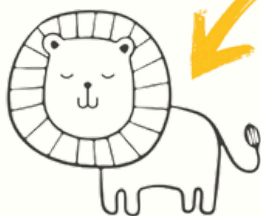


Informationen zum Selbstbehauptungs- & Resilienztraining DEIN STARKES ICH

nach dem Konzept von STARK auch ohne Muckis



dein starkes ich

LIEBE LEHRKRÄFTE,

ich freue mich sehr, dass Ihre Schule sich für ihre Schulkinder einsetzt und wir gemeinsam daran arbeiten, die Kinder schon von klein auf **mental zu stärken**, damit sie sich auch in herausfordernden Zeiten behaupten können. Auf den nächsten Seiten finden Sie noch einmal eine Zusammenfassung der Trainingsinhalte, damit Sie diese in Ihren Unterricht integrieren können.

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 **Schaue 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

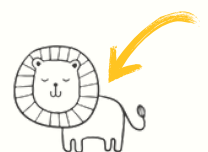
In vielen Situationen, in denen Kinder andere ärgern und nerven, wollen diese eigentlich nur: Aufmerksamkeit und Beachtung.

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.



dein starkes ich

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:

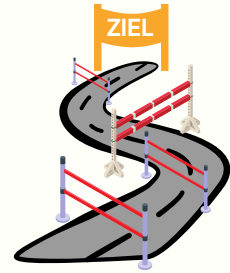
- Festhalten am Arm: „Lass meinen Arm los!“ – NICHT: „HEY! Was soll das?“
- Etwas wegnehmen (z.B. Mütze): „Gib mir die Mütze zurück!“ – NICHT: „Das ist meine!“



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!

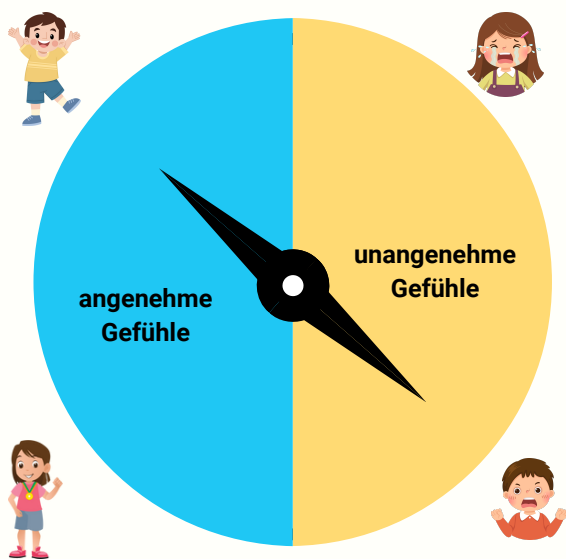


SUPERKRAFT - DER GEFÜHLSKOMPASS



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, Kuscheln, Ausflüge statt Medienzeit & Co.
- Löwen-Talk statt Schafs-Gerede --> Über "Was will ich" anstatt über "Was will ich nicht"



NACH DEM TRAINING:

“Stärke den Löwen in dir” und weitere Impulse

Gerne möchte ich Ihnen noch ein paar Impulse an die Hand geben, um die Trainingsinhalte weiter im Schulalltag zu vertiefen.



ALLGEMEINES



- Starten Sie den Tag mit einer Erinnerung zur “löwenstarken Haltung” - aufrechte Schultern und direkter Blick.
- Loben Sie den Prozess: Positive Veränderungen in der Körperhaltung oder in Konfliktsituationen aktiv bemerken und positiv hervorheben.
- Erinnern Sie die Kinder daran, dass sie selbst entscheiden können, ob sie sich wie ein Schaf, eine Mücke oder wie ein Löwe verhalten möchten.
- Ermutigen Sie die Kinder dazu, nicht direkt zu Ihnen zu kommen, sich erstmal selbst zu helfen und beharrlich zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen um an ihr Ziel zu kommen.
- Helfen Sie den Kindern zu erkennen, wann es Zeit ist sich zurückzunehmen, besonders wenn die Situation gefährlich wird oder Gewalt droht.
- Erinnern Sie die Kinder daran wie man richtig Hilfe holt:

4 Schritte beim Hilfe holen:



Was ist genau passiert? Erzähl die ganze Geschichte.



Was hab ich getan, um die Situation zu klären?



Was hat der andere gesagt: *Gewaltandrohung*



Komm bitte mit und hilf mir.

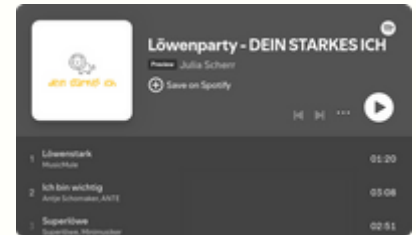
DER LÖWEN-WOCHENPLAN



Das Konzept „Stärke den Löwen in DIR“ zielt darauf ab, Kindern Selbstreflexion und die Anerkennung positiven Verhaltens zu ermöglichen. Gleichzeitig unterstützt es Lehrer dabei, den Fokus auf positives Verhalten zu lenken und ermutigt Kinder dazu, sich selbst besser zu verstehen und konstruktive Interaktionen mit anderen zu pflegen.

Dies geschieht durch **tägliche „Löwen-Punkte“**, die die Kinder sich selbst auf einem Chart vergeben, je nachdem, wie **löwisch sie sich verhalten haben**. Die Lehrkraft erinnert die Kinder täglich daran, ihr Verhalten zu reflektieren und die positiven, „löwischen“ Aspekte zu betonen.

