

# DEMOKRATIE- FITNESS

## Welche Demokratie-Muskeln hast Du heute trainiert?



### EMPATHIE

In der Demokratie ist Platz für alle. Trainiere Deinen Empathie-Muskel: Lerne, die Vielfalt der Menschen zu verstehen und wertzuschätzen.

### AKTIVES ZUHÖREN

In einer Demokratie hat jeder und jede etwas zu sagen. Wir brauchen die Fähigkeit, uns auf andere einzulassen, ohne Vorurteile zuzuhören und von anderen zu lernen.

### MEINUNG

In der Demokratie sind alle Ansichten wertvoll und willkommen. Trainiere Deinen Meinungs-Muskel: Äußere Deine Gedanken frei und bleibe offen für die Ideen anderer.

### STARKE

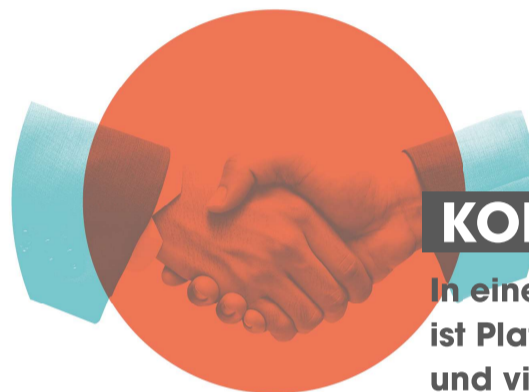
### STIMME

In einer Demokratie zählt jede Stimme. Es erfordert Übung und Mut, mit Selbstvertrauen vor einer Gruppe zu sprechen. Erst dann entfaltet die eigene Meinung ihre volle Wirkung.



### STREIT

In einer Demokratie sind wir häufig unterschiedlicher Meinung. Es ist entscheidend, Meinungsverschiedenheiten auszuhalten und konstruktiv miteinander zu diskutieren. Nur so können die klügsten Lösungen gefunden werden.



### KOMPROMISS

In einer Demokratie ist Platz für Vielfalt und viele verschiedene Lösungen. Es ist wichtig zu wissen, wie Du Kompromisse eingehst. Dann haben alle das Gefühl, mehr zu bekommen, als sie geben.



### MOBILISIERUNG

Das Fundament der Demokratie ist Gemeinschaft. Bringe Menschen zusammen, schaffe Raum für die Ideen anderer und stärke den Zusammenhalt in der Gesellschaft.



### AKTIVISMUS

Demokratie braucht Engagement. Setze Dich aktiv für das ein, was Dich begeistert, und beobachte, wie der Funke überspringt!



### NEUGIER

Demokratie braucht Wissbegier. Erforsche verschiedene Standpunkte und gehe den Fragen und Antworten auf den Grund.



### MUT

Demokratie lebt von Beteiligung. Traue Dich, mitzumachen – genau so, wie Du bist. Die Stärke dazu steckt schon in Dir.



Demokratie-Fitness ist ein Trainingskonzept, welches das traditionelle Verständnis von Demokratie herausfordert. Denn Demokratie kannst Du trainieren und es sollte zugleich Spaß machen und herausfordernd und sinnvoll sein.

[www.bildungswerk-mehr-demokratie.de/demokratie-fitness](http://www.bildungswerk-mehr-demokratie.de/demokratie-fitness)

