

Mit Mut, Achtsamkeit & Respekt stark durchs Leben

Selbstbehauptung- & Resilienztraining für Kinder



Kinder
mit Mut

Die Kinder lernen in den fortlaufenden Trainings:

Umgang mit Stress und Beleidigungen:

Erkennen von Stresssignalen und Auslösern
Strategien zur Stressreduktion
(z. B. Atmung, kurze Pausen, positive Selbstgespräche)

Umgehen mit Beleidigungen:

Distanz schaffen, reflektierte Reaktion,
Deeskalation
Sicherheit und Selbstschutz im Umgang
miteinander

Selbstbewusstsein stärken:

Eigene Stärken und Erfolge erkennen
Selbstwirksamkeit durch kleine, erreichbare
Ziele
Positive Selbstgespräche und Körperhaltung
Mut zur eigenen Meinung in respektvollem
Rahmen

Konflikte einschätzen und gewaltfrei lösen:

Konfliktarten erkennen (Missverständnisse,
Frustration, Unterschiede)
Kommunikationsmodelle (Ich-Botschaften,
aktives Zuhören)
Gemeinsame Lösungsfindung, Kompromisse,
Moderationstechniken
Umgang mit Emotionen während eines Konflikts

Auf die eigenen Gefühle hören:

Emotionale Wahrnehmung schulen
Verbindung von Gefühl,
Bedürfnis und Handlung verstehen
Rituale zur regelmäßigen Selbstreflexion
(Stimme der Gefühle ernst nehmen)

Stärken erkennen:

Stärken identifizieren
(Interessen, Fähigkeiten, Werte)
Stärken gezielt einsetzen (Alltags- und
Projektsituationen)

Feedback-Kultur:

konstruktives Feedback geben und annehmen

Grenzen wahrnehmen und kommunizieren:

Eigene Grenzen erkennen (Zeit, persönliche
Ressourcen, Komfortzone)
Klare, respektvolle Grenzsetzung
(Ich-Botschaften, Nein sagen)
Grenzen anderer respektieren und akzeptieren

Respektvoller und achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen:

Empathie üben
(andere Perspektiven verstehen)
Wertschätzung ausdrücken
(Dank, Anerkennung)
Achtsamkeitsübungen im Alltag
(Kurze Pausen, Bewusstheit im Handeln)

Gruppenzusammenhalt:

Gemeinsame Regeln und Werte entwickeln
Kooperative Lern- und Sprechsituationen
fördern
Rollenverständnis, Verlässlichkeit,
Verantwortungsübernahme
Positive Gruppendynamik durch
Ritualerfahrung und Teamarbeit stärken

Daniela Nissen

Tel. 0171-81 25 661 · Email: daniela@kindermitemut.de