

ABWECHSLUNGSREICHES TRAINING

- Viel Bewegung, Musik und spannende Geschichten
- Interaktive Gespräche und Reflexion
- Rollenspiele und verschiedene Übungen
- Direkt anwendbare Methoden zur Umsetzung

KINDER LERNEN SPIELERISCH

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Erkennen & Benennen der eigenen Gefühle
- Eigene Grenzen erkennen und friedvoll setzen
- Selbstwirksamkeit erfahren
- Entspannter Umgang mit Beleidigungen
- Liebe- und respektvolles Miteinander
- Konflikte selbstständig lösen
- Hilfe holen, aber richtig
- Entspannungsübungen & Meditationen

VORTEILE FÜR ELTERN UND PÄDAGOGEN

Respektvolles Miteinander

Weniger Konflikte, entspannte Atmosphäre

Mehr Leichtigkeit & Freude

Positive Stimmung im Alltag und in Schule/Kita

Mehr Selbstständigkeit

Kinder übernehmen Verantwortung und lösen Konflikte selbst

Höhere Zufriedenheit

Verbesserung des sozialen Miteinanders für alle

Entlastung für Lehrkräfte

Mehr Zeit für Unterricht, weniger Konfliktmanagement

Besseres Klassenklima

Eine friedliche Atmosphäre fördert das Lernumfeld

Gelassenheit im Alltag

Vertrauen in die Konfliktlösungsfähigkeiten der Kinder

Positive Außendarstellung

Die Schule/Kita wird als fürsorglich und engagiert wahrgenommen

INNERE STÄRKE FÜR KINDER

Innere Stärke ist der Schlüssel zu einem selbstbewussten und glücklichen Leben. Wir, ein starkes Team aus erfahrenen Resilienztrainerinnen aus der Region Südbaden, haben es uns zur Aufgabe gemacht, Kinder darin zu bestärken, über sich hinauszuwachsen und auch schwierige Situationen im Leben eigenständig und flexibel zu meistern. Ob in Schulen, Kindergärten, Vereinen oder in offenen Kursen – wir arbeiten Hand in Hand, um Kindern Wissen und Strategien mitzugeben, die zu mehr Selbstvertrauen, emotionaler Stabilität und mehr Leichtigkeit im Alltag führen.

Die Wichtigkeit von Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

Stress, Mobbing und die Angst vor Mobbing gehören für viele Kinder zum Alltag, ebenso die psychischen Belastungen aus Zeiten der Corona-Pandemie. Die Herausforderungen unserer Zeit sind vielfältig: Klima-, demografischer, technologischer und politischer Wandel sind Entwicklungen, denen wir uns als Gesellschaft stellen müssen. Wir sind überzeugt: In jedem Kind steckt die Superkraft, sich auf das Gute zu fokussieren und damit Gutes in die Welt zu bringen. In unseren Trainings lernen die Kids, diese Superkräfte zu entdecken und für sich und andere zu nutzen. Gemeinsam für eine starke Zukunft.

Das Konzept „Stark auch ohne Muckis“

Was uns Trainerinnen vereint, sind Leidenschaft für unsere Arbeit und unser gemeinsamer Ausbildungshintergrund: *Stark auch ohne Muckis* ist ein TÜV-zertifiziertes Ausbildungsinstitut für Resilienz- und Lebenskompetenz. Das Training wurde aus der Praxis für die Praxis entwickelt und hilft Kindern, mit Selbstvertrauen in die Zukunft zu gehen.

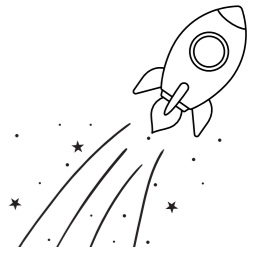
Unsere gemeinsame Vision

Starke Kinder für eine starke Region! Lernen Sie uns kennen und finden Sie das passende Angebot für Ihr Kind oder Ihre Einrichtung, um mehr Leichtigkeit, Harmonie und Liebe in die Welt zu bringen. Weil Stärke von innen kommt – und wir gemeinsam dafür sorgen!

TRAINERINNEN IN DER REGION



WO FINDEN DIE TRAININGS STATT?



STARKE KINDER STARKE REGION

Gemeinsam Zukunft gestalten



Mit innerer Stärke gut durchs Leben
Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

SELBSTBEHAUPTUNGS-UND RESILIENZTRAINING

Für Kinder in:
Schulen, Kindergärten, Familienzentren und Vereinen
Optional mit Elterninfo/-schulung und/oder Pädagogenschulung

Ebenso bieten wir offene Kurse für Kinder und Familien an sowie Vorträge und Workshops rund um die Themen Resilienz und Stärkung von Kindern und Familien.

TRAINERINNEN IN DEINER REGION



Elena Ballacchino - Sölden
Lerncoach | LRS-Trainerin | TA-Beraterin
Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin
✉ kontakt@entspanntlernen.de
🌐 www.entspanntlernen.de
☎ 0152 / 33 661 604
📱 elenaballacchino_lerncoach

Mit Leidenschaft und Fachkompetenz unterstütze ich Kinder dabei, ihre Potenziale zu entfalten und gestärkt durchs Leben zu gehen. Als erfahrene Lerncoach helfe ich ihnen, individuelle Lernstrategien zu entwickeln, während ich als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin gezielt auf innere Stärke und Selbstvertrauen setze.



