

# Selbstbehauptungs & Resilienztraining

für Kindergärten & Grundschulen



LÖWENMUT

alles beginnt in dir



✦ Kinder sind es wert, dass wir sie vor Gewalt schützen und sie für Konflikte stark machen. ✦

Denn schätzungsweise jedes 7. Kind macht in den ersten 4 Schuljahren negative Erfahrung mit Gewalt und Konfliktsituationen, die sich leider langfristig negativ auf die Entwicklung auswirken können!

Lassen Sie uns mal ehrlich sein- wir sehen es doch alle! Es wird immer drastischer, oder? Aber niemand will hingucken. Wir suchen Veränderung sind aber nicht bereit uns selbst zu verändern.

Jetzt wird es an der Zeit, dass wir mal hinsehen! Das die Kinder in diesem Bereich nachhaltig und gezielt trainiert werden.

Meine Vision ist es, Kinder vor Gewalt zu schützen und nachhaltig zu stärken!



# Ich mach Kinder mental stark

Ich mache Kinder stark!

Für eine Zukunft, in der sie hartnäckig für ihre Ziele einstehen und bereit sind, dran zu bleiben, auch wenn es einmal schwierig ist. In meinen Trainings lernen Kinder, Konflikten und Herausforderungen gelassen gegenüber zu stehen und sich von ihnen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

Das Ganze tue ich stets mit viel Humor und Achtsamkeit in der Sache. Denn ich glaube, dass dort, wo Kinder so gestärkt in die Zukunft gehen, einfach kein Raum mehr sein wird für Mobbing und Ausgrenzung!



LÖWENMUT

MENTALE STÄRKE  
VERLEIHT FLÜGEL

# Löwenmut Training

Schätzungsweise jeder 7. Schüler macht in den ersten 4 Schuljahren negative Erfahrungen mit überfordernden Konfliktsituationen. Diese Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Ich denke, dass diese Zahl eine Katastrophe für unsere Kinder und deren Zukunft ist und wir gemeinsam daran arbeiten müssen, diese zu minimieren. Daher werden in den Trainings alle Inhalte mit Spaß und viel Entertainment vermittelt, sodass die Kinder einen maximalen Lernerfolg haben. Denn trotz der ernstesten Thematik, werden die Kinder Spaß haben und mit hoher Motivation dabei sind.



## UNTER ANDEREM LERNEN KINDER SPIELERISCH:

- Kein Opfer mehr sein/ werden
- Tätern den Wind aus den Segeln nehmen
- Mobbing und Schickanierungen beenden
- Kommunikation meistern
- Schutz vor schädlichen Dingen und nicht so guten Ideen
- Die perfekte Reaktion auf Gewalt anrufen

# DAS HABEN KINDER DAVON, WENN IN IHRER KITA ODER SCHULE LÖWENSTARK-MACH TRAININGS ANGEBOTEN WERDEN

# 1

## *Mehr Souveränität in Konflikt-, Gewalt- und Mobbing-situationen*

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

# 2

## *Langfristige Zufriedenheit und eine glückliche Kindheit*

Die Kurse sind nicht nur für Kinder gedacht, die bereits negative Erfahrungen gemacht haben. Es ist vielmehr eine Bereicherung für jedes Kind, da Problemen frühzeitig vorgebeugt wird. In ein Fitnessstudio sollte man sich im besten Fall ja nicht erst dann anmelden, wenn es bereits zu spät und die Gesundheit kaputt ist. Genauso ist es mit dem Löwenstark Training . Problemen vorbeugen, bevor sie da sind.

# 3

## *Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft*

Die Kinder lernen die eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und somit selbst erkennen zu können, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.

---

# DAS HABEN SIE ALS KITA ODER SCHULE VON EINER ZUSAMMENARBEIT

## *1 Mental & Löwenstarke Kinder*

Selbstsicherere Kinder, die einen respektvolleren Umgang miteinander leben und stark genug sind, um mit den Herausforderungen des Alltags gut umzugehen.

## *2 In der Ruhe liegt die Kraft*

Weniger Mobbing und üblen Stress  
im Klassenzimmer und auf dem Pausenhof!

## *3 Diese Veränderung braucht die Welt*

Eltern, die noch begeisterter über ihre Kita / Schule reden sind das beste Marketing und die beste Werbung, die für Sie gemacht werden kann. Sie sind, wenn sie sich für Löwenmut entscheiden, einer der ersten Kitas / Schulen in Österreich, die dieses Erfolgsprogramm von Deutschland ( Stark auch ohne Muckis by Daniel Dudek ) anbieten.





# Meine Vision



Stellen Sie sich mal vor, wir würden in einer Welt leben in der Streit & Konflikte im Alltag nicht länger die Norm sind.

Eine Welt, in der Respekt und Verständnis für die Meinung anderer Menschen da ist.

Das MITEINANDER grösser ist als das Gegeneinander.

Ich glaube, dass eine solche Welt möglich ist. In meinem Kurs, den ich in Kitas & Grundschulen anbiete sowie bei den Elternabenden, STÄRKE ich KINDER & Eltern und gebe ihnen damit die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches & glückliches LEBEN. Denn nur gestärkte Kinder, sowie ihre Begleiter können in sich & ihre Fähigkeiten vertrauen, an sich glauben und sich somit bestmöglich entwickeln und sogar über sich hinauswachsen.

Meine Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5-11 Jahren sowie mein Mentales Training für alle Altersgruppen verleiht FLÜGEL.

Denn alles beginnt in DIR.

*Sabrina*

# Wie läuft so ein Training ab ?

Spielerisch durch Interaktion, Rollenspiele und Übungen lernen die Kinder nach Außen Selbstsicher zu wirken, mit Beleidigungen umzugehen und sich nicht provozieren zu lassen.

Durch positive Erfahrungen und Erfolge während der Übungen werden sie in Ihrem Selbstwertgefühl gestärkt.

Durch einen Wechsel von Aktion und Zuhören, wird die Aufmerksamkeit des Kindes während des gesamten Kurses hochgehalten, ohne dass das Kind es als Stress empfindet.

## Vermittelt wird unter anderem:

- Wie verhält man sich bei Provokation
- Wie gehe ich mit Beleidigungen um
- Wie verhalte ich mich, wenn mir etwas weggenommen wird
- Wie kann ich Konflikte alleine lösen, ohne Hilfe
- Wann sollte ich mir dringend Hilfe holen
- Wie kann ich meinen Willen klar und deutlich ausdrücken
- Richtiger Umgang mit meinen Gefühlen
- Respektvoller Umgang mit anderen

Der Kurs besteht aus 4 Einheiten à 60 min, oder 3x 90 min oder 8 Einheiten 60 min und ist geeignet für Kinder von ca. 5 bis 11 Jahren.

Ich kann den Kurs auch individuell für Sie und Ihre Einrichtung anpassen.



Danke ✨



Gerne stehe ich für weitere Fragen  
sowie für ein persönliches Gespräch zur  
Verfügung.

Lassen Sie uns mehr  
Achtsamkeit in die Welt bringen .

Viele liebe Grüße

*Sabrina*



