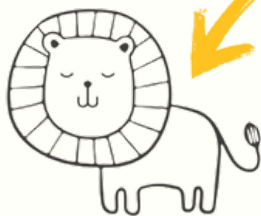


Begleitheft zum Selbstbehauptungs- & Resilienztraining **DEIN STARKES ICH**

nach dem Konzept von **STARK AUCH OHNE MUCKIS**



dein starkes ich

LIEBE ELTERN,

Ich hatte eine wunderbare Zeit mit Ihrem Kind und der gesamten Gruppe. Die Kinder haben mit großer Offenheit und viel Mut neue Fähigkeiten ausprobiert und sind dabei über sich hinausgewachsen. Mit dem Training ist ein erster, wichtiger Impuls gesetzt. Damit Ihr Kind langfristig davon profitiert, braucht es nun Wiederholung, Ermutigung und Begleitung im Alltag und genau hier sind Sie als Eltern eine wertvolle Unterstützung.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die zentralen Inhalte des Trainings sowie Anregungen, wie Sie Ihr Kind dabei unterstützen können, das Gelernte im Alltag umzusetzen und zu festigen.

PRÄSENTE KÖRPERHALTUNG & BLICKKONTAKT



Kinder, die selbstbewusst auftreten, werden seltener Ziel von Ärger oder Ausgrenzung. Deshalb haben wir geübt, wie viel innere Stärke allein durch aufrechte Körperhaltung und bewussten Blickkontakt sichtbar wird.

Ihr Kind hat gelernt :

- 1 Stehe und gehe aufrecht!**
- 2 Halte den Kopf aufrecht und nimm deine Umgebung bewusst wahr.**
- 3 Schaue nicht ständig auf den Boden, sondern nehme Blickkontakt auf.**

Eine selbstbewusste Körperhaltung signalisiert nach außen: „Ich bin da. Ich bin stark. Ich traue mir selbst.“ Da ein Großteil unserer Kommunikation über Körpersprache läuft, können diese Signale oft schon ausreichen, um Konflikte gar nicht erst entstehen zu lassen

So können Sie Ihr Kind unterstützen:

- Achten Sie im Alltag spielerisch auf eine aufrechte Haltung (z. B. beim Gehen zur Schule).
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es mutig auftritt oder Blickkontakt hält.

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



DAS TIERMODELL



Das Tiermodell bildet die Grundlage des Kurskonzepts STARK AUCH OHNE MUCKIS. Es hilft Kindern, ihr eigenes Verhalten und das Verhalten anderer besser zu verstehen und einzuordnen.

Die Mücke:



Die Mücke ärgert und nervt, um Aufmerksamkeit zu bekommen.

Das Schaf:



Das Schaf jammert schnell, regt sich auf und reagiert unsicher - genau das freut die Mücke besonders.

Der Löwe:



Der Löwe bleibt ruhig und entspannt. Er lässt sich nicht von der Mücke provozieren und geht gelassen mit Konflikten um.

Im Training lernen die Kinder:

Wir verhalten uns nicht immer wie ein Löwe. Manchmal reagieren wir auch wie eine Mücke oder wie ein Schaf. Das ist menschlich und völlig in Ordnung. Entscheidend ist, dass wir jederzeit neu wählen können, wie wir reagieren möchten.

Erinnern Sie Ihr Kind – und gern auch sich selbst – im Alltag an diese Bilder. Sie helfen dabei, in herausfordernden Situationen bewusst innezuhalten und sich möglichst für die Löwen-Reaktion zu entscheiden: ruhig und klar.

Verhalte dich wie ein Löwe!



dein starkes ich

DU HAST DIE WAHL – RUHE BEWAHREN



In alltäglichen Konflikten, bei Streit oder Beleidigungen gilt: Ruhe bewahren ist eine starke Entscheidung.

Bei Provokationen oder Beleidigungen wie z. B. „Du bist blöd!“ von der „Mücke“ nicht zurückschimpfen, sondern ruhig und gelassen bleiben wie ein Löwe. Nicht reagieren, nicht einsteigen – sondern umdrehen und weggehen.

Provokationen leben von Aufmerksamkeit.

Bleibt ein Kind ruhig und steigt nicht ein, verliert die „Mücke“ schnell das Interesse.

Warum provozieren Kinder?



