

KURSE FÜR KITAS & SCHULEN ZUR

# MOBBINGPRÄVENTION, SELBSTBEHAUPTUNG & RESILIENZ



JENNY WITTENBERGER  
KINDER UND JUGEND COACHIN FÜR PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

---

---

# INHALTSVERZEICHNIS

- 03 Einleitung
  - 04 Kurs A: Heldenmut  
5 bis 12 Jahre
  - 06 Kurs B: Teens Spirit  
ab 13 Jahre
  - 08 Nachhaltigkeit und  
Finanzierung
  - 09 Kundenstimmen
  - 10 Über mich
  - 11 Kontakt
-

# PROJEKT BESCHREIBUNG

Eine Studie der Bertelsmann-Stiftung zeigt alarmierende Ergebnisse - circa 60 % der Kinder und Jugendlichen geben an, Mobbing zu erleben, während 40 % sich insbesondere an ihren Schulen nicht sicher fühlen. Diese bedenklichen Zahlen verdeutlichen die Dringlichkeit, aktiv gegen Mobbing vorzugehen und ein sicheres Umfeld an Schulen zu schaffen bzw. zu stärken.

Mobbing ist per Definition ein fortlaufender sozialer Prozess, bei dem eine Person wiederholt negativen Handlungen, verbaler oder physischer Natur, ausgesetzt ist.

Doch im Grunde ist es mehr als das: Mobbing manifestiert sich vor allem als ein gefühlter Prozess des Betroffenen und ist abhängig von dessen Persönlichkeitsmerkmalen und Resilienz.

Folgen können langfristige psychische und emotionale Belastungen sein, wie Minderwertigkeitsgefühle, eine verzerrte Selbstwahrnehmung, Ängste, Depressionen und soziale Isolation.

Verhaltensweisen anderer Menschen können wir selbst nicht direkt verändern. Daher liegt der Schlüssel im Umgang mit Mobbing darin, die einzelne Person in sich zu stärken. Neue Handlungsperspektiven, gestärktes Selbstvertrauen und eine erhöhte Widerstandsfähigkeit sind entscheidend für ein gutes und sicheres Leben

An diesem Punkt setze ich mit meinen interaktiven Kursen *„Heldenmut“* und *„Teens Spirit“* an. Ich arbeite dabei nach dem TÜV-zertifizierten Konzept von *„Stark auch ohne Muckis.“* Das Konzept ist in der Praxis entstanden und bewährt sich seit bereits mehr als 15 Jahren.

## MEINE VISION

Ich setze mich dafür ein, eine Gesellschaft zu kreieren, in der Mitmenschlichkeit im Fokus steht und ein respektvolles Miteinander gefördert wird.

Ein zentrales Anliegen ist die Prävention und Reduktion von Mobbing. Durch meine Kurse sensibilisiere ich für Toleranz, Empathie und soziale Verantwortung. Dies trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche ein sicheres sowie glückliches Leben führen können und der Schulalltag ein Ort des gemeinsamen Wachstums und der positiven Entwicklung ist und bleibt.

*„Es ist einfacher, starke Kinder aufzubauen, als kaputte Erwachsene zu reparieren.“*  
F. Douglass





# KURS A: SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAINING “HELDENMUT”

TRAINING FÜR KINDER VON 5-12 JAHREN.

DIE INHALTE WERDEN AN DIE JEWEILIGEN ALTERSGRUPPEN ANGEPASST UND VARIIEREN JE NACH INDIVIDUELLEN WÜNSCHEN, PROJEKTART & KURSLÄNGE.

MODUL	INHALT
<b>BEWUSSTSEIN ÜBER DIE WIRKUNG AUF ANDERE</b>	Die Kinder werden für die Auswirkungen ihres Verhaltens auf ihr Umfeld sensibilisiert und lernen, sich von externen Meinungen abzugrenzen. Durch die bewusste Veränderung ihrer Körperhaltung werden sie angeleitet, eine positive Außenwirkung zu erzeugen.
<b>UMGANG MIT UNTERSCHIEDLICHEN KONFLIKTARTEN</b>	Spielerisch und interaktiv bekommen die Kinder verschiedene Handlungsoptionen für die immer wieder vorkommenden Konflikte im Kita-/Schulalltag. Dazu zählen u.a. Beleidigungen, weggenommenes Eigentum, Gewalt(-androhungen). Sie werden befähigt diese Situationen selbstständig zu lösen.
<b>GEFÜHLE &amp; EMPATHIE</b>	Für ein starkes Selbstbewusstsein ist das Erkennen der eigenen Gefühle wichtig. Die Kinder lernen, auf ihre Gefühle zu hören, dass diese erlaubt und ok sind, nicht aber jede Handlung. Das Verständnis für die eigenen Empfindungen fördert darüber hinaus die Empathie für andere.
<b>OFFENE KOMMUNIKATION</b>	Die Kinder lernen spielerisch ihre Bedürfnisse klar zu benennen und auszudrücken, was sich positiv auf deren Selbstvertrauen auswirkt. Dies befähigt sie auch, auf respektvolle Weise in zwischenmenschlichen Situationen zu agieren.

