

DEMOKRATIE-FITNESS

Welche Demokratie-Muskeln hast du heute trainiert?

EMPATHIE

In einer Demokratie ist Platz für uns alle. Übe dich darin, offen zu sein für Menschen, die anders sind als du – und lerne, mit ihren Augen zu sehen.



AKTIVES ZUHÖREN

In einer Demokratie sollen alle unsere Stimmen gehört werden. Trainiere, wie du vorurteilsfrei zuhörst und von anderen lernen kannst.



MEINUNG

In einer Demokratie verändern sich unsere Meinungen. Trainiere, wie du deine Meinung vertrittst und höre anderen zu, damit du verstehst, wie Meinungen entstehen.



STARKE STIMME

In einer Demokratie haben wir alle eine Stimme. Lerne das Potenzial deiner Stimme kennen, damit es sich gut anfühlt, sie zu nutzen.



UNEINIGKEIT

In einer Demokratie sind wir oft unterschiedlicher Meinung. Trainiere, die Uneinigkeit auszuhalten – es macht uns klüger im Umgang miteinander.



KOMPROMISS

In einer Demokratie ist Platz für Vielfalt. Trainiere, wie du gute Kompromisse findest, damit alle erfahren können, wie sie mehr erhalten, als sie geben.



MOBILISIERUNG

In einer Demokratie braucht es Gemeinschaftssinn. Schaffe Raum für die Ideen anderer und stärke den Zusammenhalt in der Gesellschaft.



AKTIVISMUS

In einer Demokratie kannst du dich aktiv für das einsetzen, wofür du brennst. Los geht's!



NEUGIER

In einer Demokratie brauchen wir die Fähigkeit, voneinander zu lernen. Trainiere, wie du offen für Neues bleiben kannst.



MUT

Demokratie lebt von der Beteiligung. Finde den Mut mitzumachen – so wie du bist. Die Stärke dazu steckt schon in dir.



Mit Demokratie-Fitness kann jeder Mensch seine Demokratiemuskeln mit Begeisterung aktiv trainieren. Entstanden ist das Konzept in Dänemark. Dank der Arbeit der Organisation Democracy Fitness Global trainieren mittlerweile Menschen auf der ganzen Welt ihre Demokratie-Muskeln.

Mehr Informationen gibt es unter democracyfitness.org

Gemeinsam machen wir die Demokratie FIT – Muskel für Muskel.

