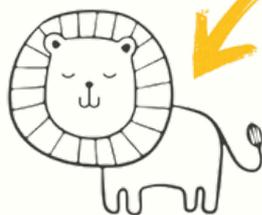


Informationen zum Selbstbehauptungs- & Resilienztraining DEIN STARKES ICH

nach dem Konzept von STARK auch ohne Muckis



dein starkes ich

LIEBE ELTERN,

Ich hatte eine großartige Zeit mit Ihrem Kind und der gesamten Gruppe. Alle Kinder sind über sich hinausgewachsen und haben die gelernten Strategien erfolgreich in verschiedenen Konfliktsituationen angewendet. Der erste Impuls ist gesetzt, nun gilt es, das Gelernte im Alltag zu festigen. Dabei braucht Ihr Kind auch Ihre Unterstützung. Im Folgenden erkläre ich, welche Strategien Ihr Kind erlernt hat und wie Sie ihm helfen können, diese im Alltag umzusetzen.

PRÄSENTE KÖRPERHALTUNG, BLICKKONTAKT

**TäterInnen wählen oft Betroffene, die unsicher oder unterlegen wirken.
Damit du nicht in diese Rolle fällst, beachte folgende Punkte:**

- 1 **Gehe aufrecht!**
- 2 **Habe einen zügigen Gang! Halte den Kopf aufrecht und nimm deine Umgebung wahr.**
- 3 **Schau nicht die ganze Zeit auf den Boden.**

Wenn du von FreundInnen oder Gleichaltrigen "geärgert" oder "bedroht" wirst, stelle Blickkontakt her, stehe schulterbreit und aufrecht. So signalisierst du, dass du stark und mutig bist. Unsere Körpersprache macht über 90 % der Kommunikation aus. Eine selbstbewusste Haltung und direkter Blickkontakt (ich sehe dich) senden unbewusst Signale, die von anderen wahrgenommen und interpretiert werden. Diese nonverbalen Zeichen von Selbstsicherheit sind enorm wichtig.

Bedenke: Die meisten Menschen suchen Opfer und keine GegnerInnen. Zeige ihnen also durch deine Körperhaltung, dass du weißt, wer du bist und dass du dir selbst vertraust. Das reicht in vielen Situationen z. B. auf dem Schulhof bereits aus, um Schlimmeres zu verhindern!

Merksatz: Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue anderen in die Augen.

KINDER, DIE ÄRGERN, WOLLEN AUFMERKSAMKEIT

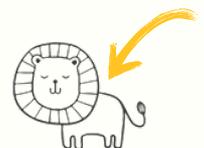
In vielen Situationen, in denen Kinder andere ärgern und nerven, wollen diese eigentlich nur: Aufmerksamkeit und Beachtung.

Jedes gemeine Wort entfaltet seine Wirkung erst, wenn wir ihm Bedeutung schenken. Du darfst eigenständig wählen, ob dieses gemeine Wort Einfluss auf dich hat. Wir müssen verstehen, dass wir die Worte anderer nicht kontrollieren können, aber dass wir die Macht über unsere Aktionen besitzen.

Daher merke dir: Wenn jemand nur mit Worten ärgert, nervt und beleidigt, ist eine gute Strategie - umdrehen und weggehen. Denk dran, was interessiert es den Löwen, was die Mücke über ihn sagt!



Wenn du beobachtest, dass andere geärgert werden, gib der Mücke keine Beachtung, durch z.B. Lachen, Sprüche wiederholen oder Ähnlichem. Denn oftmals kann das geärgerte Kind die Situation nicht "entschärfen", da Unbeteiligte dem "Ärgerer" zu viel Beachtung schenken. Unterstütze, indem du ruhig und entspannt bleibst und das geärgerte Kind zum Spielen einlädst. Geht gemeinsam weg.



Merksatz: Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.

Ich dreh mich um, geh weg und hole mir die guten Dinge in mein Leben.



DAS TIERMODELL



Auf dem Tiermodell baut das komplette Kurskonzept STARK AUCH OHNE MUCKIS auf.

Die Mücke:



Die Mücke ärgert und nervt ihr Umfeld, damit sie Aufmerksamkeit bekommt.