Provokationen verfolgen meist eines dieser Ziele:

- Aufmerksamkeit bekommen
- eine Reaktion auslösen
- sich überlegen fühlen oder später etwas erzählen können

All das verliert seine Wirkung, wenn Ihr Kind ruhig bleibt und bewusst handelt.

Hilfreiche Strategien für Ihr Kind:

- 1 Die Situation verlassen: kurz Blickkontakt aufbauen, dann wortlos weggehen
- 2 Den Fokus auf das Gute lenken: eine/n Freund/innen ansprechen oder alleine weiterspielen
- 3 Die eigene Aufmerksamkeit bewusst steuern: Ich entscheide, worauf ich meine Energie richte

Wichtig für Kinder: Was andere denken oder sagen, ist ihre Meinung – nicht automatisch die Wahrheit.

Nicht jede Meinung über mich ist richtig, also auch nicht wichtig.

Ich entscheide:

- wessen Worte ich in mein Herz lasse
- wessen Meinung ich ernst nehme

Ich richte meinen Blick auf die Menschen, die mich lieben und unterstützen. Besonders wichtig ist die Meinung, die ich über mich selbst habe.

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.

KINDER, DIE ÄRGERN, SUCHEN OFT AUFMERKSAMKEIT



In vielen Situationen möchten Kinder, die ärgern, vor allem eines: gesehen und beachtet werden.

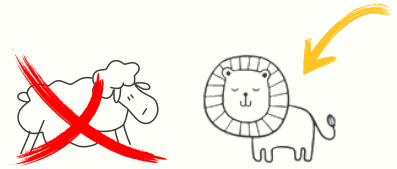
Ihr Kind hat gelernt:

- Worte haben nur dann Macht, wenn wir ihnen Bedeutung geben.
- Wir können die Worte anderer nicht kontrollieren – aber wir können entscheiden, wie wir darauf reagieren.
- Wenn jemand nur mit Worten ärgert, ist ruhig bleiben, umdrehen und weggehen eine starke und kluge Strategie.
- Wenn ein Kind gemein ist, tut es das oft nur aus einem Grund: weil es selbst unglücklich ist.



Das Bild des Trainings zum Thema Beleidigungen lautet:

Was interessiert es den Löwen, was die Mücke über ihn sagt und denkt?
Ohne Publikum verliert das Ärgern oft schnell an Reiz.



So können Sie ihr Kind unterstützen:

- Bestärken Sie Ihr Kind darin, ruhig zu bleiben und sich nicht auf Wortgefechte einzulassen.
- Besprechen Sie Alltagssituationen und überlegen Sie gemeinsam: „Wie hätte sich der Löwe verhalten?“
- Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass Weggehen kein Weglaufen, sondern Selbstschutz und Löwen-Verhalten ist.

**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.**

Wenn Ihr Kind beobachtet, dass andere geärgert werden

Zuschauer verstärken Ärgern oft unbewusst. Helfen bedeutet, ruhig zu bleiben und dem Ärgern keine Aufmerksamkeit zu schenken. Lachen, Mitmachen oder Wiederholen von Sprüchen verstärken das Ärgern oft ungewollt.

Ihr Kind hat gelernt:

- Helfen bedeutet nicht, laut zu werden oder zu schimpfen.
- Ruhig bleiben, Nähe anbieten und gemeinsam weggehen ist oft die beste Unterstützung.

KLARE KOMMUNIKATION



**Klare Aussagen helfen Kindern, ernst genommen zu werden.
Komm zum Punkt (KZP).**



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

Beispiele für klare Aussagen:

- Beim Festhalten: „Lass meinen Arm los!“
- Beim Wegnehmen von Dingen: „Gib mir meine Mütze zurück!“

Unklare oder emotionale Aussagen vermeiden:

- „Hey! Was soll das?“
- „Das ist meine!“



WIDERSTANDSFÄHIGKEIT: ZIEL KENNEN, DRANBLEIBEN, GRENZEN SETZEN

In Konflikten werden Kinder (und auch Erwachsene) oft nicht sofort gehört. Deshalb lernen die Kinder im Training, **ausdauernd zu bleiben**, ruhig zu handeln und ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Zentral ist dabei die Frage: „Was ist mein Ziel?“

Ihr Kind hat gelernt, bei seiner klaren Aufforderung zu bleiben und diese auch nicht zu verändern, zum Beispiel:

- „Gib mir die Kappe zurück!“
- „Lass meinen Arm los!“

Beleidigungen, Ablenkungen oder Provokationen sollen bewusst ignoriert werden. Stattdessen soll das Kind ruhig und konzentriert bei seinem Anliegen bleiben.



