



DIVERSITY, EQUITY, INCLUSION & BELONGING

WORKBOOK

Offen denken, Stereotypen brechen
Fragen für eine vielfältige und inklusive Perspektive

VON

GOM

CLAIRE
COMMON

HEY

und herzlich willkommen zu "Offen denken, Stereotypen brechen"! Auf den nächsten Seiten werden wir uns richtig tief in unsere Gedanken stürzen, um Vorurteile aufzudecken und Stereotypen mal einen kleinen Realitäts-Check zu verpassen.

Die Welt ist voller Vielfalt – von den jungen Generationen bis zu den alten Hasen, von überall auf der Welt, mit allen möglichen Skills, verschiedenen Geschlechtern, Glaubensrichtungen, Liebespräferenzen oder körperlichen Fähigkeiten. Aber leider spielen Klischees eine größere Rolle, als wir denken!

Dieses Workbook ist wie ein neugieriger Detektiv, der dir hilft, versteckte Überzeugungen zu finden und den Weg für ein offeneres und inklusiveres Mindset zu ebnen.

Doch man kann sich diese Fragen auch regelmäßig stellen und immer wieder etwas Neues über sich lernen. Wenn wir uns mit Vorurteilen auseinandersetzen, können wir nicht nur unser eigenes Denken ordentlich aufmischen, sondern auch andere ermutigen mitzuziehen.

Bist du bereit Vorurteile zu entkräften und Stereotypen den Wind aus den Segeln zu nehmen?

Dann lass uns zusammen durchstarten!

ABOUT ME

Mein Name ist Claire und ich bin Inklusionstrainerin und sozialpolitische Designerin. Mein Herz schlägt für Chancengleichheit und eine offene Kommunikation.



WAS IST WAS?

Vorurteile, Stereotypen, unconscious bias...

01

STEREOTYPEN

- Vereinfachte, oft übergeneralisierte Vorstellungen über Mitglieder einer Gruppe
- Basieren auf allgemeinen Annahmen und Klischees
- Können positive oder negative Bewertungen beinhalten
- Beispiel: Annahme, dass alle Mitglieder einer bestimmten Ethnie ähnliche Eigenschaften haben

02

VORURTEILE

- Vorgefasste Meinungen oder Bewertungen über eine Person oder Gruppe, ohne tatsächliche Kenntnisse
- Können auf Stereotypen basieren
- Beeinflussen Einstellungen und Verhalten
- Beispiel: Annahme, dass jemand aufgrund seiner Herkunft weniger kompetent ist

03

BIAS

- Neigung oder Vorliebe für oder gegen eine Person oder Gruppe, die zu unfairer Behandlung führen kann
- Kann auf persönlichen Erfahrungen, Stereotypen oder Vorurteilen beruhen
- Kann bewusst oder unbewusst sein
- Beispiel: Bevorzugung bestimmter Bewerber aufgrund persönlicher Vorlieben

TRUTHBOMB

Warum entstehen sie, diese Vorurteile, Stereotypen, unconscious bias?

Wir Menschen lieben es, Dinge einfach zu halten. Das heißt unter Anderem auch, dass wir Menschen in Schubladen stecken – manchmal ohne es bewusst zu merken. Und warum? Weil das unser Gehirn so macht, um sich in dieser Welt voller Reize zurechtzufinden.

Das Problem ist nur, dass diese Schubladen manchmal voller Vorurteile und Stereotypen sind. Unsere Umgebung spielt da zum Beispiel eine wichtige Rolle. Familie, Freunde, die Medien – die beeinflussen uns. Wenn immer wieder die gleichen Bilder und Geschichten auftauchen, bilden sich in unseren Köpfen automatisch bestimmte Meinungen. Da kann man schon mal versehentlich auf Klischees reinfallen.

Dann gibt es noch die altbekannte Angst vor dem Unbekannten. Wenn wir etwas nicht kennen, macht unser Hirn gern mal eine Vollbremsung und wir fangen an, uns zu fürchten. Vorurteile werden zu einem Schutzschild, auch wenn die Ängste oft unbegründet sind.

Und jetzt denken wir mal an unsere Kindheit zurück. Damals hast du viel aufgenommen und übernommen, oder? Kinder lernen nämlich durch Beobachtung und Nachahmung. Man eignet sich also Ansichten an, die bereits im Kinderzimmer gelebt wurden, ohne groß zu hinterfragen.

Doch auch unsere Biologie mischt mit. Es gibt Hinweise darauf, dass unser Gehirn uns manchmal unbewusst in bestimmte Richtungen lenkt.

