



# Der TOP-Kurs der Andreas Hermes Akademie

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG, POLITIK UND FREUNDE FÜRS LEBEN

**Am 27. August 2021 begann für mich eine Reise, auf die ich mich schon sehr lange gefreut hatte. Ich fuhr nach Königswinter bei Bonn, um am 46. TOP-Kurs teilzunehmen. TOP ist die Abkürzung für „Teamorientiertes Persönlichkeitstraining“. Dahinter verbergen sich ein spannendes Kursprogramm rund um Persönlichkeitsbildung, Allgemeinwissen und (Agrar-)Politik, das man gemeinsam in einer tollen Gruppe aus motivierten jungen Menschen aus ganz Deutschland durchläuft.**

Unsere „Homebase“ im Kurs war das Arbeitnehmerzentrum Königswinter. Dort starteten wir mit Persönlichkeitsbildung und lernten uns selbst besser kennen. Das half uns auch dabei, andere Menschen besser einzuschätzen. Weiter ging es mit Auftreten sowie Präsentations- und Interviewtraining. Nach den Seminartagen verbrachten wir den Abend mit gemeinsamen Ausflügen, Spaziergängen am Rhein oder einfach gemütlich in unserem „Wohnzimmer“. Ein Highlight des Kurses waren auch die Reisen nach

Berlin, Weimar, Frankfurt und Brüssel sowie die Abschlussfahrt nach Finnland. Dort hatten wir Gespräche mit Personen aus Politik, Verbänden, Ministerien und Wirtschaft, die uns eindrucksvolle Einblicke in ihre Arbeit und ihre Erfahrung gaben.

Was mich in dieser Zeit besonders begeistert hat, waren die interessanten Persönlichkeiten, die ich kennenlernen durfte. Von jeder einzelnen Person, egal ob Mit-Teilnehmer, Gesprächspartner:in oder Trainer:in, habe ich wertvolle Din-



ge lernen dürfen und Impulse für meine Entwicklung erhalten. Nicht zuletzt schweißen die vielen gemeinsamen Erlebnisse die Gruppe auch sehr zusammen und Freundschaften fürs Leben entstehen. So hat es mich auch mit großem Wehmut erfüllt, als sich am 26. September unsere Wege (vorerst) trennten. Umso mehr freue ich mich darauf, bei unseren Treffen alle wieder zu sehen. Alles in allem war es eine unbeschreiblich intensive Zeit, an die ich noch sehr lange zurückdenken werde. Der TOP-Kurs prägt einen fürs Leben und ich kann jedem nur empfehlen, auch die Möglichkeit zu nutzen und daran teilzunehmen.

MAGDALENA EISENMANN



**Aufgrund der Pandemie-Situation fand der 46. TOP-Kurs 2021 im veränderten Format einer „Sommer Edition“ statt. Normalerweise startet der Kurs am 2. Januar und dauert neun Wochen. Mit im Programm sind dabei Fahrten zur Grünen Woche nach Berlin, nach Rom, Brüssel und Marokko.**

**Weitere Infos erhältst du auf der Webseite der Andreas Hermes Akademie und bei Sarah Neyses.**



# Martin Baumgärtner

## 37. TOP Kurs, Oberfranken

### EIN RÜCKBLICK

Der TOP Kurs war einer der prägenden und intensivsten Zeiten für meine persönliche Entwicklung. „An den Grenzen wachsen Horizonte“ - dies gilt auch fast 10 Jahre nach dem TOP Kurs und wird mich mein ganzes Leben begleiten.

Meine Grenzen im geschützten Raum zu überschreiten und mein eigenes Entwicklungspotential zu erkennen und auszubauen, wäre ohne diese Zeit nicht möglich gewesen.

Natürlich ist die Anfangseuphorie etwas abgeklungen, aber die eigene Reflexion und die gelernte Fähigkeit sind und sein Umfeld zu bewerten, bleibt bestehen.

Die Begegnungen und Kontakte und vor allem aber die sehr guten Freundschaften möchte ich nicht mehr missen. Unvergesslich und für jeden zu empfehlen, der sich weiter entwickeln möchte.

MARTIN BAUMGÄRTNER

