referat für Frauen und Gleichstellung Lehrgangskosten von € 1.756,–/Teilnehmerin übernimmt.

## Lehrgangsstipendium

Es besteht die Möglichkeit eines Lehrgangsstipendiums. Die Fördervoraussetzungen für den Selbstkostenanteil sind:  
Förderung zu 100%: Nettoeinkommen bis € 800,–  
Förderung zu 50%: Nettoeinkommen bis € 1.000,–  
Förderung zu 25%: Nettoeinkommen bis € 1.200,–  
Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Lehrgangsorganisation im Referat für Frauen und Gleichstellung.

## Bewerbungsformular

[frauen.ktn.gv.at](http://frauen.ktn.gv.at)

## Bewerbungsschluss

Montag, 22. September 2025 | Begrenzt auf 20 Teilnehmerinnen

## Teilnahmebedingungen

Um ein Zertifikat zu erhalten, ist die aktive Teilnahme an mindestens 75 % des Lehrgangs erforderlich.

## Kinderbetreuung

Bei Bedarf wird eine kostenlose Kinderbetreuung angeboten. Dafür ist eine verlässliche Anmeldung mit Namen und Alter des Kindes/der Kinder bis spätestens 7 Tage vor dem nächsten Modul bei der Lehrgangsorganisation notwendig.

## Barrierefreiheit

Die Veranstaltungsorte sind barrierefrei. Wenn Sie ÖGS-Dolmetschung oder andere Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie: [frauen@ktn.gv.at](mailto:frauen@ktn.gv.at).



**Digitaler Zugriff** über Ihren persönlichen und geschützten Zugang **via Share-Point**: Alle Skripten und Zusatzmaterialien sind jederzeit verfügbar und während der gesamten Lehrgangsdauer downloadbar.



---

---

---

#### Impressum

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 13 – Gesellschaft und Integration

Referat für Frauen und Gleichstellung

Völkermarkter Ring 31, 9020 Klagenfurt am Wörthersee

T 050 536 33052 | F 050 536 33050

E [frauen@ktn.gv.at](mailto:frauen@ktn.gv.at) | W [frauen.ktn.gv.at](http://frauen.ktn.gv.at)

Herausgeberin: Referat für Frauen und Gleichstellung, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten

Titelfoto: stock.adobe.com – Barsimir | Layout: Scribblebox e.U.

Druck: Kreiner Druck, Druck- und Verlagsgesellschaft m.b.H. & Co KG, 9500 Villach | Stand: 2025