

Katja Blumenthal



Löwentraining



Ein herzliches *H*allo und *D*anke  
für Ihr Interesse!

Ein respektvolles Miteinander  
beginnt mit uns selbst – bei der  
Art, wie wir über uns denken, mit  
uns sprechen und uns behandeln.  
Nur wer sich selbst respektiert,  
kann diesen Respekt authentisch  
anderen entgegenbringen.

Gemeinsam schaffen wir Räume, in  
denen Sicherheit, Wertschätzung  
und Empathie wachsen können.  
Denn ein respektvolles und gewalt-  
freies Miteinander ist nicht nur  
eine Vision, sondern eine  
Grundlage für ein erfülltes und  
selbstbestimmtes Leben.





# MOBBING & GEWALT

Mobbing und Gewalt sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig und betreffen Menschen aller Altersgruppen – sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder in anderen Lebensbereichen. Besonders alarmierend sind die Zahlen bei Kindern, Jugendlichen und Menschen mit Behinderungen.

## Mobbing bei Kindern und Jugendlichen

**40%** Der Schüler\*innen fühlen sich nicht sicher in der Schule

**60%** Der Kinder & Jugendlichen haben Mobbing erlebt

(Quelle: Bertelsmann Stiftung – Studie zu Bildung und Schule (2019), abrufbar unter [bertelsmann-stiftung.de](https://www.bertelsmann-stiftung.de))

## Gewalt und Diskriminierung bei Menschen mit Behinderungen

**50%** Der stat. betreuten Menschen haben seit dem 16. Lebensjahr psychische Gewalt erlebt

**60%** Der stat. betreuten Menschen haben körperliche Gewalt erlebt

### FRAUEN

**2**



**3**



**HÄUFIGER** von sexueller Gewalt betroffen als Frauen ohne Behinderung



Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2021 bestätigt, dass weltweit rund 30 % der Frauen Opfer von körperlicher oder sexueller Gewalt durch einen Partner oder andere Personen werden.

(Quellen: BMFSFJ – Studie zu Gewalterfahrungen von Menschen mit Behinderungen (2024), abrufbar unter [bmfsfj.de](https://www.bmfsfj.de); Aktion Mensch – Studie zu Diskriminierung und Gewalt (2019), abrufbar unter [aktion-mensch.de](https://www.aktion-mensch.de); WHO abrufbar unter [https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/publications/i/item/9789240022256?utm_source=chatgpt.com))





# Mobbing & Gewalt



## Mobbing und Gewalt am Arbeitsplatz

Auch Erwachsene sind nicht vor Mobbing und Gewalt gefeit – insbesondere am Arbeitsplatz sind die Zahlen alarmierend:

**30%** Der Erwachsenen in Deutschland haben Mobbing am Arbeitsplatz erlebt

**17%** Der Erwachsenen haben Mobbing bei Kolleg\*innen beobachtet

**12%** Der Erwachsenen haben Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht, wobei ein signifikanter Anteil dieser Vorfälle im beruflichen Umfeld auftrat

Diese Zahlen erklären, dass Mobbing und Gewalt nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die Arbeitskultur und Produktivität massiv beeinträchtigen!

(Quellen: Statistisches Bundesamt, abrufbar unter [destatis.de](https://www.destatis.de) ; Statista/YouGov Umfrage (2021), abrufbar unter [statista.com](https://www.statista.com) ; Bündnis gegen Cybermobbing, abrufbar unter [buendnis-gegen-cybermobbing.de](https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de) )



# PRÄVENTION

## Warum Prävention so wichtig ist:

Mobbing und Gewalt haben langfristige psychische und physische Auswirkungen. Sie führen nicht nur zu Minderwertigkeitsgefühlen, Ängsten und Depressionen, sondern beeinträchtigen auch die gesellschaftliche Teilhabe und das Wohlbefinden der Betroffenen massiv. Besonders betroffen sind Kinder, Jugendliche und Menschen mit Behinderungen, deren Schutz und Stärkung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sein muss.

## Ziele der Prävention:

- **Bewusstseinsbildung: Gesellschaftliches Bewusstsein schaffen und Empathie fördern.**
- **Stärkung der Resilienz: Individuen befähigen, mit Herausforderungen umzugehen und sich gegen Übergriffe zu behaupten.**
- **Sicherer Räume schaffen: Umgebungen gestalten, in denen sich alle Menschen sicher und wertgeschätzt fühlen.**
- **Förderung von Inklusion: Eine aktive Einbindung und Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen in allen Lebensbereichen sicherstellen.**

Diese Zahlen machen deutlich, dass wir nicht länger warten dürfen, um aktiv zu werden. Prävention und Aufklärung sind entscheidend, um Mobbing, Gewalt und Diskriminierung nachhaltig zu reduzieren und ein respektvolles Miteinander zu fördern.





## 8 Gründe, warum Sie einen Kurs buchen sollten!

### **Pädagogische und methodische Qualität**

Als zert. Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz & Gewaltprävention biete ich Kurse und Workshops auf höchstem didaktischen Niveau an, individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Einrichtung abgestimmt.

### **Förderung von Respekt und Achtsamkeit**

Die Trainings stärken das Bewusstsein für persönliche Grenzen und fördern einen respektvollen Umgang – sowohl unter Kindern als auch unter Erwachsenen. Dies schafft ein harmonisches Miteinander in Schulen, Kitas & Einrichtungen.

### **Nachhaltige Wirkung**

Meine Trainings vermitteln nicht nur kurzfristige Lösungen, sondern geben den teilnehmenden Werkzeugen an die Hand, um langfristig resilient und konfliktfähig zu sein. Eltern werden aktiv einbezogen, um die Inhalte auch zu Hause zu vertiefen.