Lisa Rottke-Gohlke - Bad Krozingen
Kommunikations- und Resilienztrainerin | Coach
✉ lisa@tigerseelenstark.de
🌐 www.tigerseelenstark.de
☎ 0174 / 20 14 955
📱 tigerseelenstark

Wir stärken Kinder und Familien, um Resilienz erlebbar und greifbar zu machen. Unsere Coachings und Trainings helfen Kindern, selbstbewusst und emotional stark zu werden, und Familien, Resilienz in den Alltag zu integrieren – für ein harmonisches Miteinander und einen sicheren Hafen im Leben.



Alina Cherubim - Staufen
Trainerin Innere Stärke & respektvolles Miteinander
Medienkompetenz: bewusst & fair-netzt digital begleiten
✉ mail@alina-cherubim.de
🌐 www.alina-cherubim.de
☎ 0155 / 66 403 419
📱 herz.mut.verstand

Aus Erfahrung weiß ich, wie wichtig Perspektivenwechsel sind, um Übergänge und Herausforderungen im Leben gut zu meistern. Wer von A nach B will, muss sich bewegen: Mit dem Körper, ja, aber auch im Kopf und im Herzen. Ich bestärke Menschen, insbesondere Kinder, darin, ein Bewusstsein für sich und ihren Selbstwert zu entwickeln, über sich hinauszuwachsen und zu verstehen, dass wir im respektvollen Miteinander – analog und digital – Zukunft stark und fair gestalten können. Mit Herz, Mut und Verstand.



Madlen Ehnert - Freiburg
Beraterin Gewaltfreie Kommunikation
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
✉ madlen.ehnert@gmail.com
🌐 www.herzens-leben.de
☎ 0173 / 59 13 526

Als Mutter eines Teenagers kenne ich die Konflikte und Herausforderungen des Schulalltags und Lernens. Daher bestärke ich Kinder und Erwachsene, ihrem Herzen zu folgen, statt sich äußeren Zwängen anzupassen – weg vom Vergleichen hin zu Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. So wächst Selbstvertrauen, mentale Stärke und Selbstwirksamkeit – die Basis für weniger Konflikte und ein friedlicheres Miteinander.



MIT SPASS
UND
BEWEGUNG



Elisabeth Gerber - Herbolzheim
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
IPE-Practitioner
✉ elisabeth_gerber@web.de
🌐 www.heldenkidz.de
☎ 0176 / 56 538 239
📱 elisabeth.fuerstarkekinder

Bei meiner langjährigen Arbeit in der Kernzeit-Betreuung einer Grundschule musste ich feststellen, dass Streitereien, Ausgrenzungen, Beleidigungen bis hin zu Gewalt immer mehr zunehmen. Um dies zu ändern helfe ich Kindern dabei, über sich hinauszuwachsen und auf sich zu vertrauen. Sie erlernen Strategien, um mit Konfliktsituationen friedvoll umzugehen und selbst Lösungen zu finden. Kindern die unter festsitzenden, oft unbewussten Blockaden leiden, helfe ich dabei, diese zu lösen und loszulassen.



Kathrin Metzner - Heitersheim
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
Spiel- und Bewegungstrainerin
✉ heldenkidz@gmail.com
🌐 www.heldenkidz.de
☎ 0172 / 98 76 633

Seitdem ich Kinder habe, setze ich mich intensiver mit meiner Kindheit auseinander und stelle fest, dass sich viele Rahmenbedingungen geändert haben. Ich denke, dass Kinder (bzw. alle Menschen) heute – verursacht durch aktuelle Krisen und Medien – mehr Resilienz und Bewegung brauchen, sowohl körperlich als auch mental. Daher stärke ich Kinder mit Bewegungsspielen in Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und Selbstwert.



Lisa Hannah Volkert - Freiburg
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
IMOTIK® Trainerin | Vorträge | Fortbildungen
✉ hallo@lisavolkert.de
🌐 www.lisavolkert.de
☎ 0151 / 42 085 207
📱 lisa.hannah.volkert

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Kinder zu begleiten und ihnen zu zeigen, wie sie ihre Sternen-KRAFT entdecken. Als Kapitän ihres Lebens lernen sie, auf ihre Gefühle zu hören – wie ein Kompass, der den Weg weist. Durch erlebbare Übungen und Yoga meistern sie Herausforderungen und vertiefen Lerninhalte durch kreatives Gestalten. Bewegung und Lebensfreude stärken die Gemeinschaft und bereiten eine starke Zukunft vor. Jeder von uns ist einzigartig – wie ein Stern. Entdecken wir unsere Sternen-KRAFT, kommen wir ins Leuchten – im Training für die Kleinen und in Vorträgen und Workshops für die Großen.



Theresa Klande - Schopfheim | Lörrach
Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin
IMOTIK® Trainerin
✉ t.klande@beherzt-stark.de
☎ 0170 / 12 35 580
📱 beherzt.stark

Mit Liebe und Achtsamkeit sich selbst und seinen Mitmenschen begegnen. Für mehr mit- statt gegeneinander. Für mehr Selbstvertrauen. Für mehr Stärke. Für mehr Mut seinen eigenen Weg zu gehen und somit beherzt den Stürmen des Lebens standhalten zu können! Dinge, die ich selbst gerne schon als Kind gelernt hätte, motivieren mich heute, diese unseren Kleinsten an die Hand zu geben.