## MODUL

## INHALT

### **GRENZEN SETZEN & RESPEKTIEREN**

Die Kinder lernen ihre eigenen Grenzen auf gewaltfreie Weise zu kommunizieren und gleichzeitig die Grenzen anderer Menschen bewusster zu respektieren, was zu einem tieferen Verständnis für unterschiedliche Meinungen führt.

### **ERKENNEN VON GEFAHREN & HILFE EINFORDERN**

Die Kinder werden darauf geschult, ungefährliche von gefährlichen Situationen zu unterscheiden und diese frühzeitig zu erkennen. Sie lernen um Unterstützung zu bitten und sich richtig Hilfe zu holen.

### **ZIELSTREBIGKEIT & WEITERENTWICKLUNG**

Durch die Herausforderungen im Kurs wachsen die Kinder über sich hinaus und lernen auch schwierige Situationen und Aufgaben zielstrebig zu verfolgen und mit Freude zu lösen. Dies unterstützt die Kinder dabei, ein klares Verständnis für ihre eigenen Potenziale zu entwickeln und diese gezielt für ihre persönliche Entwicklung einzusetzen.

### **ZUSAMMENHALT & GEMEINSCHAFT**

Die interaktiven Übungen fördern den Gemeinschaftsinn und verdeutlichen den Kindern die Wichtigkeit von Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung. Durch erlebnisorientierte Aktivitäten lernen die Kinder effektiv als Team zu agieren und entwickeln dabei nicht nur soziale Fähigkeiten, sondern auch ein starkes Gefühl der Verbundenheit in der Gruppe.



## WAS SIE DAVON HABEN:

- Weniger Streit und Konflikte
- Mehr Respekt und Wohlbefinden auf allen Seiten
- Entspanntere Pausenzeiten und weniger Unterbrechungen im Unterricht, da die Kinder lernen, Konflikte selbstständig zu lösen
- Ein verbessertes soziales Klima und eine erhöhte Wertschätzung im Klassenverband
- Ein sicheres und positives Lernumfeld führt zur Förderung der Lernbereitschaft und -leistung
- Mehr Sicherheit für die Kinder im Alltag, da sie lernen selbstsicher aufzutreten und klar Grenzen zu setzen
- Kindgerechte Unterstützung in der Entwicklung von Empathie und sozialer Kompetenzen
- In Presse und Internetauftritten ist eine zusätzlich wirksame Öffentlichkeitsarbeit möglich, da Sie sich durch das Projekt und ihr Engagement für die Kinder von anderen Einrichtungen abheben



# KURS B: PERSÖNLICHKEITSTRAINING “TEENS SPIRIT”

**TRAINING FÜR JUGENDLICHE AB 13 JAHREN.**

DIE INHALTE WERDEN AN DIE JEWEILIGEN ALTERSGRUPPEN ANGEPASST UND VARIIEREN JE NACH INDIVIDUELLEN WÜNSCHEN, PROJEKTART & KURSLÄNGE. BEI BEDARF WIRD DIESER KURS MIT DEN INHALTEN VON “HELDENMUT” GEMISCHT.

## **PHASEN DER PUBERTÄT**

Die Schüler\*innen lernen zu verstehen, welche Veränderungen während der Pubertät im Gehirn ablaufen und welche Auswirkungen diese haben. Ein besseres Verständnis führt zu einer besseren Akzeptanz des eigenen Selbst.

## **STÄRKEN & SCHWÄCHEN**

Gemeinsam arbeiten wir die Stärken der einzelnen Teilnehmer\*innen heraus. Der Fokus wird auf das gelenkt, was bereits im Leben erreicht wurde und was wirklich Freude bringt. So stärken wir das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

## **GEFÜHLE & GEDANKEN**

Gefühle und Gedanken bedingen sich gegenseitig und stehen in unausweichlicher Wechselwirkung mit unseren Handlungen. Wir lernen dank verschiedener Tools diese aktiv zu beeinflussen sowie die Wichtigkeit des "richtigen" Fühlens.