Das Schaf:



Das Schaf jammert schnell und regt sich auf, worüber die Mücke sich MEGA freut.

Der Löwe:

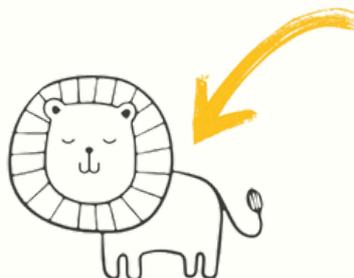


Der Löwe bleibt ruhig und entspannt, lässt sich nicht von der Mücke ärgern.

Der Löwe bleibt in herausfordernden Situationen und bei Konflikten ruhig und entspannt, kann resilient mit ihnen umgehen. Wir schaffen es natürlich nicht immer wie ein Löwe zu agieren und verhalten uns manchmal auch wie Mücken oder Schafe.

Wichtig ist jedoch, dass wir immer wieder aufs Neue entscheiden können, wie wir uns verhalten möchten. Erinnern Sie sich selbst und Ihr Kind immer wieder daran, dass wir wie ein Löwe agieren möchten.

Sei wie ein Löwe!



DU HAST DIE WAHL! RUHE BEWAHREN.



In alltäglichen Konflikten, Streitereien mit Mitschülern oder Beleidigungen auf dem Schulhof gilt: BLEIB RUHIG!

Auf eine Provokation der Mücke reagiere niemals meckernd wie das Schaf, sondern **bleibe ruhig und entspannt, wie ein Löwe.**

Warum? Die Mücke wird eines der folgenden Ziele haben:



- 1 Dich provozieren, um sich überlegen zu fühlen.
- 2 Dich provozieren, um Aufmerksamkeit und eine Reaktion zu bekommen.
- 3 Dich provozieren, um hinterher erzählen zu können, du hättest sie auch geärgert.

Alle drei Fälle kannst du wie folgt entschärfen:

- 1 Die Situation verlassen: kurz Blickkontakt aufbauen und ohne Worte gehen
- 2 Fokus auf das Gute lenken: Eine/n Freund/in suchen und direkt ansprechen oder alleine spielen.
- 3 Bewusst entscheiden, wohin deine Aufmerksamkeit geht - wenn dir ein entspanntes Leben wichtig ist.

Bedenke: Was andere denken und sagen, ist nur ihre Meinung. Nicht jede Meinung über dich ist richtig, also auch nicht wichtig. **Du entscheidest, wessen Worte du in dein Herz lässt und wem du glauben möchtest.** Fokussiere dich auf diejenigen, die dich unterstützen und lieben. **Deine eigene Meinung über dich ist das, was zählt.**



**Merksatz: Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.
Ich dreh mich um, geh weg und hole mir die guten Dinge in mein Leben.**

KLARE KOMMUNIKATION



Meine Aussagen sind klar wie Diamanten. Ich sage deutlich, was ich will. Komm zum Punkt (KZP).



Oft fällt es uns Erwachsenen schwer, klar und direkt zu sagen, was wir wollen oder nicht wollen. Stattdessen benutzen wir unklare Formulierungen wie „Wie sieht es hier denn aus?“ um ein Kind zum Aufräumen zu bewegen. Vor allem in Konfliktsituationen sollen sich Kinder klar und präzise ausdrücken.

Beispiele:

- Festhalten am Arm: „Lass meinen Arm los!“ – NICHT: „HEY! Was soll das?“
- Etwas wegnehmen (z.B. Mütze): „Gib mir die Mütze zurück!“ – NICHT: „Das ist meine!“



Es ist wichtig, dass Kinder lernen, klar zu kommunizieren und beharrlich zu sein. Sie sollten aber auch erkennen, wann es angemessen ist, sich aus einer Situation zurückzuziehen, um potentielle Gewalt oder Übergriffe zu vermeiden.



WIDERSTANDSFÄHIGKEIT: KENNE IM STREIT DEIN ZIEL, BLEIB DRAN UND SETZE GRENZEN.

