

# GEGENGIFT



PROBIERS AUS!  
„QR-CODE-SCANNER“ ...

## WAMIKI-HITLISTE: ALLES WIRD GUT

Was singen, tanzen die wamikis  
beim Herstellen diese Ausgabe?  
Tango im Treibsand? I'll kill her?  
Alles wird gut!  
Hört selbst:



## TOXISCH WEIBLICH

„Dauernd nehme ich  
Ambivalenzen wahr zwischen  
dem, was ich will, und  
dem, was ich tue ...“

Was lauert da in uns weiblich  
sozialisierten Menschen,  
dass wir uns immer wieder  
gegen uns selbst und andere  
richten?“

Sophia Fritz analysiert  
Weiblichkeit in all ihren  
Facetten und liefert  
spannende Impulse für ein  
neues Miteinander.

Sophia Fritz:  
Toxische Weiblichkeit.  
Hanser, 22 Euro



## WIE GELINGT VERÄNDERUNG? TEIL 1 MUT ZU FEHLERN

Dirk von Gehlen plädiert für eine bessere  
Fehlerkultur: Demnach ist ein Fehler besser,  
... wenn du ihn nicht persönlich nimmst,  
... du ihn erklären kannst – und das auch tust,  
... du draus lernen kannst,  
... der Fehler nicht absolut ist,  
... du verzeihen kannst,  
... du auch schlechtere Fehler akzeptierst.

## WIE GELINGT VERÄNDERUNG? TEIL 2

### 10 SÄTZE, UM DEINE VERÄNDERUNGS-FITNESS ZU STEIGERN:

- 1 Veränderung ist wie Sport. Du wirst besser, wenn du ihn machst. Muskeln schrumpfen, wenn du sie nicht benutzt. Aber sie wachsen, wenn sie herausgefordert werden. Trainiere regelmäßig und du stellst fest:
- 2 Veränderung ist keine Ausnahme, auch wenn es sich so anfühlen mag. Das Leben ist Veränderung. Je mehr du diese gestalten kannst, umso besser!
- 3 Kultur geht nicht unter, sie geht weiter.
- 4 Eine wichtige Voraussetzung für Veränderung: deine Fähigkeit zur Selbstreflexion! Frag dich stets: Was wäre, wenn das Gegenteil richtig wäre?
- 5 Wir suchen ständig nach neuen Lösungen. Auf dieser Grundhaltung basiert wissenschaftlicher Fortschritt – und sie hilft dir, Veränderungen zu gestalten.
- 6 Die beste Übung: Gegensätze aushalten und die Welt aus einer anderen Perspektive betrachten.
- 7 Denn: „Bildung ist die Fähigkeit, Dinge aus der Perspektive eines anderen zu betrachten.“ (H. G. Gadamer)  
Bilde dich in diesem Sinn weiter!
- 8 Das größte Privileg einer freien Gesellschaft ist die Möglichkeit, die eigene Meinung zu ändern. Mach davon Gebrauch! Korrigiere deine Fehler, lerne aus ihnen und versuche, auf neue Gegebenheiten zu reagieren.
- 9 Wer nicht in der Lage ist, seine Meinung zu ändern, unterschätzt auf dramatische Weise die Komplexität der Welt. (J. Bezos)
- 10 Vielleicht ist auch das Gegenteil richtig. Finde es heraus!

Mehr von Dirk Gehlen  
gibt es hier:  
<https://www.dirkvongehlen.de>





## 22 POPULÄRE MYTHEN

Hein de Haas ist einer der führenden Migrationsforscher weltweit. Er weiß, wovon er schreibt, und er tut in seinem Buch nichts anderes, als die vielen Behauptungen, die es über Migration gibt (Welt steht vor Flüchtlingskrise, Ausländer nehmen uns Arbeit weg, Zuwanderung bringt Verbrechen) mit Tatsachen zu konfrontieren, Forschungsergebnissen, Statistiken, Untersuchungen. Was dabei herauskommt (Welt steht nicht vor Flüchtlingskrise, Ausländer nehmen uns nicht die Arbeit weg, Zuwanderung bringt nicht mehr Verbrechen), ist oft nicht das, was Lesende vorher gewusst zu haben meinen. Es ist aber wissenschaftlich gut begründet. Und nicht selten erstaunlich.

Hein de Haas: Migration.  
22 populäre Mythen und was wirklich hinter ihnen steckt.  
S. Fischer, 28 Euro



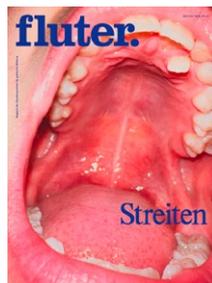
## STREITEN

Gestritten wird ständig. Im Team, in der Familie, beim Essen, in Talkshows, in Regierungen, bei TikTok. Über Gefühle, Geld, Staatsgrenzen. Und wenn's dumm läuft, stehen am Ende alle als Verlierer da. Kein Wunder, dass die meisten keinen Bock auf Streit haben. Aber ohne geht's halt auch nicht, allein schon der Demokratie wegen. Wie also streiten, ohne dass es so verdammt wehtut, sondern vielleicht sogar konstruktiv wird?

Könnt ihr hier erkunden:



PDF



## WIE ERKLÄRE ICH KINDERN RASSISMUS?

Rassismus ist strukturell und prägt Kinder von klein auf. Josephine Apraku bietet mit ihrem gleichnamigen Buch eine Basis, Kinder anti-rassistisch zu begleiten: vom Kleinkindalter bis zur Pubertät. Grundlegende Infos, praktische Tipps und ein Glossar der wichtigsten Begriffe runden das Buch ab.

