

Demokratie-Fitness

Demokratiefähigkeiten sind wie Muskeln – sie wollen trainiert werden!

Demokratie begegnet uns nicht nur als Staatsform, sondern auch im Alltag, in der Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz - immer dann, wenn wir etwas miteinander aushandeln oder gemeinsam entscheiden.

Das Trainings-Konzept

Ziel ist es, demokratische Kompetenzen spielerisch, praxisorientiert und alltagsnah in einem geschützten Übungsraum zu stärken.

Für insgesamt **10 Demokratie-Muskeln** (siehe nächste Seite) gibt es entsprechend jeweils eine kompakte **30-minütige Trainingseinheit**, durch die der „Muskel“ bewusst erlebbar und direkt gestärkt wird.

Je nach **Kontext** kann zunächst nur eine Einheit, mehrere ausgewählte nacheinander oder eine ganze Reihe an Trainings durchgeführt werden.

Zielgruppen

Die Trainingseinheiten richten sich an **alle Generationen**, unabhängig von Vorwissen. Sie sind ebenso gut geeignet für **Schulen**, wie für **lokale Treffpunkte** (z.B. Bibliotheken oder Stadtteilzentren) oder auch **Konferenzen** und **Festivals**.

Hintergrund

Das Konzept wurde von der gleichnamigen dänischen Organisation **Democracy Fitness** entwickelt mit dem Ziel, Demokratie für mehr Menschen erlebbar, relevant und lebendig zu machen. Durch **Mehr Demokratie e.V.** wurde es nach Deutschland gebracht und dort verbreitet. Im Vorbild-Bundesland Nordrhein-Westfalen setzt sich **Die Landeszentrale für politische Bildung Nordrhein-Westfalen** dafür ein, das Konzept flächendeckend in NRW zu etablieren.

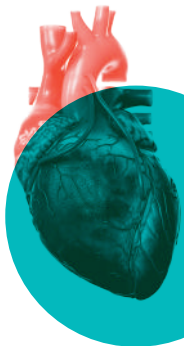
Die Trainerin

Silvia Angel ist zertifizierte „Demokratie-Fitness“-Trainerin. Mit **über 15 Jahren Erfahrung als Trainerin** für Demokratieförderung, Konflikttransformation und Storytelling, schafft sie einen lebendigen und sicheren Lernraum. Ihre Arbeit fußt in ihrem Studium **Management sozialer Innovation (B.A.)** und **Friedensbildung (M.A.)**. Weitere Informationen auf [Impulsgeschichten](http://Impulsgeschichten.de), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/in/silviaangel) und [Instagram](https://www.instagram.com/silviaangel).



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.



Demokratie-Fitness ist ein Trainingskonzept, das traditionelle Vorstellungen von Demokratie herausfordert. Es wurde 2017 in Dänemark entwickelt – mit dem Ziel, Demokratie für mehr Menschen erlebbar, relevant und lebendig zu machen. Heute arbeiten wir mit Partnern auf der ganzen Welt – auch in Deutschland. Denn Demokratie – das sind wir alle.

Mach mit – hier erfährst du wie:
www.demokratiefitness.dk

