

DEMOKRATIE-FITNESS

Welche Demokratie-Muskeln hast du heute trainiert?

EMPATHIE

In einer Demokratie ist Platz für alle. Trainieren wie du Menschen akzeptieren können, die anders sind als du -und Empathie bei



AKTIVES ZUHÖREN

In einer Demokratie sollen alle Stimmen gehört werden. Trainieren wie du vorurteilsfrei zuhören und von anderen lernen können.



MEINUNG

In einer Demokratie verändern wir unsere Meinungen. Trainieren wie du deine Meinung laut sagen und anderen zuhören können - damit du verstehst, wie Meinungen entstehen.



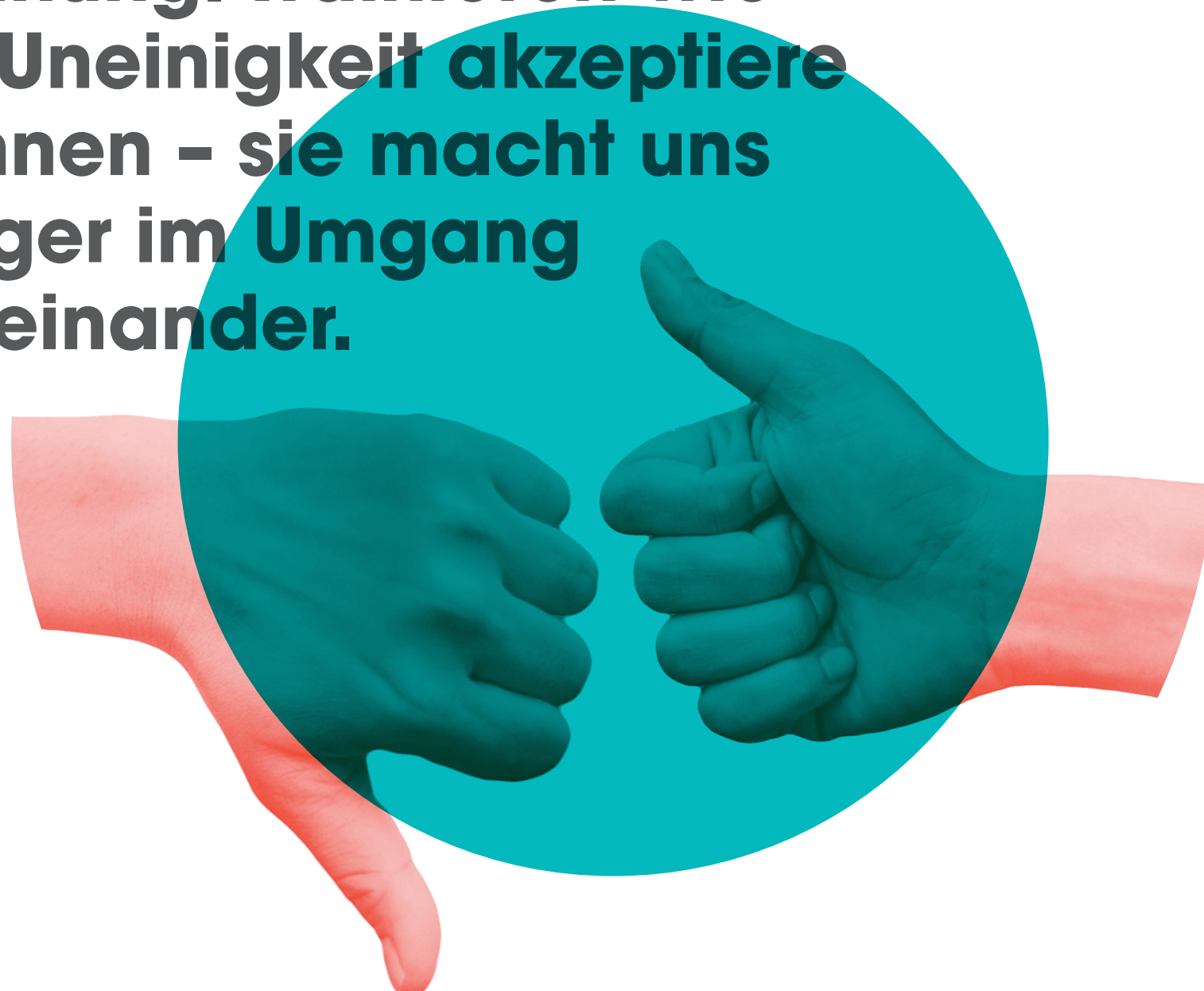
STARKE STIMME

In einer Demokratie haben wir alle eine Stimme. Trainieren wie du deine Stimme kennenlernen, damit es sich gut anfühlt, sie zu nutzen.



UNEINIGKEIT

In einer Demokratie sind wir oft unterschiedlicher Meinung. Trainieren wie du Uneinigkeit akzeptieren können - sie macht uns klüger im Umgang miteinander.



KOMPROMISS

In einer Demokratie ist Platz für Vielfalt. Trainieren wie du gute Kompromisse finden können, wo alle das Gefühl haben, mehr zu gewinnen als zu verlieren.



MOBILISIERUNG

In einer Demokratie brauchen wir Qualität und Gemeinschaft. Wenn du Raum für die Beiträge anderer gibst, stehen wir gemeinsam stärker.



AKTIVISMUS

In einer Demokratie kannst du aktiv etwas tun für das, wofür du brennst. Also leg los!



NEUGIER

In einer Demokratie müssen wir voneinander lernen. Trainieren wie du deine Abwehrhaltung ablegen und offen für Neues sein.



MUT

In einer Demokratie ist es wichtig, dass wir uns beteiligen. Trainieren wie du den Mut haben, du selbst zu sein und dich zu beteiligen. Die Stärke dazu steckt schon in Dir.



Demokratie-Fitness ist ein Trainingskonzept, das die traditionelle Vorstellung einer Demokratie herausfordert. Entwickelt in Dänemark seit 2017 mit dem Ziel, Demokratie relevant, aktiv und mit Spaß für mehr Menschen zu machen. Heute mit Partnern auf der ganzen Welt - auch in Deutschland. Die Demokratie sind wir alle.

Schau dir an, wie du mitmachen kannst
www.demokratiefitness.dk