Drei Schritte zum Ziel:

1 Ziel klarmachen

Klar sagen, was ich will. Kurz, deutlich und ohne Erklärungen. Komm zum Punkt (KZP).

2 Ruhig bleiben und Fokus halten

Nicht ablenken lassen, nicht diskutieren. In der Ruhe und beim eigenen Ziel bleiben.

3 Dranbleiben

Die klare Aussage darf mehrfach wiederholt werden. Wer ruhig bleibt, nicht aufgibt und die höhere Energie hat, setzt Grenzen.

Grenzen deutlich setzen:

Reagiert die „Mücke“ nach mehreren klaren Aufforderungen nicht, darf das Kind seine Stimme gezielt, bewusst und mit Löwenenergie einsetzen:

- Die klare Aussage wird etwas lauter und bestimmt wiederholt.
- Führt das nicht zum Erfolg, darf ein **sehr lautes „STOPP!“** gerufen werden, um Aufmerksamkeit zu erzeugen.
- Direkt danach folgt die ursprüngliche Aussage erneut klar und in ruhigerer Lautstärke.

Das laute „STOPP!“ dient dazu, das Gegenüber kurz zu unterbrechen und wachzurütteln, damit es wieder zuhört. Anschließend wird sofort zur ruhigen, klaren Kommunikation zurückgekehrt.

Hilft auch das nicht, beginnt der Ablauf erneut von vorne. So lernen Kinder, für sich einzustehen und Grenzen zu setzen, ohne aggressiv zu werden.

HILFE HOLEN, ABER RICHTIG!



Wird mir gedroht, kommt Gewalt ins Spiel oder wird mir ein Gegenstand auch nach mehreren klaren Aufforderungen und längerer Zeit nicht zurückgegeben, kläre ich die Situation nicht alleine weiter, sondern hole mir Hilfe. Dabei erzähle ich ruhig und genau die ganze Geschichte: was passiert ist, was ich gesagt habe und was der oder die andere gesagt oder angedroht hat. Nur so können Erwachsene verstehen, was los ist, und mitkommen und mir richtig helfen.

Kernbotschaft:

Nur wenn du dir richtig Hilfe holst, bekommst du auch die richtige Hilfe.



SUPERKRAFT: DER GEFÜHLSKOMPASS



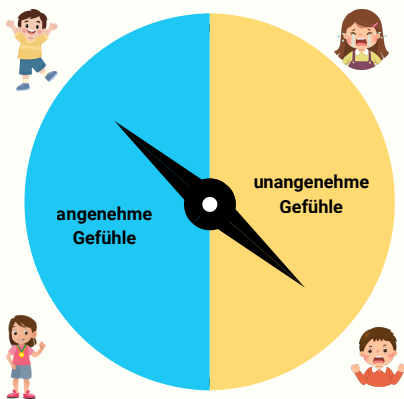
Viele Erwachsene haben gelernt, Gefühle zu unterdrücken und zu ignorieren. Um resilient durchs Leben zu gehen, ist es allerdings entscheidend, **alle Gefühle wahr- und ernst zu nehmen**.

Im Training lernen die Kinder deshalb:

Gefühle sind wie ein **Kompass**. Sie geben Orientierung und zeigen uns, wie es uns geht und was gerade wichtig ist.

- **Angenehme Gefühle** dürfen bewusst wahrgenommen und genossen werden.
- **Unangenehme Gefühle** sind wichtige Signale. Sie machen darauf aufmerksam, dass etwas nicht stimmt, helfen dabei Grenzen zu setzen (z. B. bei Erpressung wie: „Wenn du XY nicht machst, bin ich nicht mehr dein Freund“). Man sollte nicht zu lange in unangenehmen Gefühlen verweilen, sondern eine Lösung zu suchen.

WICHTIG: Alle Gefühle sind erlaubt, aber nur nicht jede Handlung daraus!



Merksätze:

Alle Gefühle sind erlaubt, nur nicht jede Handlung daraus.

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

HOHE ENERGIE & SICHERER HEIMATHAFEN



Damit Kinder sich in schwierigen Situationen behaupten können, brauchen sie innere Stärke und die Kraft, auf sich selbst zu vertrauen.