Und zu guter Letzt: Der Bestätigungsfehler. Wir suchen oft nur nach Infos, die unsere Meinung bestätigen. Selbst wenn es Gegenbeweise gibt, bleiben wir lieber in unserer Bubble. Klar, dort fühlt man sich wohl.

Aber das soll kein Freifahrtschein für Vorurteile sein! Im Gegenteil. Diese Erklärungen sollen uns helfen zu verstehen, warum das passiert. Denn so können wir daran arbeiten, bewusster und offener durchs Leben zu gehen. Es bedeutet, alte Muster zu durchbrechen, Empathie zu zeigen und gegen Klischees anzukämpfen. Let's go!

SELBSTREFLEXION

Nimm dir bitte Zeit für die folgenden Fragen und lese nicht nur kurz darüber. Dafür ist das ganze zu wichtig!

Glaubst du, dass bestimmte Geschlechter besser für bestimmte Berufe geeignet sind?

Wie reagierst du, wenn jemand nicht den traditionellen Geschlechternormen entspricht?

Hast du unbewusste Erwartungen an die Rollen von Männern und Frauen?

Inwiefern beeinflusst die Hautfarbe deine Wahrnehmung von Kompetenz?

Gibt es Vorurteile, die du in Bezug auf kulturelle Hintergründe hast?

Hältst du z. B. ältere Menschen für weniger technologieaffin oder weniger anpassungsfähig?

Gibt es Vorurteile über junge Menschen hinsichtlich ihrer Professionalität oder Erfahrung?

Wie denkst du über Menschen mit verschiedenen sexuellen Orientierungen?

Gibt es stereotype Vorstellungen darüber, wie sich bestimmte sexuelle Orientierungen ausdrücken sollten?

Bist du der Meinung, dass Menschen mit Behinderungen weniger leistungsfähig sind?

Gibt es Vorurteile über bestimmte körperliche oder geistige Fähigkeiten?

Verbindest du bestimmte Vorurteile mit verschiedenen religiösen Überzeugungen?

Wie reagierst du auf Menschen, die eine andere Religion praktizieren als du?

Gibt es Vorurteile darüber, dass bestimmte soziale Klassen fauler oder erfolgreicher sind?

Wie beeinflusst der sozioökonomische Status deine Wahrnehmung von Intelligenz?

Hast du bestimmte Erwartungen an Menschen mit höherem oder niedrigerem Bildungsniveau?

Wie denkst du über Personen, die einen anderen Bildungsweg gewählt haben?

Gibt es Vorurteile über Menschen aus bestimmten Ländern oder Regionen?

Wie reagierst du auf Akzente und verschiedene Sprachgewohnheiten?

Wie stehst du zu Menschen mit unterschiedlichen Geschlechtsidentitäten?

Gibt es Vorurteile über die Art und Weise, wie Menschen ihre Geschlechtsidentität ausdrücken?

Gibt es Vorurteile über Menschen aufgrund ihres Familienstands (ledig, verheiratet, geschieden)?

Wie beeinflusst der Familienstand deine Wahrnehmung von beruflichem Engagement?

Haben bestimmte äußerliche Merkmale einen Einfluss auf deine Annahmen über die Fähigkeiten einer Person?

Inwiefern könnten Vorurteile über das äußere Erscheinungsbild deine Interaktionen beeinflussen?

UND JETZT?

Das war ganz schön viel, oder?

Mich plätten intensive Fragen auch immer. Vor allem, wenn ich vollkommen ehrlich und unzensiert antworte. Und an diesem Punkt sollte man weitermachen, wenn man etwas verändern möchte! Denn jetzt heißt es: erkennen, hinterfragen und etwas ändern.

Halte Ausschau nach Mustern oder "Trends" in den Antworten. Gibt es ein Thema, das dich aktuell besonders triggert? Gibt es ein bestimmtes Diversitätsmerkmal, bei dem deine Antworten noch etwas verschlossen waren? Und kannst du dir erklären, wo der Ursprung dieser Gedanken liegt?

Es ist wichtig, die eigenen Vorurteile herauszufordern, indem man alternative Perspektiven betrachtet und versucht, Empathie für die Perspektiven anderer zu entwickeln. Erlebnisse und Informationen über die Gruppen oder Themen, gegen die man Vorurteile hat, können ebenfalls dazu beitragen, Verständnis und Toleranz zu fördern.

