

# Kinder stark machen fürs Leben!

Liebe Eltern,

in Kürze findet ein Anti-Mobbing- und Selbstbehauptungskurs für die Kinder des TV Altendorf-Ersdorf e.V. und Gäste statt. Der Vorstand möchte sicherstellen, dass Ihr Kind eine schöne Zeit in der Schule und in seiner Freizeit erlebt und auf die möglichen Herausforderungen gut vorbereitet ist.

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

**Geeignet für neue Teilnehmer\*innen im Alter von 6 – 12 Jahren, aber auch für die Kinder, die im vergangenen Jahr bereits dabei waren.**

**Selbstbehauptungs-Training nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis!“  
Trainings-Wochenende: 18. & 19. November 2023**

## 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. 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 tat ihr Übriges, dass die Anzahl der belastenden Konflikte bis hin zu Mobbing in den vergangenen zwei Jahren noch weiter zugenommen hat.

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 Smartphone 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 verletzende 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 fünf Jahren weitere 120.000 Kinder stärken!

Seit dem Jahr 2020 bin ich mit dem erfolgreichen 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 vielen 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 und 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).

### 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.

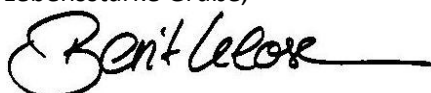
Und bitte bleiben Sie ganz entspannt, wenn Ihr Kind plötzlich ein Löwe sein möchte oder von der „gemeinen Stressika“ berichtet... 😊 Die Hintergründe dazu erkläre ich Ihnen am...

**Eltern-Info | Sa, 18.11.2023 | 17:00 - ca. 18:30 Uhr**

### **Bitte geben Sie Ihrem Kind an den Trainingstagen folgendes mit:**

Trinkflasche, Snack für eine stärkende Pause, einen Gegenstand wie z.B. Käppi, Kuscheltier o.ä., den ich dem Kind zu Trainingszwecken wegnehmen kann, eine Decke für die Meditation (2. Termin)

Lebensstarke Grüße,



Berit Klose | Dein starkes Leben  
ius-Str. 58 | 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Mobil: 0160 20 76 806 | Email: [klose@dein-starkes-leben.de](mailto:klose@dein-starkes-leben.de) | [www.dein-starkes-leben.de](http://www.dein-starkes-leben.de)