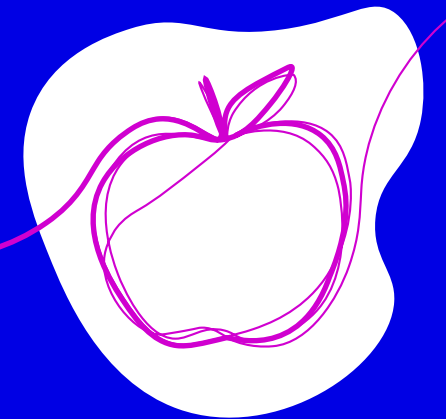




Inspirations- Häppchen

für kurze Reflexion oder Diskussion

Dein Denk-Snack

Kleine Impulsfragen, die anregen, kurz innezuhalten oder im Team ins Gespräch zu kommen.



Wann hast du das letzte Mal gemerkt, dass du etwas bewegen kannst?



Was bedeutet Demokratie für dich persönlich im Alltag?



Was gibt dir Mut, auch in schwierigen Zeiten Haltung zu zeigen?



Wie gehst du mit Ohnmachtsgefühlen um, wenn du Demokratiegefährdung begegnest?

Dein Handlungs-Snack

Kleine Aufgaben oder Anregungen zum Ausprobieren.



Teile heute einen Beitrag, der Mut macht – online oder offline.



Sprich mit Kolleg*innen über etwas, das euch in eurer Arbeit Hoffnung und Motivation gibt.



Frage die Jugendlichen, was ihnen Hoffnung gibt.



Kommt ins Gespräch: „Was können wir heute gemeinsam verändern?“

Dein Mut-Snack

„Kau drauf rum“ – ein Satz
oder Zitat, das nachhallt und
zum Weiterdenken anregt.



„Selbstwirksamkeit beginnt dort,
wo du dich nicht zurückziehst.“



„Haltung ist nichts, was man
automatisch hat – sie ist etwas,
das man übt.“



„Demokratie ist Teamarbeit
und braucht viele.“

Alle Snacks, Inhalte und
Best Practice-Beispiele
zum Nachmachen findet
ihr auf unserer Website:



Dein Media-Snack

Kurze Impulse zu Medienkompetenz,
digitalem Engagement und Reflexion



Welches TikTok oder Reel hat dich zuletzt positiv überrascht – und warum?



Was ist das Letzte, das du in den Sozialen Medien gelernt hast?



Welcher Inhalt in den Sozialen Medien hat dich besonders berührt und warum?



Wie erkennst du Desinformation im Alltag – und was tust du dann?



Was wäre ein demokratischer Umgang mit Social Media?



Welche Stimmen fehlen im digitalen Diskurs – und wie kannst du sie sichtbar machen?



Wie kann Medienbildung helfen, Emotion und Information zu unterscheiden?

IMPRESSUM

Herausgeber: Stiftung Digitale Chancen – Initiativbüro
Gutes Aufwachsen mit Medien, Chausseestraße 15, 10115 Berlin
Tel.: 030-437277-41, Fax: 030-437277-39
redaktion@digitale-chancen.de
www.digitale-chancen.de

Die Stiftung Digitale Chancen ist bei der Berliner Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz als rechtsfähige Stiftung nach den Vorschriften des Bürgerlichen Gesetzbuches und des Landesstiftungsgesetzes Berlin anerkannt.
Registriernummer: 3416/658-II.2.
Transparenzregister der EU: 948042627375-19.

Vertretungsberechtigt: Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende)

Umsatzsteuer-ID: DE225963148

Aufsichtsbehörde: Stiftungsaufsicht der Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz Berlin,
Salzburger Straße 21-25, 10825 Berlin,
www.berlin.de/sen/justiz/stiftungsaufsicht/

Medienanstalt Berlin Brandenburg (mabb)
Kleine Präsidentenstraße 1, 10178 Berlin,
www.mabb.de

Verantwortlich nach § 18 II MStV:
Jutta Croll M.A. (Vorstandsvorsitzende),
Chausseestraße 15, 10115 Berlin

IMPRESSUM

Diese Publikation wird vom Initiativbüro

Gutes Aufwachsen mit Medien kostenlos abgegeben
und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung
des BMBFSFJ dar. Die Verantwortung für den Inhalt der
Veröffentlichung liegt beim Herausgeber.

Wir danken Charlotte Lohmann, der Amadeu Antonio Stiftung
und Sophie Leisenberg für die fachliche Beratung und die
wertvolle Unterstützung.

Bezugsstelle: Publikationsversand der Bundesregierung,
Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721, Fax: 030 18 10 272 2721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
www.bmbfsfj.bund.de

Artikelnummer: 5BR645

Gestaltung: I LIKE VISUALS GmbH

Druck: Königsdruck – Printmedien und digitale
Dienste GmbH, Alt-Reinickendorf 28, 13407 Berlin

Stand: Januar 2026

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Im Rahmen des:



Kinder- und
Jugendplan
des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT

Im Rahmen von:

GaMM
Gutes Aufwachsen
mit Medien