## **OFFENE KOMMUNIKATION**

Wesentlicher Bestandteil im sozialen Miteinander ist unsere Kommunikation. Wir gehen auf das 4-Ohren Modell ein, um damit das Verständnis füreinander zu stärken. Wir erörtern, was GFK und KZP bedeuten und wie sie uns im Alltag helfen. Auch werfen wir einen Blick auf die Kommunikation mit uns selbst.

## MODUL

## INHALT

### RICHTIG GRENZEN SETZEN

Um unsere persönlichen Wertevorstellungen und Bedürfnisse zu wahren, ist es wichtig, Grenzen zu setzen. Essentiell hierfür ist, dass wir uns selbst kennen. Wir erarbeiten unsere individuellen Werte und lernen wie wir Grenzen richtig und mit Klarheit setzen.

### KONFLIKTE & RESILIENZ

Welche Arten von Konflikten gibt es? Wie löse ich diese zielgerichtet auf? Wie helfen mir meine Kommunikation und meine Grenzen dabei? Wie werde ich resilient gegenüber schwierigen Situationen? In verschiedenen theoretischen und praktischen Übungen widmen wir uns diesen Problemstellungen.

### ENERGIE

Unser Energielevel wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Dieses wiederum bestimmt, wie fokussiert und motiviert wir unsere Aufgaben und unseren Alltag meistern. Im interaktiven Miteinander finden wir heraus, wie die eigene Energie möglichst hoch gehalten werden kann.

### ZIELE & VISIONEN

Die Schüler\*innen sind eingeladen groß zu träumen und ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen. Wie sieht der perfekte Tag, das perfekte Leben aus? Gemeinsam schauen wir, was möglich ist, unternehmen Zeitreisen und lernen Tools kennen, mit denen es leichter fällt, die eigenen Wünsche und Vorstellungen zielstrebig zu erreichen.



## WAS SIE DAVON HABEN:

- Verbesserung der Lernumgebung und somit der -ergebnisse, d.h. mehr Entspannung für Sie
- Sie erhalten ein Plus an Wertschätzung von Schüler\*innen und Eltern, da die Bewusstheit für den Alltag geschärft wird
- Eine Steigerung der Resilienz und somit des Wohlbefindens Ihrer Schüler\*innen
- Ein faires und unterstützendes Miteinander dank einer guten Kommunikation und klar gesetzter Grenzen
- Reduktion von psychischen und physischen Belastungen auf allen Seiten
- Mehr Klarheit und Zielstrebigkeit für eine glückliche Zukunft
- In Presse und Internetauftritten ist eine zusätzlich wirksame Öffentlichkeitsarbeit möglich, da Sie sich durch das Projekt und ihr Engagement für Ihre Schüler\*innen von anderen Schulen abheben

---

# NACHHALTIGKEIT UND FINANZIERUNG



Der Kurs setzt einen kraftvollen Impuls für die Kinder. Durch kontinuierliches Dranbleiben nach dem Kurs werden die Effekte intensiviert und verstetigt. Dafür benötigen die Kinder Unterstützung aus ihrem Umfeld. In Elternabenden und Pädagogenfortbildungen zeige ich Ihnen, wie sie die Kinder optimal unterstützen können.

## MÖGLICHKEITEN ZUR FINANZIERUNG DER KURSE

- Öffentliche Fördermittel über das Landesamt für Schule und Bildung
- Stiftungen und Wohltätigkeitsorganisationen, die Bildungsprojekte unterstützen (Bsp. Stiftung Bildung)
- Fördervereine und Elterninitiativen
- durch die Schüler organisierte Kuchenbasare, Elternbeiträge o.ä.
- Crowdfunding der Schüler über Social Media
- Kooperation mit Unternehmen, die sich durch Unterstützung von Schulprojekten positive Presse generieren
- Krankenkassen & Versicherungen
- Sponsoring über lokale Geschäfte oder Gemeinden

---

# KUNDENSTIMMEN

## HIER FINDEN SIE EINEN KLEINEN AUSZUG VON LEHRER\*INNEN- UND ELTERNRÜCKMELDUNGEN

„VIELEN DANK FÜR DEN EINBLICK...

...in deine Superheldenarbeit. Den Kindern hat es Spaß gemacht und wir haben uns den Gefühlskompass und die Gedankenpuppe mitgenommen - super für Kinder. Du warst sehr authentisch und wir haben gemerkt, dass dir die Arbeit mit den Kids viel Spaß macht. Also, vielen Dank dafür.“

Susanne P., Mutter

„ICH WAR BEGEISTERT VON...

