



STARKES KIND

SELBSTBEHAUPTUNG & RESILIENZ

TRAININGSKONZEPT

INHALTE

-  Was ist "Stark auch ohne Muckis"? und Warum?
-  Trainingsinhalte
-  Trainingsmethoden
-  Über mich
-  Mein Bild vom Kind



LÖWENSTARK
NACH DEM KONZEPT VON
"STARK AUCH
OHNE MUCKIS"

GEMEINSAM
FÜR MEHR RESPEKT &
VERSTÄNDNIS FÜREINANDER -
FÜR EIN STARKES KIND!



Das von mir durchgeführte Trainingskonzept von „Stark auch ohne Muckis“ hat Daniel Duddek seit dem Jahr 2008 gemeinsam mit Kindern für die eigenständige Bewältigung der alltäglichen Konfliktsituationen von Kindern in der Praxis entwickelt. Es hat sich seitdem bewährt!



WAS IST “STARK AUCH OHNE MUCKIS (SAOM)”?

SaoM ist ein Trainingskonzept, welches Kinder dazu befähigt, mit Mobbing Situationen 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 Fels in der Brandung des Lebens werden können, der mehr Frieden und weniger Hass in die Welt trägt.

WARUM SAOM?

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. [...]

[Quelle: Auszug aus dem “Curriculum zum Trainingskonzept von Stark auch ohne Muckis”]

**FÜR MICH SIND DAS ERSCHECKENDE GRÜNDE, UM INS HANDELN ZU KOMMEN UND
UNSERE KINDER FÜR DIE HERAUSFORDERUNGEN DES LEBENS ZU STÄRKEN.**

GEMEINSAM
FÜR MEHR RESPEKT &
VERSTÄNDNIS FÜREINANDER -
FÜR EIN STARKES KIND!



TRAININGSINHALTE



Praxistaugliche Strategien für die eigenständige Konfliktbewältigung bei...

- Beleidigungen und Provokationen
- Wegnahme von Gegenständen
- ungewolltem Anfassen
- Gewaltandrohung



Mehr Klarheit in der Kommunikation: mutige Körpersprache, konkrete Aussagen, richtig Hilfe holen



Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstsicherheit und der Liebe zu sich selbst



Fokus / Konzentration auf das Gute richten



Empathie erleben: beidseitig Gefühle und Bedürfnisse respektieren

Die Kinder erlangen mittels einfacher, bildlicher Sprache Kenntnisse über ihre "Supermacht der Gedanken". Sie lernen selbst zu entscheiden, welche Meinungen (z. B. Beleidigungen oder abwertende Kommentare) sie sich zu Herzen nehmen und welche einfach abprallen dürfen. Dadurch bleibt die Kritikfähigkeit sowie das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit erhalten.

STARKES KIND setzt den Fokus und die Konzentration auf das Gute im Leben und stärkt durch spielerische Übungen, die Spaß und Freude bereiten, die mentale Fähigkeit, sich von seinen Zielen (z. B. sich Gegenstände, die weggenommen wurden, wiederzuholen, sich verbal zu behaupten) nicht ablenken zu lassen. Es geht dabei auch um den offenen Umgang mit eigenen Unsicherheiten, denn "WIR ALLE sind nicht perfekt und das ist gut so, aber wir geben unser Bestes und mögen uns." [Trainings-Merksatz mit Bewegung verknüpft].

Außerdem analysieren wir gemeinsam, welche Wirkung Körperhaltung und Sprache haben, wie die Kinder diese für sich nutzen können, um eine starke und selbstbewusste Außenwirkung zu haben. STARKES KIND stärkt die klare und gewaltfreie Kommunikation.

Wir entwickeln gemeinsam ein Bewusstsein für die Gefühle/Emotionen und erforschen, welche Wünsche/Bedürfnisse dahinter stecken, wie die Kinder damit umgehen und diese sozial verträglich leben können. Sich stark und freudig zu fühlen, ohne dabei seine Mitmenschen abzuwerten, klein zu machen und/oder auf Kosten anderer sich zu amüsieren, das bespielen und besprechen wir im Training.

„SELBSTBEHAUPTUNG IST DIE KUNST SEINE GRENZEN
WAHRZUNEHMEN UND ZU SETZEN,
SOWIE ANDEREN EBENFALLS DAS RECHT AUF
SELBSTBEHAUPTUNG ZU GEBEN
UND SIE ZU RESPEKTIEREN.“

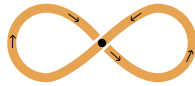
- DANIEL DUDDEK -
(GRÜNDER VON „STARK AUCH OHNE MUCKIS“)



TRAININGSMETHODEN

Meine Aufgabe ist es nicht, ein Kind zu formen, sondern ihm die Möglichkeit zu geben, sich zu offenbaren, sodass dann eine zielgerichtete Stärkung möglich wird. Dabei versuchen wir gemeinsam, an den Unsicherheiten zu arbeiten und diese nicht als Mauer, sondern als Chance zu sehen.

