



Bausteinsystem Gewaltprävention  
Stadt und Landkreis Lüneburg

**S.T.A.R.K.-TRAINING**  
*Pamela Güttler*

# Selbstbehauptungs- & Resilienztraining

*zur Stress-, Mobbing- & Gewaltprävention*



**Auszug - das vollständige  
Konzept bitte anfragen!**



**Konzept**

für Vor- & Grundschul Kinder



um sich selbst und andere besser zu **verstehen**, einen **respektvolleren Umgang** miteinander, **Ziele** durch **Ausdauer** und **Klarheit** erreichen, mehr **Eigenverantwortung** und **Zufriedenheit** im Leben, **Konflikte eigenständig** und **selbtsicher** zu lösen.

**Es ist einfacher starke Kinder aufzubauen  
als kaputte Erwachsene zu reparieren.**

(Frederick Douglass)



*Was ist das Besondere  
an meinen Trainings nach dem Konzept  
von „Stark auch ohne Muckis“?*

*(Daniel Duddek)*

Durch das **durchgängige Einbeziehen** der Kinder (**Aktivität**) während des **gesamten, humorvollen Trainings** bleibt nicht nur die **Aufmerksamkeit** erhalten, sondern das Lernen macht viel **Spaß** und führt deshalb zu einer wunderbaren **Abspeicherung** des Gelernten!

Das Training **ist altersentsprechend angepasst** und lebt außerdem von einer **Methodenvielfalt** wie z.B. Schauspiel, Rollenspiel (Probetraining auf Gefühlsebene), Tanzen und Inhalte verinnerlichen, Spielen, Übungen aus dem aktiv bewegten Lernen, malen, zuhören in kurzen Sequenzen ... und einfach ganz **viel üben**, **üben, üben von Handlungsstrategien zur gewaltfreien Konfliktlösung!**





## Wie kann ich mir so ein Training vorstellen?

Bolle (alternativ: Mädchen Jessica) ist ein älterer Junge vom Schulhof. Er hat selbst jede Menge Probleme, z.B. eine Sechsis in Mathe – und er ärgert deshalb die anderen Kinder (denn ärgern kann er am besten) ... Dabei sucht er sich Kinder aus, die ihm schüchtern und wenig selbstbewusst erscheinen. Mal beleidigt/provoziert er sie, mal packt er sie an, hält sie fest oder droht ihnen Gewalt an.

Ich als **Trainerin** schlüpfe in die „**Bolle/Jessica**“- Rolle und erarbeite mit den Kindern **Verhaltensstrategien**. Diese **gewaltfreien Konfliktlösungen** erproben die Kinder dann in den Trainings. So erfahren sie z.B. beim Thema Beleidigungen, dass Worte verletzen können, aber nicht müssen. Es erfolgt eine Auseinandersetzung mit dem Thema Meinungen und deren Gewichtung. Die Kinder erfahren, dass sie sich vor gemeinen Worten schützen können – und lernen, wie das funktioniert.



*Bolle nimmt einem Kind die Trinkflasche weg.*



*„Gib mir meine Trinkflasche zurück!“ - „Nein!“*



*Mit Klarheit und Ausdauer zum Ziel!*



*„Dann nimm‘ sie halt wieder – ist eh hässlich!“*





Bausteinsystem Gewaltprävention  
Stadt und Landkreis Lüneburg

# S.T.A.R.K.-TRAINING

## Pamela Güttler



**Dipl. Sozialpädagogin, Professional  
Kinder und Jugendcoach - Coaching  
auch für Eltern und Elternberatung, zert.  
Antimobbing-, Selbstbehauptungs- und  
Resilienztrainerin, zert.  
Trainerin/Beraterin für szenische  
Trainings- und Beratungsmethoden  
(Päd. Rollenspiel), zert. Lerncoach,  
Leiterin der S.T.A.R.K.-Vorschule  
Embsen, Pädagogen Schulungen,  
Elternkurse und Workshops**

**Tel. 04134 / 9079040**

**E-Mail: [kontaktepamelaguettler.de](mailto:kontaktepamelaguettler.de)**

**[www.einfachstark.info](http://www.einfachstark.info)**

**[www.pamelaguettler.de](http://www.pamelaguettler.de)**



*Mehr Infos?*



**Die Kunst zu Leben besteht  
darin zu lernen,  
im Regen zu tanzen anstatt auf  
die Sonne zu warten!**