Wir wissen aus Erfahrung, dass wir oft beim ersten Mal nicht gehört werden oder selbst nicht zuhören. Deshalb ist es wichtig, ausdauernd zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen. Ein Kind muss manchmal minutenlang denselben Satz wiederholen, um sein Ziel zu erreichen. Im Streit verlieren wir jedoch oft das Wesentliche aus den Augen und tun Dinge, die vom Ziel ablenken. Daher ist es entscheidend, sich immer klarzumachen: "Was ist mein Ziel?" Bleib bei deiner klaren Aufforderung, wie z.B. "Gib mir die Kappe zurück!" oder "Lass mich los!" Reagiere nicht auf Ablenkungen oder Beleidigungen, sondern bleib bei deinem Ziel.



Drei Schritte zum Ziel:

- 1 Habe dein Ziel klar vor Augen. Sag, was Du willst, was der andere tun soll. Komm zum Punkt (KZP). Klare Worte. Klare Aussagen.
- 2 Lass dich nicht ablenken, bleibe ruhig und entspannt, behalte DEIN Ziel im Fokus. Erfülle nicht unbewusst das Ziel eines Anderen.
- 3 Bleib dran an deinem Ziel. Gib nicht auf. In einem Konflikt gewinnt immer der mit der höheren Energie.

Sich durchsetzen und Grenzen setzen:

Wenn dein Gegenüber nach deiner 3. Aufforderung nicht auf dich hört, wiederhole deine Aussage das 4. Mal etwas lauter, bleibe in deiner Löwenenergie.

Hört die Person immer noch nicht, rufst du jetzt ein extrem lautes "STOPP!"

Dieses Schockwort dient dazu, dein Gegenüber zu "erschrecken" / "wachzurütteln" / "sein Gehirn wieder anzuschalten", damit er reagiert und dir nun wieder aufmerksam zuhört. Direkt nach dem Schockwort folgt wieder die Grundaussage in ruhigerer Lautstärke.

- | | | | |
|--|---|--|----------------|
| ① Klare Aussage  |  | Konflikt beendet  | ODER |
| ② Klare Aussage  |  | Konflikt beendet  | ODER |
| ③ Klare Aussage  |  | Konflikt beendet  | ODER: "STOPP!" |
| ④ Erneute, klare Aussage  |  | Konflikt beendet  | |



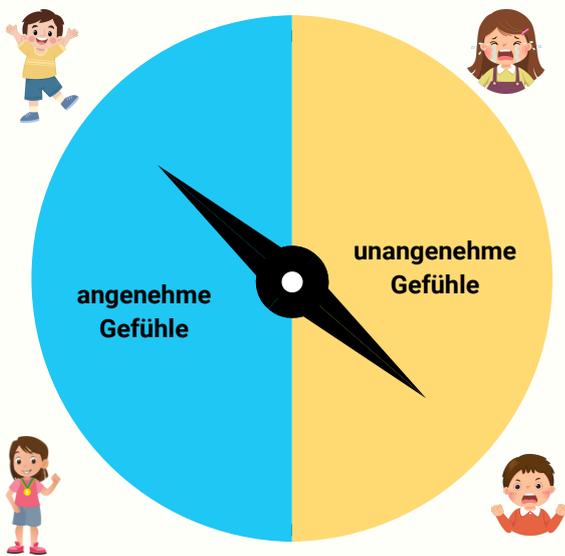
Sollte der Konflikt nach Schritt 4 noch immer nicht beendet sein, beginne wieder mit Schritt 1 - wie in einem Kreislauf!

SUPERKRAFT - DER GEFÜHLSKOMPASS



Als Erwachsene haben wir oft verlernt, auf unsere Gefühle zu hören, da wir von äußeren Erwartungen getrieben sind und als Kinder Sätze wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Da muss man jetzt nicht traurig sein“ gehört haben. Doch um mit den Höhen und Tiefen des Lebens resilient umzugehen, ist es wichtig, alle Gefühle zuzulassen und zu wissen, wie man mit ihnen umgeht.

Unsere Gefühle sind wie ein Kompass, der uns Orientierung gibt. **Alle Gefühle sind erlaubt** – sowohl die angenehmen als auch die unangenehmen. **Auf alle Gefühle sollten wir hören.** Wenn die „Nadel“ auf angenehme Gefühle zeigt, dürfen wir das genießen. Wenn sie sich in den unangenehmen Bereich bewegt, sollten wir aufmerksam werden, eine Grenze setzen und nach Lösungen suchen, um uns wieder besser zu fühlen.