DAS GRÖSSTE MENTALE WACHSTUM PASSIERT AUSSERHALB DER EIGENEN KOMFORTZONE, DENN NUR, WER DEN MUT HAT FEHLER ZU MACHEN, SCHENKT SICH SELBST DIE MÖGLICHKEIT, ÜBER SICH HINAUSZUWACHSEN.



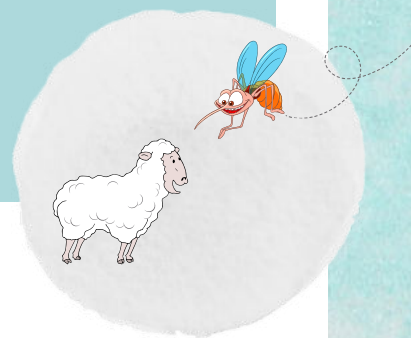
Jedes Kind ist einzigartig. Es geht nicht darum, es zu bewerten, sondern ihm Strategien anzubieten, die für den Alltag dienlich sein könnten.

Das SaoM-Trainingskonzept arbeitet nicht rein situationsorientiert, sondern bedenkt auch, - aufgrund unserer erwachsenen Erfahrungen (Lern- und Wissensvorsprung) - welche Themen auf dem weiteren Lebensweg der Kinder wichtig werden könnten, um sie vor Gefahren o. Ä. zu schützen.



FOLGENDE TRAININGSMETHODEN WERDEN GENUTZT:

-  **Plenum (Versammlung/Gruppenarbeit)**
-  **PartnerInnenarbeit**
-  **Rollenspiel**
-  **Storytelling**
-  **Suggestopädie (angewandte Neurodidaktik, Superlearning)**
-  **Meditation**
-  **Theater- und Spielpädagogik**



Die Kinder dürfen natürlich frei entscheiden, ob und in welchem Umfang sie die Übungen mitmachen wollen. Jedes Kind wird in seinem Wunsch respektiert. Eine achtsame und wertschätzende Gruppenführung ist mir sehr wichtig.



WER IST EVA ZANGHELLINI? WOHER KOMMT SIE? WAS HAT SIE BISHER GEMACHT? WAS HAT SIE VOR?

Jetzt wird's persönlich :-)

Ja, wer bin ich? Förmlich und eher konservativ beantwortet würde ich sagen:

- "Mein Name ist Eva Zanghellini, geboren 1984 in Haltern am See, gut behütet und finanziell unbeschwert aufgewachsen mit meinem vier Jahre älteren Bruder in einem intakten Elternhaus, sportlich aktiv (zeitweise auch sehr leistungsorientiert: 2. Handball-Bundesliga), kreativ, unternehmungslustig, gesellig, analytisch und lösungsorientiert.
- Solide schulische Leistungen mit Abschluss "Abitur", danach Studium der Innenarchitektur (ein Semester in Stuttgart) und Betriebswirtschaft (Diplom-Abschluss in Innsbruck, Österreich).
- Nach dem Studium: berufliche Laufbahn im Projektmanagement (Innsbruck, Wien), 8 Jahre Selbstständigkeit im Handel mit Textilien & Interior für die Gastronomie & Hotellerie sowie dem privaten Einzelhandel in Vorarlberg, Österreich.
- Seit 2017 Mutter."

So, und nun?

Nun haben sich, mit dem Prozess des Eltern-werdens, meine Perspektive und mein Fokus etwas verändert. Die Eckdaten bleiben die Gleichen, lediglich das Gefühl und das Betonen/Weglassen einiger Details ergeben ein etwas anderes Bild. Ein Bild, das für mich mehr Sinn ergibt, weil ich jetzt verstehe und nicht nur "ausführe".

Das Mama-Dasein hat mich auf eine persönliche Reise durch mein eigenes Leben geschickt. Zunächst durch reine Neugier und Wissensdurst habe ich mich über Fachliteratur, Schulungen und Seminare in die Welt der Kindheits- und Persönlichkeitsentwicklung eingelesen, eingearbeitet und zertifizieren lassen. Durch gnadenlose Selbstreflektion bin ich dann zu meinen wahren Herzensthemen vorgestoßen:

- 🐾 Die eigene Akzeptanz und Selbstliebe: "Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, aber ich gebe mein Bestes und mag mich!"
- 🐾 Jeder Mensch handelt immer aus seiner besten Option heraus.
- 🐾 Kein Mensch ist für die Gefühle anderer verantwortlich, sondern es sind immer die eigenen individuellen Bedürfnisse, die erfüllt oder nicht erfüllt sind.

