

Unternehmensnetzwerk für Demokratie, Freiburg

MINI WORKSHOP DEMOKRATIE CAFE



EIN LEITFADEN
STAND: FEBRUAR 2026

INHALT

- 01 VORWORT
- 02 ZIEL DES WORKSHOPS
- 03 MATERIALLISTE
- 04 ABLAUF
- 05 WERTE-LISTE
- 06 BETEILIGUNGSMÖGLICHKEITEN



01

VORWORT



DEMOKRATIE ERLEBBAR MACHEN – JETZT

Demokratie ist das Fundament unserer freien Gesellschaft. Sie basiert darauf, erfahrbar zu sein – und das muss dort stattfinden, wo Menschen den Großteil ihrer Zeit verbringen: am Arbeitsplatz. Als Unternehmensnetzwerk der Region Freiburg ist es uns ein tiefes Anliegen, diese Verantwortung gemeinsam mit euch zu tragen. Wir sind überzeugt: Die Stärke unserer regionalen Wirtschaft ist untrennbar mit der Vitalität unserer Demokratie verbunden. Nur in einem Umfeld, das von Respekt, Mitsprache und Transparenz geprägt ist, kann ein Team sein volles Potenzial entfalten.

Das „Demokratie-Café“ ist unser Goodie an dich – ein kompakter, praxisorientierter 60-Minuten Workshop, den du sofort und ohne großen Aufwand in deinem Team anwenden kannst. Er liefert dir die Struktur und die Impulse, um mit deinen Mitarbeiter*innen ins Gespräch zu kommen: Was bedeuten demokratische Grundwerte wie Meinungsfreiheit, Toleranz und Eigenverantwortung ganz konkret in unserem Arbeitsalltag?

Nutze diesen Leitfaden, um ein Bewusstsein für unsere freiheitliche Grundordnung und ihren Wert zu schaffen und die demokratischen Muskeln in deinem Team zu stärken. Wir wünschen dir inspirierende Gespräche, aktiven Austausch und viel Freude mit deinem Team!

Dein Unternehmensnetzwerk Freiburg

ZIELE DES WORKSHOPS



1

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN UND PERSÖNLICHE RELEVANZ HERSTELLEN

Die Teilnehmer*innen entwickeln ein tiefes Bewusstsein dafür, dass Freiheit und demokratische Grundwerte ein zu schützendes Privileg sind, und stellen einen direkten, persönlichen Bezug zur Relevanz dieser Werte in ihrem beruflichen Alltag und im Team her.

2

WERTE REFLEKTIEREN UND KONKRETISIEREN

Die Führungskräfte und Teammitglieder reflektieren mithilfe der Werte-Liste und der Leitfragen, welche demokratischen Grundwerte (z.B. Meinungsfreiheit, Toleranz, Gerechtigkeit) für sie persönlich und für die Zusammenarbeit im Team am wichtigsten sind und wo sie sich eine stärkere Verankerung dieser Werte wünschen.

3

TRANSFER UND ENGAGEMENT FÖRDERN

Jede Person leitet aus der Reflexion einen konkreten, persönlichen Beitrag oder eine Handlung ab, mit der sie ab sofort die teaminterne (Arbeits-)Demokratie aktiv mitgestalten und beleben möchte.

03

MATERIALLISTE & TIPPS

MATERIALIEN

- Flipchart & bunte Marker.
- Moderationskarten (oder Post-its) in zwei Farben.
- Werte-Liste (ausgedruckt für alle oder als Poster).
- Timer (Smartphone).

TIPPS FÜR DIE MODERATION

- Allparteilichkeit: Du bist nicht Der/die "Lehrer*in". Du bist Facilitator.
- Sicherer Raum: Betone zu Beginn: "Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wir hören einander zu."
- Zeitwächter*in: Halte die Zeiten knackig, damit das Energielevel hoch bleibt.

DEFINITION DEMOKRATIE

Demokratie (griech. für „Volksherrschaft“) ist eine Staatsform, in der die Macht vom Volk ausgeht, sei es direkt oder durch gewählte Vertreter. Sie basiert auf Prinzipien wie freien, geheimen Wahlen, Gewaltenteilung, Rechtsstaatlichkeit, Mehrparteiensystemen sowie der Achtung von Menschen- und Grundrechten.