...der Ausstrahlung der Kursleiterin Jenny. Sie war sehr authentisch. Alle Kinder wurden in den Sachverhalt einbezogen, u.a. in Rollenspielen. Ich mochte den Methodenwechsel zwischen Ruhe und Bewegung, die Bedeutung der Körpersprache und das Nutzen von Spielsituationen um das Gelernte auszuprobieren und zu verankern. Toll gemacht.“

Frau Leuthold, Klassenleiterin

„ICH WOLLTE MICH BEI DIR BEDANKEN...

...für das Training heute Morgen. Wir hatten vom Neustadtgeflüster von Dir erfahren, das war wirklich eine schöne Sache! Den Kids hat es Spaß gemacht, es war kurzweilig und abwechslungsreich. Mir hat der Vergleich mit dem Gedankenpups sehr gut gefallen. Die Idee hab ich gleich einer Freundin weitererzählt. Meiner Tochter haben die Rollenspiele gut gefallen, die hast Du sehr anschaulich übergebracht.“

Sylvia F., Mutter

„ICH FAND DIE "SUPERKRAFT"

...als Hilfsmittel für das weitere Leben super. Der Kurs war auf Augenhöhe, kindgerecht und humorvoll. Danke für den Ideenfundus, die Motivation der Kinder und den Blick für die Lebenswirklichkeit der Kinder“

A. Steinert, Schulleiterin

“SIE HABEN IN MEINER KLASSE...

...mit viel Empathie und der richtigen Sprache die Jugendlichen erreicht. Recht schnell hat sich eine offene Atmosphäre eingestellt, so dass relativ schnell an den Hauptthemen gearbeitet werden konnte. Besonders auf die individuellen Erlebnisse einiger Schüler konnte von Ihnen mit der notwendigen Sensibilität und Achtsamkeit reagiert werden. Ihnen war es möglich, erste Impulse und Lösungsideen in der Klasse zu initiieren. Vielen Dank.“

Herr Nass, Klassenleiter

“5 STERNE - DER KURS WAR SEHR GUT...

...Es war schön zu sehen, wie fokussiert und mutig die Trainerin selbst in schwierigen Situationen geblieben ist. Sie wurde von den Kindern schnell als Trainerin angenommen und respektiert. Jenny ist eine sehr sympathische und kompetente Trainerin - es waren 3 schöne Tage mit ihr!“

M. Fiedler, Schulsozialarbeiterin

---

# ÜBER MICH

Ich bin Jenny Wittenberger, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Kinder- und Jugendcoachin.

In meiner Schulzeit habe ich die schmerzhafteste Erfahrung des Mobbing am eigenen Leib erfahren, ohne zu wissen, wie ich damit umgehen sollte. Obwohl ich zu Hause einen sicheren Hafen hatte, entwickelte sich eine tiefe Angst vor der Schule. Leider erhielt ich von den Lehrern keine Hilfe und es gab damals keine Projekte oder Unterstützungsmaßnahmen.

Diese persönlichen Erfahrungen haben mich stark geprägt und so entschloss ich mich dazu, einen Weg zu finden, anderen Kindern und Jugendlichen die Unterstützung zu bieten, die mir in meiner eigenen Schulzeit fehlte. 2020 begann ich meine Ausbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie zur Kinder- und Jugendcoachin bei "Stark auch ohne Muckis," die ich ein Jahr später erfolgreich abschloss.

Seitdem liegt mein Fokus darauf, Kinder und Jugendliche zu stärken und zu unterstützen, damit sie nicht die gleichen schmerzhaften Erfahrungen machen müssen wie ich damals. Durch meine Arbeit als Trainerin möchte ich dazu beitragen, ein Umfeld zu schaffen, in dem junge Menschen Selbstvertrauen aufbauen, ihre Resilienz stärken und sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln können. Es ist meine Überzeugung, dass jeder (junge) Mensch das Recht darauf hat, sich sicher und unterstützt zu fühlen, während er seine persönliche Entwicklung durchläuft.

\*\*\*

Ich freu mich, dass auch Sie hinschauen und etwas verändern möchten. Damit setzen Sie ein positives Zeichen, dass die Bedürfnisse der Schüler\*innen wichtig sind und ernst genommen werden.

Kontaktieren Sie mich gern für ein persönliches Gespräch und lassen Sie uns gemeinsam für eine mobbingfreie, glückliche und sichere Zukunft der Kinder und Jugendlichen eintreten.



---

# ICH FREUE MICH AUF UNSER KENNENLERNEN!

Weitere Infos & Kontakt:

*website:*

[www.jennywittenberger.com](http://www.jennywittenberger.com)

*mail:*

[hallo@jennywittenberger.com](mailto:hallo@jennywittenberger.com)

*mobil:*

+49 172 88 472 86