Kinder sind für mich das größte Geschenk und die besten Lehrmeister unseres eigenen Handelns. Sie haben es verdient, dass sie maximal gesund und friedlich aufwachsen! Aus diesem Grund widme ich meine private und berufliche Energie meinem persönlich sinnvollsten Ziel:

KINDER UND ELTERN IN IHRER KRAFT UND IHREM POTENZIAL STÄRKEN!

MEIN BILD VOM KIND

Kinder sind starke, eigenständige Persönlichkeiten, die einen eigenen Willen, eigene Bedürfnisse und Vorstellungen haben. Sie nehmen die Welt noch unvoreingenommen, offen und ungefiltert wahr - sie wollen ihre eigenen Erfahrungen machen, in ihrem Tempo und auf ihre ganz individuelle Art und Weise. Somit wachsen, lernen und entwickeln sich Kinder von ganz alleine - selbst und ständig.

Ein afrikanisches Sprichwort besagt: "Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht" und so sehe ich es bei Kindern auch. Wir dürfen sie in ihrem Wachstumsprozess begleiten, ihnen einen gesunden Nährboden bieten, sie pflegen, gießen und manchmal ggf. vor allzu starken Witterungseinflüssen schützen, sodass sie gesund und widerstandsfähig wachsen und gedeihen können.

Kinder sind von Natur aus stark - sie sind Entdecker und Erfinder, sie sind kreativ bei der Lösungssuche von Problemen und vor Allem: Kinder wollen sich mit anderen Menschen verbinden! Manchmal entwickeln sie "eigenartige" Strategien, die zunächst noch nicht ganz sozial-verträglich erscheinen mögen. Kinder können jedoch viele Konsequenzen ihrer Entscheidungen/ihres Handelns selbst tragen und daran wachsen, statt zu zerbrechen.

Wir Erwachsene dürfen in ihre Stärke vertrauen und unsere eigenen Werte, Grenzen und Bedürfnisse transparent, achtsam und respektvoll vorleben. Die engsten Bezugspersonen der Kinder sind verantwortlich für die Qualität der sozialen Beziehungen, denn an deren Kommunikation und Handeln orientieren sich die Kinder, übernehmen unbewusst Glaubenssätze und Verhaltensmuster. Empathie kann man eben nicht lernen, sondern nur erfahren.

**ICH BIN DAVON ÜBERZEUGT,
DASS JEDER MENSCH MIT "HERZ" UND GUTEN ABSICHTEN GEBOREN WIRD.
JEDER MENSCH - OB GROSS ODER KLEIN -
HANDELT IMMER AUS SEINER BESTEN OPTION HERAUS.**

Ich kann durch meine Trainings Menschen nicht verändern, ich möchte nur Optionen anbieten, wie man mit herausfordernden und schwierigen Situationen/Konflikten auch umgehen kann. Jeder besitzt die Supermacht der Gedanken und die Wahl: Wie will ich denken? Wie will ich handeln? Diese Supermacht dürfen wir uns immer wieder bewusst machen, trainieren und in die Eigenverantwortlichkeit kommen. Umso früher wir dies lernen, desto leichter können wir das auch in unserem Alltag leben.



**„BEDEUTUNGEN WERDEN NICHT DURCH
SITUATIONEN VORGEGEBEN,
SONDERN WIR BESTIMMEN UNS SELBST
ANHAND DER BEDEUTUNGEN,
DIE WIR SITUATIONEN GEBEN.“**

**- ALFRED ADLER -
(BEGRÜNDER DER INDIVIDUALPSYCHOLOGIE)**



STARKES KIND

TRAINING & COACHING

EVA ZANGHELLINI

MAMA



SELBSTBEHAUPTUNGS- &
RESILIENZTRAINERIN

- NACH DEM KONZEPT VON
"STARK AUCH OHNE MUCKIS" -



INDIVIDUAL-
PSYCHOLOGISCHE
ERZIEHUNGSBERATERIN

&

ELTERNCOACH

KONTAKT



Tel.: 0173 / 3297923

ez@starkes-kind.de

www.starkes-kind.de



UNSER ALLTAG
IST
DIE KINDHEIT
UNSERER KINDER