04

DER ABLAUF



CHECK IN & IMPULS

15 min

1. Kurze Begrüßung und Anker setzen:

- Input: "Wenn wir nach Russland, in den Iran oder aktuell auch auf die Spannungen in den USA blicken, sehen wir: Freiheit ist ein zerbrechliches Gut. Sie ist kein Naturgesetz, sondern muss täglich gelebt werden – auch hier bei uns."
- Wichtig: Es geht nicht um Parteipolitik, sondern um das Privileg, die eigene Meinung sagen zu dürfen und mitzubestimmen.

2. Impuls: Wie erleben wir Demokratie heute? Wenn Du an die politische Landschaft in Deutschland & der Welt denkst, was fühlst Du? Jede Person hat 1 Minute Redezeit.

- Wichtig: Gebe den Workshop-Teilnehmer*innen zu verstehen, dass sie versuchen mögen, die Wortbeiträge der anderen nicht zu bewerten. Nur so kann ein möglichst sicherer Raum entstehen. Wenn eine Wortmeldung bewertet wird, musst Du als Facilitator*in eingreifen. Auch die Redezeit sollte gleichbehandelt werden.
- Schließe mit diesen oder ähnlichen Worten ab: Genau das ist Freiheit: Jede Person darf aus der eigenen Position heraus Gedanken & Gefühle teilen. Jede Position wird anerkannt und anschließend ausgehandelt. Das ist gelebte Demokratie. Sie ist aktuell in Gefahr – wir sollten für unsere Freiheiten eintreten.

DIE INTERAKTIVE WAND: "WAS BEDEUTET FREIHEIT FÜR MICH?"

20 min

Alle Teilnehmer*innen erhalten Karten und schreiben/zeichnen ihre Gedanken zu drei Leitfragen. Danach werden die Karten gesammelt an das Flipchart geklebt und vorgelesen.

- Frage 1: Was bedeutet Freiheit für mich ganz persönlich im Alltag?
- Frage 2: Was bedeutet Freiheit für mich hier bei der Arbeit (z.B. Fehlerkultur, Mitsprache)?
- Frage 3: Welchen Teil unserer Demokratie möchte ich niemals missen?.

DAS WERTE-SPIEL: "MEIN KOMPASS"

15 min

Verteile/ Zeige die Liste mit demokratischen Grundwerten (Werteliste).

- Aufgabe: Jede*r wählt für sich 3 Werte aus, die ihn/sie am meisten ansprechen.
- Austausch: In Kleingruppen (2–3 Personen) oder alle zusammen sprechen kurz darüber:
 - Wie lebe ich diesen Wert bereits im Team?
 - Wo wünsche ich mir mehr davon in unserer Zusammenarbeit?

TRANSFER & ABSCHLUSS

10 min

Die Abschlussrunde: Jede Person ergänzt den Satz:

- "Damit unsere (Arbeits-)Demokratie lebendig bleibt, achte ich ab morgen besonders auf..."

DEMOKRATISCHE GRUNDWERTE

WELTOFFENHEIT

EMPATHIE

KOMPROMISSBEREIT-
SCHAFT

RECHTSSICHERHEIT

ZIVILCOURAGE

MITBESTIMMUNG

TRANSPARENZ

RESPEKT

DISKURSFÄHIGKEIT

EIGENVERANTWORTUNG

MEINUNGSFREIHEIT

TOLERANZ

SOLIDARITÄT

GERECHTIGKEIT

06

BETEILIGUNGSMÖGLICHKEITEN



DEMOKRATIE ERLEBBAR MACHEN – JETZT

Als Unternehmensnetzwerk der Region Freiburg ist es unser tiefstes Anliegen, uns für den zentralen Wert der Demokratie einzusetzen. Wir sind überzeugt: Unternehmen tragen die Verantwortung, sich für eine starke Demokratie zu engagieren.

Wir freuen uns, wenn weitere Unternehmen Teil unseres Netzwerks werden.

Lernt uns kennen:

- 25.2.2025 – Online Lunch and Learn (Anmeldung über unsere Website)
- 02. März: "BaWü Demokratie 2050" 17:15 Uhr – Schaltwerk, Jobrad.
- Online Kampagne zu den Landtagswahlen am 8 März. Mehr Infos unter <https://ichwaehledemokratie.org/>

Informationen rund um das Netzwerk:
www.unternehmenfuerdemokratie.org