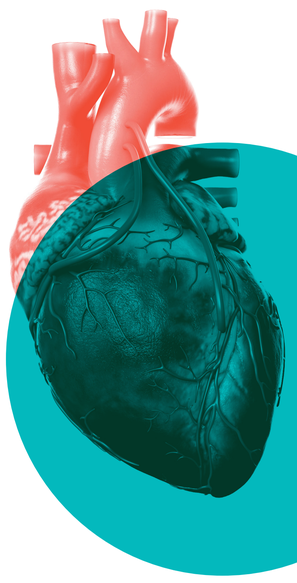
DEMOKRATIE-FITNESS™

Welche Demokratie-Muskeln hast Du heute trainiert?



EMPATHIE

In einer Demokratie gibt es unterschiedliche Perspektiven. Wenn wir uns in die Lage anderer versetzen können, schaffen wir gegenseitiges Verständnis.



AKTIVES ZUHÖREN

In einer Demokratie haben wir alle das Recht, zu sprechen. Wir müssen anderen aktiv zuhören, damit sie gehört werden können.



MEINUNG

In einer Demokratie haben wir alle das Recht auf eigene Meinung – und das Recht, sie zu ändern. Wenn wir unsere Meinung miteinander austauschen, wird sie hinterfragt und gewinnt an Kontur.

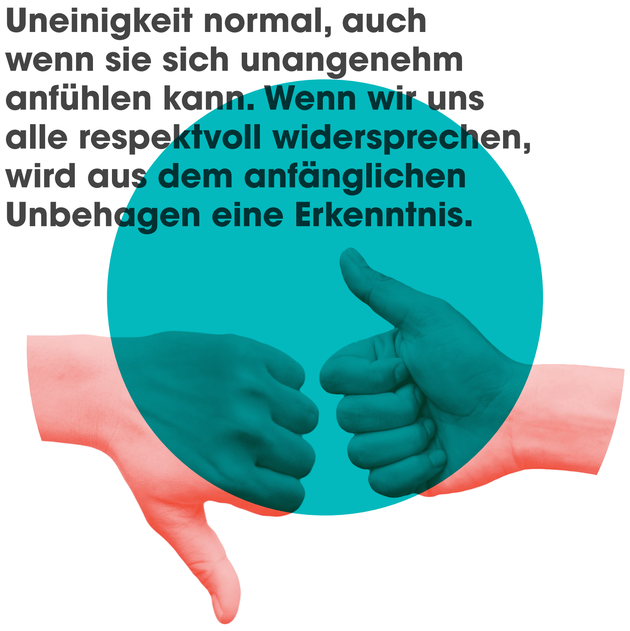


STARKE STIMME

In einer Demokratie haben wir alle eine Stimme. Wenn wir unsere Stimme trainieren, können wir damit eine größere Wirkung entfalten.

UNEINIGKEIT

In einer Demokratie ist Uneinigkeit normal, auch wenn sie sich unangenehm anfühlen kann. Wenn wir uns alle respektvoll widersprechen, wird aus dem anfänglichen Unbehagen eine Erkenntnis.



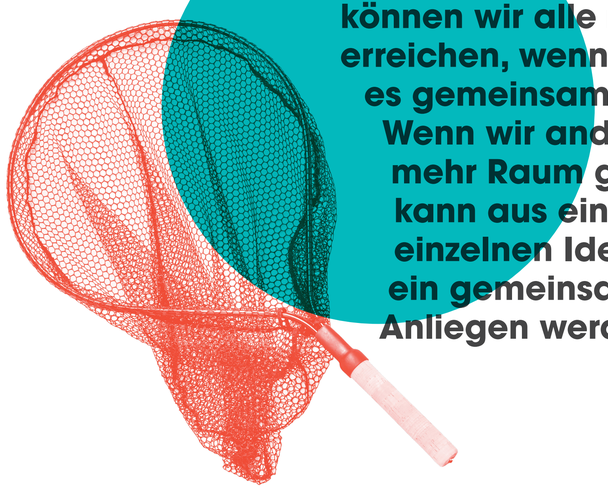
KOMPROMISS

In einer Demokratie finden wir gemeinsam Lösungen. Wenn wir unterschiedlichen Ansätzen einen größeren Raum geben, können mehr Leute eine gemeinsame Entscheidung mittragen.



MOBILISIERUNG

In einer Demokratie können wir alle mehr erreichen, wenn wir es gemeinsam tun. Wenn wir anderen mehr Raum geben, kann aus einer einzelnen Idee ein gemeinsames Anliegen werden.



AKTION

In einer Demokratie können wir alle für das eintreten, was uns wichtig ist. Lasst uns daher unser persönliches Anliegen finden und loslegen!



NEUGIER

In einer Demokratie haben wir alle das Recht zu fragen. Wenn wir offen und kreativ sind, entdecken wir neue Möglichkeiten



MUT

Demokratie sind wir alle. Wir können den Mut finden, uns selbst herauszufordern und andere zu ermutigen. Lasst uns mutig sein.



Demokratie-Fitness ist ein Trainingskonzept, das die übliche Vorstellung von Demokratie erweitert. Demokratie lässt sich trainieren – auf eine einfache, spielerische und herausfordernde Art. Jeder Demokratie-Muskel hat ein eigenes 30-minütiges Training. Jedes Training wird von zertifizierten Demokratie-Fitnesstrainer:innen geleitet. In einem zweitägigen Trainercamp kannst du selbst ein:e Demokratie-Fitness Trainer:in werden.

Mehr erfährst Du unter demokratiefitness.de und democracyfitness.org

2017 in Dänemark erfunden von Kathrine Krone Laurent und Zakia Elvang. Weltweit verbreitet durch den Verein Democracy Fitness Global.

DEMOKRATIE-FITNESS

WIR TRAINIEREN DEMOKRATIE