



SMART Family - Wer sind wir?

Wir sind Lena und Peter Gehle, seit 2011 verheiratet und Eltern von drei wunderbaren Kindern. Gelernt haben wir BWL und Maschinenbau und waren dort jahrelang im Projektwesen tätig. Durch die Geburten unserer Kinder, verschob sich unser Fokus immer mehr. Wir engagierten uns in den Kitas, Schulen und Vereinen unserer Kinder und merkten, wie uns die Arbeit dort erfüllt. Dies war der Startschuss für unser Herzensprojekt SMART-Family. Wir machten Weiterbildungen im Bereich der Persönlichkeitseinwicklung (Life Coach), Begabungspädagogik, Neuromobility und die Trainer-Lizenz im Bereich Fitness und Gesundheit und letztendlich die Ausbildungen bei Stark auch ohne Muckis zum Trainer für Selbstbehauptung und Resilienz, Berater für Mobbingprävention und als Kinder-, Jugend- und Familien Coach. Unser Ziel ist es Kinder, Jugendliche und Familien zu stärken. Ihnen zu zeigen wie sie stark, mutig, ausgeglichen, respektvoll und tolerant, kurz SMART, in der Gesellschaft leben und so einen großen Beitrag zu mehr Leichtigkeit und Freude im Miteinander geben. Ebenso ist es uns wichtig mehr Sicherheit in Alltag und in die Zukunft Ihrer Kinder zu bringen.

Selbstbehauptungs- und Resilienzkurse nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis (SaoM)“

SaoM ist ein Trainingskonzept, welches Kinder dazu befähigt, mit Mobbingituationen und Problemen widerstandsfähig umzugehen. Es ist in der Herangehensweise ganzheitlich aufgebaut und schafft es so, Eltern, PädagogInnen und Kinder gleichermaßen zu stärken. SaoM setzt auf Eigenverantwortung und Dialog. Es schafft Verbindung statt Spaltung und stellt weder TäterInnen noch Opfer an den Pranger. Es stärkt die vermeintlichen Opfer dahingehend, sich mental und emotional von Mobbing zu distanzieren, sodass Mobbing keinen Nährboden findet. Die TäterInnen, ZuschauerInnen und MitläuferInnen werden befähigt, die Bedürfnisse hinter ihren Handlungen zu erkennen und in andere Bahnen zu lenken, sodass sie keine Mobbingstrategien mehr nutzen müssen, um ihre dahinterliegenden Bedürfnisse zu stillen. SaoM geht davon aus, dass Menschen immer aus guten Absichten sich selbst gegenüber handeln, dabei aber zeitweise verletzendes und sozialunverträgliches Verhalten nutzen, da sie selbst noch keine anderen Strategien kennen. SaoM glaubt an das Gute im Menschen und daran, dass jeder Mensch lernen kann, sich und andere zu respektieren. So gehen TrainerInnen, welche nach dem SaoM Konzept arbeiten, die eigentlichen Probleme an und nicht die Symptome, welche daraus resultieren. Alle teilnehmenden Kinder lernen lösungsorientiert zu denken, sodass sie der sprichwörtliche

STARK
MUTIG
AUSGEGLICHEN
RESPEKTVOLL
TOLERANT

Fels in der Brandung des Lebens werden können, der mehr Frieden und weniger Hass in die Welt trägt.

Warum unsere Selbstbehauptungs- und Resilienzкурse?

Aktuell leidet jedes 3. Kind in Deutschland unter Mobbing, fast jedes 2. Kind unter Stress und 30 Prozent der PädagogInnen und LehrerInnen sind gefährdet, an einem Burnout zu erkranken. Wir befinden uns in einer alarmierenden Abwärtsspirale, welche aufgehalten und gedreht werden muss. Laut dem *Bundesverband für politische Bildung* hat Mobbing im Kindesalter folgende Auswirkungen: Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen, Isolation und Einsamkeitsgefühle, Angst und Traurigkeit, Depression, Schlafstörungen und Alpträume, Appetitlosigkeit, evtl. auch Essstörungen, psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen etc., Leistungsrückgang in der Schule und in der Freizeit, Fernbleiben von der Schule, Suizidgedanken und Suizid. „Stress in früher Kindheit steigert im Erwachsenenalter nicht nur das Risiko für psychische Erkrankungen, sondern auch für körperliche wie Typ-2-Diabetes oder Schlaganfall. Insgesamt kann starker frühkindlicher Stress die Lebenserwartung um 15 bis 20 Jahre reduzieren, wie eine aktuelle Übersichtsarbeit zeigt.“ Zu diesem Punkt kommt die *Pharmazeutische Zeitung*. Sind Kinder dauerhaftem Stress ausgesetzt, schadet das ihrer Gesundheit langfristig.

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/publikationen/publikation/did/childrens-worlds/>

<https://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/mobbing-jedes-dritte-kind-fuehlt-sich-in-der-schule-unsicher-a-1253965.html>

Was lernen Kinder in unseren Kursen?

Kinder lernen in den Kursen,...