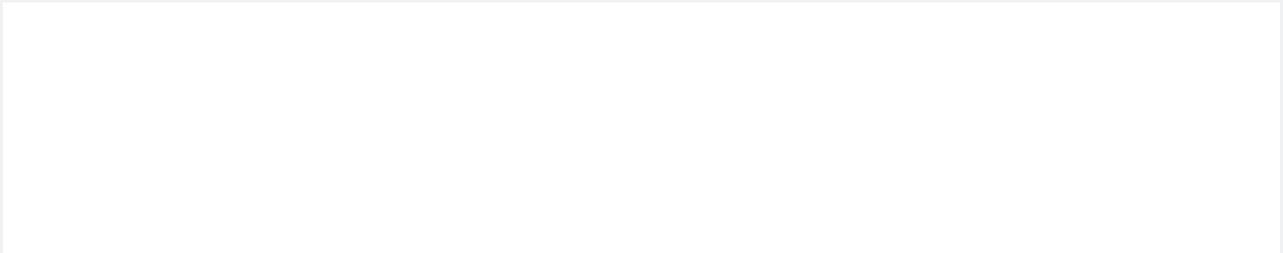
Werde aktiv und besuche mal einen Verein, oder spreche Freunde an, die dich dabei unterstützen können. Und ja, es ist zu Beginn etwas unangenehm zugeben zu müssen, dass man Stereotypen entwickelt hat, doch glaube mir: Wenn du es akzeptierst und handelst, dann verändert sich ganz schön viel in deinem Leben. Mir erging es vor 3 Jahren nämlich genauso.

Es ist ein fortlaufender Prozess und den darfst du genießen!

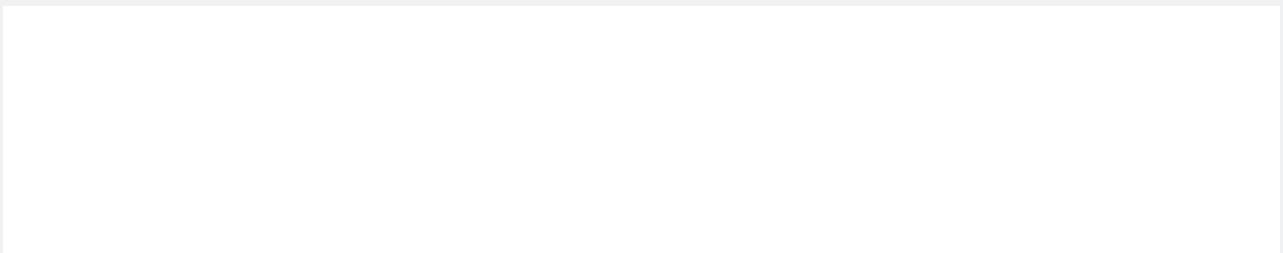
DIE FRAGEN ALLER FRAGEN

Das waren zwar schon ziemlich viele Punkte, doch jetzt kommen die drei entscheidenden!

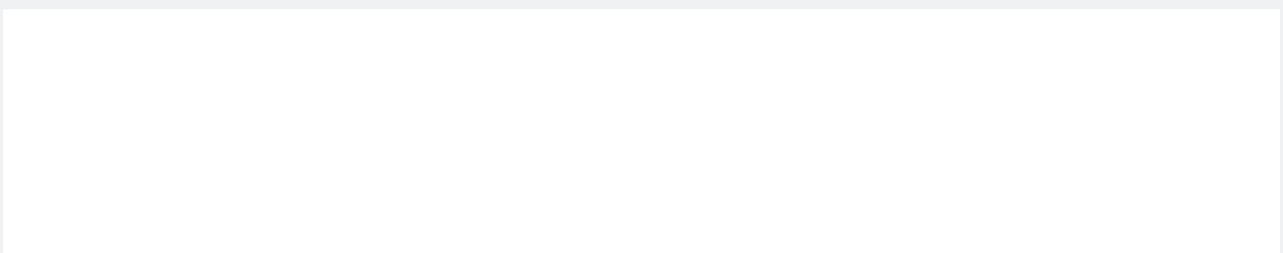
Gibt es bestimmte Situationen, in denen du merkst, dass unbewusste Vorurteile bei dir auftauchen?



Welche Schritte könntest du unternehmen, um deine eigenen Vorurteile bewusster zu erkennen?



Wie könntest du aktiv gegen unbewusste Vorurteile bei Anderen vorgehen, um ein inklusiveres Denken zu fördern?





DU MÖCHTEST LERNEN,
WIE DU VORURTEILE UND
STEREOTYPEN
AUFDECKST UND
DAGEGEN VORGEHST?



Mir fallen da gleich viele Möglichkeiten ein!
Lass uns doch einmal schauen, wie wir gemeinsam
für Inklusion eintreten können!

[BUCHE DEINEN TERMIN](#)