

## Leichtigkeit für junge Leute

## Gelassenheit für Erwachsene

## Stark durch den Schulalltag

### Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstliebe stärken, damit sich Teens bei Entscheidungen sicherer fühlen
- die Gedanken in eine gute Richtung lenken, um auch Dinge die schwerfallen mit hoher Energie zu meistern
- mehr Klarheit in der Kommunikation erlangen, um Konflikte zu minimieren
- was passiert im Körper während der Pubertät, um zu verstehen wie Teens mehr Leichtigkeit für sich in ihrem Alltag kreieren können
- Strategien um aus der Opfer- bzw. Täterrolle heraus zu kommen



### Teamentwicklung

- mehr Klarheit in der Kommunikation bekommen, um sich im Team besser mitteilen zu können und Konflikte zu vermeiden
- die Gedanken in eine gute Richtung lenken, um auch Dinge die schwerfallen mit hoher Energie meistern
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag, um das Stresslevel zu senken und das Wohlbefinden bei allen zu steigern
- was sind meine Schwächen und wie wandle ich diese in Stärken um
- was sind Glaubenssätze und wie wirken sich diese auf den Arbeitsplatz aus



### Achtsamkeit im Alltag

- warum es wichtig ist, für sich selbst zu sorgen und somit mehr Wohlbefinden für die ganze Familie zu kreieren
- wie bleibe ich in meiner Kraft / wie komme ich zurück in meine Kraft, damit ich den Alltag mit Leichtigkeit meistern kann
- was sind Glaubenssätze und wie wirken sich diese auf die Familie aus
- was sind meine Stärken und warum sind Schwächen wichtig
- Strategien entwickeln um Herausforderungen im Alltag besser zu meistern



### Eltern - der sichere Hafen

- wie stärke ich mein Kind für die Herausforderungen des Lebens
- wie kann ich der sichere Hafen für mein Kind sein, damit es in Gelassenheit und Geborgenheit aufwachsen kann
- was sind Glaubenssätze und wie wirken sie sich auf die Entwicklung des Kindes aus
- wie wird mein Kind zu einer starken Persönlichkeit, um das Leben mit Leichtigkeit zu meistern



### Pädagogen - Schulungen

- für einen einheitlichen Umgang zum Thema Mobing & Konflikte
- Strategien um Kinder und Jugendliche nachhaltig zu stärken
- um Konflikte und Mobbing zu minimieren, sodass das Stresslevel sinkt und das Wohlbefinden bei allen steigt
- neue Impulse für die pädagogische Arbeit

*Die Konzepte der Trainings & Workshops basiert auf den Inhalten von "Stark auch ohne Muckis"*

### Suchtprävention

- was genau bedeutet Sucht
- ab wann ist man süchtig
- Selbstliebe und Selbstbewusstsein stärken
- welche Strategien gibt es, um mich im Alltag vor Sucht zu schützen und um starke Entscheidungen (in Peergroups) treffen zu können
- was tun wenn mein/e Freund/in süchtig ist
- erstellen einer persönlichen Notfallliste

### Berufsorientierung / Berufsfindung

- um mehr Klarheit über die eigene Situation zu erhalten
- welche Skills brauche ich für meinen Traumberuf
- was sind meine Stärken & Interessen
- um einen Plan zu schmieden
- wie sieht eine gute Bewerbung aus und was gehört dazu
- wie läuft ein Bewerbungsgespräch ab
- um gut vorbereitet in die Praxis zu starten

### Selbstbehauptungskurs für Grundschüler

- mehr Klarheit in der Kommunikation bekommen, um sich besser mitteilen zu können und Konflikte zu vermeiden
- Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstliebe stärken
- die Gedanken in eine gute Richtung lenken um auch Dinge, die schwerfallen, mit hoher Energie meistern zu können
- eigene Gefühle sowie die der Mitmenschen erkennen und einordnen, damit weniger Streit und Ärger im Alltag entsteht
- Strategien um aus der Opfer- bzw. Täterrolle heraus zu kommen



## Wer ist Sarah-Lisa Eckerle & was steckt hinter ihrer Arbeit ?

Sarah-Lisa Eckerle Mutter einer Tochter, Ehefrau, und Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz. Beruflich arbeite ich seit 2018 mit Kindern & Familien im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung. Seit September 2024 wohne ich wieder in meiner alten Heimat, dem Landkreis Heidenheim an der Brenz.

### Warum stark & mit Leichtigkeit durchs Leben?

Auf Grund meiner schwierigen Kindheit, wusste ich schon früh, dass ich für mein Kind einen anderen Weg wählen möchte. Durch lange Prozesse legte ich alte Verhaltensmuster ab und gewann dadurch noch mehr an innerer Stärke.

Innere Stärke ist eine wichtige Säule für ein mit Glück und Leichtigkeit erfülltes Leben.

Dieses Bewusstsein ist mit der Zeit vermehrt in mir gewachsen und wächst auch heute stetig weiter. Ich bin davon überzeugt, dass innere Stärke die wichtigste Säule für ein erfülltes Leben ist. Deshalb möchte ich Kindern, Teens & Erwachsenen die Möglichkeit geben, diese innere Stärke zu entdecken und ihrer bewusst zu werden.

Denn, sind Kinder & Teenager von innen heraus stark, können sie äußere Einflüsse nicht so leicht aus der Bahn werfen. Erwachsene können mit ihrer inneren Stärke nicht nur den Herausforderungen im Alltag mit mehr Leichtigkeit begegnen, sondern auch für ihre Kinder stets der sichere Hafen sein.

## Kundenstimmen

### Team - Workshops

- "Sehr durchdachte, strukturierte, didaktisch aufbereitete Inhalte. Ich würde das Programm jederzeit wieder mit Frau Eckerle durchführen. Die vermittelten Inhalte fand ich durchweg sehr sinnvoll und gewinnbringend."
- "Viele Impulse & Denkanstöße, sehr kurzweilig und authentisch. Tolle Team-building-Maßnahme."
- "Sehr gut vorbereitet, lockere Stimmung, sehr informativ."
- "Anregung zur Selbstreflexion, Lösungsimpulse, authentische Trainerin."



### Elternveranstaltungen

- "Sehr ausführlich und auf den Punkt gebracht. Interessante, einfache Erklärungen."
- "Viele Tipps, wie ich mein Kind stärken kann. Praxisbezogene Beispiele und Ansätze."
- "Authentische Trainerin, gute Ansätze & Lösungsimpulse."
- Thema wurde informativ und verständlich mit interessanten Beispielen präsentiert."

### Kinder & Jugend Kurse

- "Wertvolle Tipps für den Schulalltag der Kinder, die Tipps wurden trainiert und sie werden sie selbstständig anwenden können."
- "Mich hat der gute Umgang mit den Kindern begeistert: wertschätzend, auf Augenhöhe, bestimmt."
- „Inhalte betreffen die Jugendlichen im täglichen Umgang. Kompetente abgerundete Veranstaltung mit ganz klaren Linien, Ziel vor Augen und Wertschätzung."

## Mit Leichtigkeit stark durchs Leben



**SARAH-LISA ECKERLE**  
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG  
& RESILIENZ



**Sarah-Lisa Eckerle**  
**89542 Herbrechtingen**

**0160 - 97853038 \* Sarah.eckerle@icloud.com**