- mit den fünf Hauptkonflikten (Beleidigungen, Provokationen, Wegnahme, ungewollten Anpacken, Gewaltandrohungen) umzugehen, damit nicht nur sie für jede Alltagsherausforderung gewappnet sind, sondern auch die ErzieherInnen/LehrerInnen mehr Zeit für andere Aufgaben haben und viel seltener eingreifen müssen.
- klare Kommunikation/klare Anweisungen, um Missverständnisse zu vermeiden und als Vorbild voranzugehen.

- die Kompetenz zu entwickeln, selbst zu entscheiden, welche Meinungen (z. B. Beleidigungen oder abwertende Kommentare) sich zu Herzen genommen werden und welche einfach abprallen können. Dadurch bleibt die Kritikfähigkeit erhalten, aber Mobbing verletzt nicht mehr.
- stark und selbstsicher zu sein, ohne andere dafür klein machen zu müssen. Sie werden also zu Menschen, die andere hochziehen, anstatt sie runterzudrücken.
- auf die eigenen Gefühle zu vertrauen, sie annehmen und regulieren zu können, um dienlicher mit ihnen umzugehen und das Selbstvertrauen zu steigern.
- die Gefühle anderer Menschen erkennen und einordnen zu können. Durch mehr Empathie gehen die Kinder und Jugendlichen respektvoller miteinander um und akzeptieren verschiedene Standpunkte.
- eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei zu setzen, für mehr Harmonie und einen guten Umgang in Gruppen.
- die eigene Wirkung auf andere zu erkennen und bei Bedarf zu verändern, um eine starke und selbstbewusste Außenwirkung zu haben.
- achtsam mit sich und anderen umzugehen.
- gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren, damit Eskalationen vermieden werden.
- aus der Opferrolle zu kommen.
- sich zu schützen und resilienter zu werden, um ein Schutzschild vor Mobbing zu entwickeln.
- richtig Hilfe zu holen, um Körperverletzungen zu unterbinden.
- Strategien zur Problemlösung zu entwickeln und auf ähnliche Situationen zu übertragen, um Probleme besser zu meistern und als Chance wahrzunehmen.
- es schaffen, von „StresserInnen“ in Ruhe gelassen zu werden, um einen friedlichen und positiven Alltag zu erleben.
- entspannt zu bleiben, wenn es nicht lohnt, sich aufzuregen, wodurch mehr Harmonie und weniger Mobbing entsteht.
- eigene Stärken und Kompetenzen zu erkennen und weiter zu stärken, um ein starkes Selbstbewusstsein und -vertrauen aufzubauen, was essenziell für den weiteren Lebensweg ist.

Nachhaltigkeit ist uns wichtig!

Unser Anspruch ist es, Kinder nachhaltig zu stärken. Wir pflegen mit ihren Kitas/Schulen/Eltern eine Zusammenarbeit, in welcher alle im System relevanten Personen in den Prozess integriert werden. So ist die optimale Zusammenarbeit eine Mischung aus einem Elternevent, einer PädagogInnenschulung und Kursen/Trainings für die Kinder. Es gibt für Schulen und Kitas auch die Möglichkeit, einzelne Bausteine zu nutzen. Ziel sollte es jedoch immer sein, alle in den Prozess zu integrieren, die für den nachhaltigen Veränderungsprozess relevant sind.

Unsere Grundgedanken:

Grundgedanke 1: Wir leben das vor, was wir fördern wollen.

Grundgedanke 2: Wir fördern das Selbstbewusstsein der Kinder.

Grundgedanke 3: Wir fördern den Respekt vor der eigenen Persönlichkeit, sowie den Spaß an anderen Meinungen und den Respekt vor anderen Persönlichkeiten.

Grundgedanke 4: Wir fördern die Selbstbestimmung eines jeden Kindes, achten dabei jedoch auch auf die verschiedenen Lebenssysteme und deren Anforderungen.

Grundgedanke 5: Wir fördern und fordern die Einhaltung der Rahmenbedingungen, welche selbstbestimmtes Handeln erst möglich machen.

Grundgedanke 6: Wir fördern die Wahrnehmung der eigenen Grenzen und deren Einforderung.

Grundgedanke 7: Wir setzen Grenzen, akzeptieren jedoch auch, wenn uns Grenzen gesetzt werden.

Grundgedanke 8: Wir fördern Empathie, sensibilisieren für die Grenzen und Bedürfnisse anderer Menschen und fördern die Einhaltung selbiger.

Grundgedanke 9: Wir vermitteln den Kindern einen konstruktiven Umgang mit zwischenmenschlichen Konflikten.



Grundgedanke 10: Die TrainerInnen machen den Kindern die Auswirkungen ihrer Handlungen bewusst und spiegeln diese.

Grundgedanke 11: Wir wissen, dass Lernerfolge dann stattfinden, wenn alle an einem Strang ziehen. Daher binden wir Eltern, Erzieher und PädagogInnen bestmöglich mit ein.

STARK
MUTIG
AUSGEGLICHEN
RESPEKTVOLL
TOLERANT