Merksätze:

Alle Gefühle sind erlaubt, nur nicht jede Handlung daraus.

Ich höre auf meine Gefühle, denn sie zeigen mit den Weg wie ein Kompass.

HOHE ENERGIE & SICHERER HEIMATHAFEN



Um sich in Konfliktsituationen behaupten zu können ist eine hohe Energie und innere Stärke wichtig:

- Körperliche Fitness und Resilienz sind die Grundlage für innere Stärke: gesunde Ernährung, viel Bewegung, regelmäßig frische Luft, ausreichend Schlaf etc.
- Zu Hause ist der sichere Hafen, ein geschützter Raum, wo das Kind sich fallen lassen kann, bedingungslos geliebt wird, sicher sein kann, dass seine Gefühle, Wünsche und Gedanken offen gezeigt werden dürfen und gemeinsam Lösungen gefunden werden.
- Fokus bewusst auf die positiven Erlebnisse richten z.B. mit einem Erfolgstagebuch
- Wahrnehmung manchmal selbstverständlicher Zustände und Dinge z.B. mit einem Dankbarkeitsritual
- Tages- & Abendrituale einführen, welche gute Gefühle geben z.B. mit Anerkennungsritual
- Meditationen & Achtsamkeitsübungen
- Mehr Spielen, Kuschneln, Ausflüge statt Medienzeit & Co.
- Löwen-Talk statt Schafs-Gerede --> Über "Was will ich" anstatt über "Was will ich nicht"





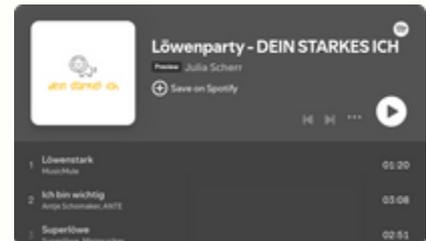
LIEBE ELTERN,

mein Ziel ist es, Kinder zu stärken und ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie brauchen, um selbstbewusst, resilient und erfolgreich in der Welt zu agieren. Ich hoffe, ich konnte hilfreiche Impulse setzen und wünsche Ihnen und Ihrem Kind ein sicheres und unterstützendes Lernumfeld, in dem es seine eigenen Stärken und Fähigkeiten entdecken und entwickeln kann.

Ihre

JULIA SCHERR

Songs zum Training:



LITERATUREMPFEHLUNGEN



Annika Bremerich: Der Superlöwe und die verlorene Superkraft. ISBN: 978-3982488721

Rachel Bright: Der Löwe in dir - Meine ersten Freunde. ISBN: 9783734870538

Katie Byron/Hans Wilhelm: Tiger-Tiger, ist es wahr? Vier Fragen, die dich wieder lächeln lassen.
ISBN: 9783981175271

Becky Cummings: Worte, die mich stark und mutig machen. Übungen für mehr Selbstvertrauen – Bestärkendes Bilder-buch für Kinder ab 4 Jahre. ISBN: 9783743210417

Daniel Duddek: Sei stark wie ein Löwe! Wie Eltern ihre Kinder gegen Mobbing wappnen.
ISBN: 978-3-499-00272-4

Jan Lenarz: Ein gutes Gefühl. Gefühlstagebuch für Kinder. EAN: 4260653841160

Mira und das fliegende Haus: Die schönsten Vorlesegeschichten aus dem fliegenden Haus
ISBN: 9783910287013

Patricia Mennen: Wieso? Weshalb? Warum?, Band 51: Mutig, stark und selbstbewusst.
ISBN: 9783473600366

Reichenbacher Publishing: Denn du bist etwas ganz Besonderes! 36 magische Mitmach-Geschichten auf der Reise zu den unzähligen Schätzen, die in jedem Kind verborgen liegen. ISBN-13: 9791281365001

Julia Volmert: Ein Rucksack voller Glück: Ein Bilderbuch zum Thema: Glücklich sein. ISBN: 9783865590824

Lisa Wirth: Blumen im Kopf. Opa Günther pflanzt gute Gedanken. Kinderbuch über die Macht der Gedanken für Kinder und Erwachsene. ISBN: 9783985951475