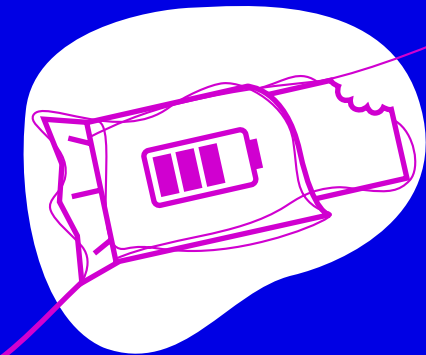




Werte und Selbstfürsorge

für politisches Handeln

Wir leben in kräftezehrenden Zeiten. Demokratiefeinde gewinnen Zuspruch; Gleichgültigkeit und Rückzug sind keine Lösung. Dabei dürfen wir nicht vergessen: Zivilgesellschaft gestaltet Diskurse. Es ist verständlich, als pädagogische Fachkraft auch mal erschöpft zu sein. Dennoch ist es wichtig, handlungsfähig zu bleiben.

Demokratie ist mehr als ein System: Sie basiert auf Pluralismus, Rechtsstaatlichkeit, Gewaltenteilung, Menschenwürde. Politische Bildung heißt: diese Werte reflektieren, verteidigen, leben. Mach dir bewusst, dass diese Werte unverzichtbar sind.

Demokratieförderung ist ein Marathon: Tanke regelmäßig Energie – Demokratie verteidigt sich nicht von allein.

Ziel der Methode



Persönliche Energiequellen sichtbar machen



Werte klären und verankern



Selbstfürsorge als politisches Handeln stärken



Team-Verbundenheit fördern (Variante)

Ergebnis: Ein „Energieriegel“, der mutvolle Haltungen und Ressourcen bündelt – für Alltag, Pädagogik und demokratisches Engagement.

Anleitung – Schritt für Schritt:

Zeichne deinen „Energieriegel“



Welche Werte sind für dich persönlich im Alltag besonders wichtig?



Was stärkt mein Engagement?



Wo/wie tanke ich Energie?



Wer inspiriert und unterstützt mich?



Was brauche ich, um mich gestärkt zu fühlen?



Fülle den Riegel mit Begriffen, Symbolen, kurzen Sätzen

Erinnerung:
Selbstfürsorge ist politisch.

Reflexionsfragen



Welche Werte tragen mich
im Alltag?



Was entzieht mir Energie –
was gibt mir Energie?



Welche Routinen helfen mir,
dranzubleiben?



Wer ist da, wenn ich auftanke?
Wo tanke ich auf?



Welche Grenzen setze ich,
um mich zu schützen?

Zwischenschritt:

Mut als Energiequelle

Mut ist oft leise: Forderungen stellen, Diskriminierung benennen, für Betroffene eintreten, Grenzen setzen, Nein sagen, dran zubleiben, sich verletzlich zeigen. Erkenne die kleinen, alltäglichen Mutmomente – sie stärken dich und andere.

Reflexionsimpuls „Mut“



Was bedeutet Mut für dich – in Pädagogik, Team, Demokratiearbeit?



Welche kleinen Mutmomente siehst du (bei dir/anderen)?



Erweiterung „Mut-Stücke“:
Ergänze ein bis zwei Elemente in deinem Riegel, die zeigen, wo du mutig bist oder dir Mut wünschst.

Werte-Check



Freiheit: Wie lebe / verteidige ich sie?



Gerechtigkeit: Wo handle ich fair?



Gleichheit: Wie reduziere ich Hürden?



Menschenwürde: Wie achte ich auf respektvolle Praxis, in der sich alle wohlfühlen?

Markiere zu jedem Wert eine konkrete Situation, die dich stärkt.

Team Variante:

Einstieg zur Durchführung

Fertig mit deinem Energieriegel?

Das geht auch im Team: Lass dein Team jeweils Energieriegel aufzeichnen und teile dann die folgenden Karten auf.

In einem kleinen Team (bis 5 Personen) bekommt jede Person eine Karte. In einem großen Team können kleinere Gruppen gemeinsam eine der 5 Karten beantworten.

Welche Werte sind mir wichtig?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren) Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage? Teilt eure Antwort mit der Runde.

Woher nehme ich Energie in meiner Arbeit?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren)
Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders
wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage?
Teilt eure Antwort mit der Runde.

Wer gibt mir Kraft oder inspiriert mich?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren) Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage? Teilt eure Antwort mit der Runde.

Was stärkt uns als Team ?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren)
Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders
wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage?
Teilt eure Antwort mit der Runde.

Wo sehen wir kollektive Energiequellen oder Schutzräume?

Sieh dir deine Frage und deinen (oder euren) Energieriegel an. Was ist dir/euch besonders wichtig? Wie beantwortet ihr die Frage? Teilt eure Antwort mit der Runde.

Transfer & Weitergabe

Zum Abschluss wird der „Riegel geteilt“ – im übertragenen Sinn. Jede Person teilt eine Stärke, einen Satz oder ein Symbol, das auch anderen Kraft geben könnte. So entsteht ein gemeinsamer Team-Riegel oder ein Plakat mit kollektiven Energiequellen und unterstützenden Beziehungen.

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



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