Diese Stärke entsteht dort, wo sich Kinder körperlich wohl und emotional sicher fühlen. Sie wächst aus ganz einfachen, aber tief wirkenden Dingen: aus Bewegung und frischer Luft, aus gutem Essen und erholsamem Schlaf. Vor allem aber aus einem Zuhause, das sich wie ein sicherer Hafen anfühlt: ein Ort, an dem jedes Gefühl da sein darf und das Kind weiß: Ich werde gesehen und ernst genommen.

Wenn Kinder erleben, dass Erwachsene mit ihnen gemeinsam nach Lösungen suchen, statt über sie hinweg zu entscheiden, fühlen sie sich stark und verbunden.

Kleine Impulse mit großer Wirkung im Alltag:

- den Blick bewusst auf das Gute lenken (z. B. mit einem Erfolgstagebuch: Was ist mir heute gelungen?)
- Rituale der Dankbarkeit und Anerkennung, die sagen: Du bist wertvoll.
- feste Tages- und Abendrituale, die Sicherheit schenken
- Achtsamkeitsmomente, Spielen, Kuscheln und gemeinsame Erlebnisse, die Nähe schaffen
- weniger Medien – dafür mehr echte, ungeteilte Aufmerksamkeit

Löwen-Talk statt Schafs-Gerede:

Nicht über das sprechen, was man nicht will, sondern über das, was man sich wünscht.

→ Der Fokus liegt auf dem Guten



dein starkes ich



LIEBE ELTERN,

mein Ziel ist es, Kinder zu stärken und ihnen Werkzeuge mitzugeben, mit denen sie selbstbewusst, resilient und sicher durchs Leben gehen können. Ich hoffe, das Training konnte wertvolle Impulse geben und Ihr Kind auf seinem Weg bestärken.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind ein unterstützendes Umfeld, in dem es sich sicher fühlt, seine Stärken entdeckt und weiterentwickeln darf.

Ihre

JULIA SCHERR

Songs zum Training:



https://open.spotify.com/playlist/0HkUPY0HGTCM3puyPcL4Uo?si=Qp8_qQCDRngSp-oDbdyx7g&pi=e-YHkZ94SAQoS_u

LITERATUREMPFEHLUNGEN



Selbstbewusstsein & innere Stärke / Mobbing

- Annika Bremerich: Der Superlöwe und die verlorene Superkraft. ISBN: 978-3982488721
- Rachel Bright: Der Löwe in dir – Meine ersten Freunde. ISBN: 9783734870538
- Daniel Duddek: Sei stark wie ein Löwe! Wie Eltern ihre Kinder gegen Mobbing wappnen. ISBN: 978-3-499-00272-4
- Becky Cummings: Worte, die mich stark und mutig machen. ISBN: 9783743210417
- Antje Szillat: Du gehörst nicht dazu! Ein Bilderbuch über Mobbing im Kindergarten. ISBN: 9783649628491.
- Dagmar Geisler: Wie ist das mit dem Ärgern? (Starke Kinder, glückliche Eltern). ISBN: 978-3-7432-0799-8

Gefühle & emotionale Kompetenz

- Lidia Brankovic: Das Grand Hotel der Gefühle. Wenn Liebe, Wut und Dankbarkeit bei uns einziehen: Gefühle beschreiben und benennen. ISBN: 978-3-7757-5594-8
- Jan Lenarz: Ein gutes Gefühl. Gefühlstagebuch für Kinder. EAN: 4260653841160
- Patricia Mennen: Wieso? Weshalb? Warum?, Band 51: Mutig, stark und selbstbewusst. ISBN: 9783473600366

Gedanken, Glück & innere Haltung

- Lisa Wirth: Blumen im Kopf. Opa Günther pflanzt gute Gedanken. ISBN: 9783985951475
- Katie Byron / Hans Wilhelm: Tiger-Tiger, ist es wahr? ISBN: 9783981175271
- Julia Volmert: Ein Rucksack voller Glück. ISBN: 9783865590824
- Reichenbacher Publishing: Denn du bist etwas ganz Besonderes! ISBN-13: 9791281365001
- Cornelia Maude Spelman: Ich entscheide selbst! ISBN: 9783861216896

Vorlesen & stärkende Geschichten

- Mira und das fliegende Haus: Die schönsten Vorlesegeschichten aus dem fliegenden Haus. ISBN: 9783910287013
- Mira und das fliegende Haus: Ich bin gut, so wie ich bin. ISBN: 978-3-910805-12-5



dein starkes ich