Am Ende der Woche kann die Lehrkraft den löwischsten Tag herausstellen und eine „Löwen-Party“ feiern, mit einem coolen Lied und einer kurzen Zusammenfassung der wichtigsten „Very-Important-Löwen-Verhaltensweisen“.



Die VIP-Löwen-Verhaltensweisen zusammengefasst:

- Jede Meinung ist zunächst nur ein Angebot und du hast die Macht zu entscheiden, ob du sie in dein Herz aufnimmst oder sie abprallen lässt.
- Der „Ärger“-Test wird bestanden, wenn du ruhig und entspannt bleibst, keine Reaktion zeigst und einfach weggehst, deinen Fokus auf das Gute richtest und mit dir selbst oder einem anderen Löwen-Kind spielst.
- Du weißt, dass es nicht wichtig ist, der Beste zu sein, sondern sein Bestes zu geben. Du bleibst bei dir und vergleichst dich nicht mit anderen, denn du bist einzigartig.
- Wenn du etwas wirklich willst, bleibst du dran und aktivierst deine Löwen-Energie. Du redest klar und deutlich.
- Du bist ein Ideen-Lösungsfinder und du lenkst deinen Fokus auf das Gute (Geschenk oder Hundehaufen).
- Außerdem achtest du auf den Gefühlskompass der anderen Kinder: du bist freundlich, friedlich, cool und lebst als Löwe entspannt und gelassen.



BELOHNUNGSSYSTEM LÖWEN DER WOCHE:

Zusammen mit oder alternativ zum Löwen-Wochenplan, erhalten Sie ein abwischbares Plakat, auf dem Sie Kinder pro Woche nominieren können, die sich besonders „löwisch“ verhalten haben.



BEISPIELE FÜR “LÖWISCHES” VERHALTEN:



1. Jemand setzt sich auf deinen Platz. Du findest eine andere Lösung: du holst dir einen anderen Stuhl und bleibst ruhig und gelassen.
2. Du gewinnst den Ärger-Test, indem du keine Reaktion zeigst, wenn eine Mücke deine Aufmerksamkeit sucht.
3. Du siehst, wie jemand geärgert wird und gehst hin um zu helfen, ohne negative Reaktionen zu zeigen und spielst dann mit ihm.
4. Du hörst deinem Freund/in zu und nimmst ihn/sie ernst, wenn er/sie sagt, dass du aufstehen sollst, weil es sein/ihr Platz ist und findest einfach einen anderen Platz.
5. Du bleibst entspannt in der Reihe, wenn sich jemand vor dich stellt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.
6. Jemand versucht dich abzulenken, aber du behältst deinen Fokus auf dein Ziel und gewinnst den Ablenkungs-Test.
7. Jemand fasst dich ohne Erlaubnis an und du sagst klar und deutlich: “Lass mich los!”
8. Du behältst immer Lösungen im Fokus und weißt, was du in verschiedenen Situationen tun kannst.
9. Du lässt dich nicht von anderen ablenken, bleibst bei dir und konzentriert.
10. Du nimmst die Meinungen eines anderen Kindes, das sagt, dass du “blöd” bist, nicht persönlich, drehst dich weg und machst weiter.
11. Trotz des Lärms behältst du deinen Fokus auf die Aufgabe und ziehst sie mit “Löwen-Power” durch.
12. Du erinnerst dich daran, dass es wichtiger ist, sein Bestes zu geben, als der Beste zu sein.
13. Du pflegst bewusst positive Gedanken wie “Heute wird mir alles gelingen” / “Ich kann das NOCH nicht!”
14. Du verbreitest Freude und bringst andere zum Lachen.
15. Du bist freundlich zu einem Kind, das du nicht kennst.
16. Du erzählst heute nur von dir selbst und bleibst bei dir, ohne über andere schlecht zu reden.
17. Du vergleichst dich nur mit dir selbst, weil du weißt, dass du richtig bist, so wie du bist.
18. Du schaust nur auf deine eigene Zeit und was du erreichen kannst, ohne auf andere zu achten.
19. Wenn dir jemand etwas wegnimmt, sprichst du klar und deutlich wie ein Diamant und vermeidest Worte wie “Hey!” / “Das ist meins!”, weil du weißt, was KZP bedeutet.
20. Du nimmst die Meinungen (Kackhaufen) anderer nicht an, sondern lässt sie bei ihnen.
21. Du hörst auf deine Gefühle und erinnerst dich daran, dass Menschen dich lieben.
22. Du verbreitest Freude und hast viel Spaß.
23. Selbst wenn dich jemand nicht spielen lässt, erkennst du, dass du dich selbst hast, und rennst um den Schulhof.
24. Du stellst dir vor, dass du ein Schutzschild in deiner Lieblingsfarbe hast, an dem Beleidigungen abprallen.
25. Selbst wenn du viel Mückenenergie in deinem Kopf hast, findest du Wege, um deinen Frust oder deine Wut herauszulassen, wie durchatmen oder deine Hände in der Tasche zu ballen.
26. Du nimmst Rücksicht und achtest darauf, dass dein Gefühlskompass auf Grün steht.
27.
28.
29.
30.





LIEBE LEHRKRÄFTE,

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 Ihrer Klasse ein sicheres und unterstützendes Lernumfeld, in dem die Kinder ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten entdecken und entwickeln können.

Ihre **JULIA SCHERR**

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