

# Kinder stark machen fürs Leben!

## Selbstbehauptungs-Training „Stark auch ohne Muckis!“

Liebe Eltern,

in Kürze findet in Ihrer Schule ein Anti-Mobbing- und Selbstbehauptungskurs für alle Kinder an Ihrer Gemeinschaftsgrundschule statt. Das Kollegium der Schule möchte sicherstellen, dass Ihr Kind eine schöne Schulzeit erlebt und auf die möglichen Herausforderungen gut vorbereitet ist.

Ich freue mich daher sehr, das Team dabei unterstützen und die Kinder als Trainerin für Selbstbehauptung & Resilienz sowie als Kinder- und Jugendcoach stärken und trainieren zu dürfen.

**Die Kinder der Klassen 1 und 2 dürfen sich auf eine Trainingseinheit (jeweils eine Doppelstunde) pro Woche in der Zeit vom 12. – 29. September freuen.**

### Warum ist das so wichtig?

„Mehr als die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen erlebt in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder körperliche Gewalt. Etwa ein Viertel fühlt sich in der Schule nicht sicher.“ Zu diesen Ergebnissen kommt eine Studie der Bertelsmann Stiftung (2019).

So wird in Deutschland jedes 3. Kind innerhalb seiner Grundschulzeit bereits mit üblen Konflikten und belastenden Situationen konfrontiert, sie leiden unter Mobbing. Aus diesem Grund ist es enorm wichtig, bereits die Vorschulkinder so auf ihren nächsten Schritt vorzubereiten, dass sie, ausgestattet mit Handlungsoptionen für neue Situationen, sicher und gestärkt ihren Schulalltag meistern können.

Meine eigenen Beobachtungen und Gespräche mit Pädagog\*innen aus Schulen und Kitas haben einen allgemeinen Eindruck leider bestätigt: Die Pandemie tut ihr Übriges, dass die Anzahl der für unsere Kinder belastenden Konflikte bis hin zu Mobbing in den vergangenen zwei Jahren noch weiter zugenommen hat. Die zusätzlichen Belastungen unserer Kinder durch Einschränkungen, fehlende Freundschaften und Kontakte sowie der Mangel an ausreichenden Sport- und Freizeitangeboten wirkt wie eine neue Art der Ausgrenzung, die unseren und den Alltag der Kinder prägt.

Potenziell belastende Situationen lauern überall: Auf dem Schulweg, auf dem Schulhof, im Vereinsleben, auf dem Spielplatz oder den Straßen. Und spätestens mit dem ersten eigenen Handy kommen auch TicToc, Snapchat, Instagram, WhatsApp, etc. als Stressoren und Mobbingfallen hinzu.

Jedes 3. Kind ist betroffen! Das ist zu viel! Lassen Sie uns daher gemeinsam Ihre Kinder stark machen gegen Beleidigungen und verletzendende Konflikte. Lassen Sie uns ihnen dabei helfen, durch sichere und gewaltfreie Kommunikation ihren Platz in der Welt zu finden, sowie sich gut gerüstet und sicher für ihren Alltag zu fühlen.

Daniel Duddek, mein Mentor und Ausbilder, Buchautor, Vater und Gründer von Stark auch ohne Muckis, hat dieses Konzept in über 14 Jahren Selbstständigkeit (weiter-)entwickelt. In dieser Zeit hat er alleine über 30.000 Kinder gestärkt. Mit allen Trainer\*innen und Partner\*innen unserer stetig wachsenden Community konnten wir in den letzten drei Jahren weitere 50.000 Kinder stärken!

Ich selbst bin seit 2020 mit dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“ in Kitas und Schulen unterwegs. Denn auch ich habe erfahren müssen, wie schlimm sich Ausgrenzung und Mobbing anfühlt, was es mit einer Kinder- oder auch einer Erwachsenenseele macht! Vielleicht kennen Sie das ja auch?

Damals hätte ich mir gewünscht, einige der hilfreichen Strategien aus unserem Programm an der Hand zu haben, um mir selbst helfen zu können. Ich habe die Folgen dieser Erlebnisse erst im Erwachsenenalter verstehen und bearbeiten dürfen. Es ist gut, dass das Bewusstsein für diese Themen in der Gesellschaft wächst und wir immer sensibler damit umgehen!



Die Zahlen von Kindern, die seit 18 Monaten Notrufnummern wählen, und Eltern, die für ihre Kinder Sozialdienste und Hilfestellen aufsuchen, ist alarmierend. Ich möchte dabei helfen, dass wir unsere Kinder im Vorfeld stärken und im Akutfall Hilfe zur Selbsthilfe bieten können.

## Was bringt das Training Ihrem Kind?

### Mehr Sicherheit im Alltag

Ihre Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten. So können Sie als Eltern sicher sein, dass Ihre Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, vor allem aber auch auf den weiteren Lebensweg Ihrer Kinder, auswirken.

### Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden

Ihre Kinder werden lernen, respektvoller miteinander umzugehen. Dies führt dazu, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

### Mehr Zielstrebigkeit

In den Kursen lernen die Kinder, zielstrebig zu sein und über sich hinauszuwachsen. Ebenso lernen sie, auch jene Dinge mit Freude zu tun, die anstrengend oder schwierig sind (z.B. die Hausaufgaben, die Theateraufführung oder den sportlichen Wettkampf). Dies ist eine grundlegende Fähigkeit für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.

### Mehr Klarheit - für eine gesunde Zukunft

Ihre Kinder werden lernen, ihre eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen. Somit sind sie in der Lage selbst zu erkennen, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.

Und bitte bleiben Sie ganz entspannt, wenn Ihr Kind sich plötzlich wie ein Löwe verhalten möchte oder von der „gemeinen Tessa“ berichtet... 😊 Die Hintergründe dazu erkläre ich Ihnen in der...

**... Online Eltern-Info am 29.09.2022 von ca. 19:00-20:30 Uhr (Link folgt per Email)**

Löwenstarke Grüße,