### **Spielerisch lernen – mit Mehrwert**

Selbstbehauptung, Konfliktlösung und Resilienz sind ernste Themen, die in meinen Kursen altersgerecht und mit Freude vermittelt werden. Für Erwachsene schaffe ich einen praxisnahen und motivierenden Zugang.

### **Schnelle und spürbare Veränderungen**

Als externe Trainerin bringe ich eine neue Perspektive in Ihre Einrichtung. Meine Botschaften erreichen die Teilnehmenden oft auf eine andere Weise.



### **Ganzheitliche Ansätze für jede Zielgruppe**

Mein Angebot richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen. Ich spreche sowohl starke Persönlichkeiten an, die weiter wachsen möchten, als auch Menschen, die ihre Selbstsicherheit stärken wollen.

### **Stärkung der Sicherheit**

Meine Kurse tragen dazu bei, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene sicherer im Umgang mit Konfliktsituationen werden. Besonders gefährdete Gruppen, wie Menschen mit Behinderung, profitieren von speziell auf sie zugeschnittenen Konzepten.

### **Reibungsloser Ablauf und professionelle Umsetzung**

Von der Planung bis zur Durchführung garantiere ich eine zuverlässige, unkomplizierte Zusammenarbeit. Ich bringe meine Erfahrung ein, um Ihre Einrichtung bestmöglich zu unterstützen und kurze Entscheidungswege zu gewährleisten.



# Kundenstimmen & Kooperationspartner

Ich finde es großartig, wie du das Selbstbewusstsein stärkst. Ich wünsche ganz vielen Kindern und Eltern die Chance von dir zu lernen. Das trägt zu mehr Freude und Harmonie in unserer Gesellschaft bei.

Das Training war sehr gut unterteilt in lebhaften Theorie und sehr lebendigen Praxisteil.

Mit Empathie und großer Fachkenntnis.

Ich habe gesehen und gespürt dass du uns allen erreicht, verändert hast; zum Nachdenken angeregt hast.

Dieser Kurs ist ein Teil meines Weges zu meiner eigenen Kraft.

Toll wie sensibel du für Menschen - ihre Emotionen , Lebensrealitäten - bist.

Du hast unglaublich schnell eine gute Vertrauensbasis geschaffen.

Durch den Kurs konnte mein Sohn die schlechten Erfahrungen, die er bereits gemacht hat, verarbeiten. Er geht richtig gestärkt und selbstbewusst aus dem Training.

Es war einfach ein super interessanter Tag, an dem für jeden etwas dabei war. Auch ich konnte noch mal sehr viele Erkenntnisse mitnehmen.



Wir sind Kooperationspartner!

Familien  
Rheinland-Pfalz Karte



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



Bundesnetzwerk  
ZIVILCOURAGE



Mitglied im



Verband für  
Gewaltprävention  
und Selbstschutz e. V.



# Meine Vision



Ich habe selbst erlebt, wie es ist, nicht gehört zu werden, sich schwach und ausgeliefert zu fühlen. Diese Erfahrungen haben mich nicht gebrochen – sie haben mich stärker gemacht. Und genau diese Stärke möchte ich weitergeben.

Ich wünsche mir eine Welt, in der jedes Kind weiß, dass es wertvoll und stark ist. Eine Welt, in der niemand Angst haben muss, sich selbst zu zeigen. Mein Herz schlägt dafür, Menschen zu ermutigen und sie dabei zu unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden – selbstbewusst, mutig und voller Vertrauen in sich selbst.

Für mich ist Prävention viel mehr als ein Kurs. Es ist eine Herzensaufgabe. Ich möchte nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Hoffnung und Zuversicht. Denn ich glaube daran, dass wir gemeinsam etwas verändern können – in den Köpfen und in den Herzen.

Ich stelle mir eine Gesellschaft vor, in der wir uns gegenseitig unterstützen, in der Konflikte mit Respekt gelöst werden und sich niemand allein fühlt. Jeden Tag arbeite ich daran, genau das ein Stückchen mehr Wirklichkeit werden zu lassen.

Das ist meine Vision. Und sie treibt mich an – mit Kopf, Herz und Löwenkraft.



# WEITERE TRAININGS FÜR KINDER & ERWACHSENE

Neben den Kinderkursen biete ich auch verschiedene Module speziell für Erwachsene und Berufsgruppen an:

Resilienz & Gelassenheit  
Selbstbehauptung & Konfliktmanagement  
Gewaltprävention & Zivilcourage

**Suchen Sie Unterstützung für Ihr Team, um eine positive Arbeitsatmosphäre und effektivere Kommunikation zu fördern?**

Ich erstelle für Sie einen maßgeschneiderten Workshop, der individuell auf die Bedürfnisse Ihres Teams abgestimmt ist. Gemeinsam schaffen wir eine motivierende und harmonische Zusammenarbeit. Kontaktieren Sie mich, um mehr zu erfahren und einen Workshop zu planen.

**Sie möchten ein Löwentraining für Ihre Einrichtung für Menschen mit Behinderungen?**

Gerne erarbeite ich gemeinsam mit Ihnen einen Kurs, der perfekt auf die Anforderungen und Wünsche Ihrer Einrichtung abgestimmt ist. Schreiben Sie mir, und wir entwickeln ein Training, das nachhaltig wirkt und stärkt.

Kurzüberblick:

- Löwentraining Selbstbehauptung & Resilienz
- Löwentraining mutig & stark
- Workshops für Berufsgruppen
- Einzelcoaching/ Familiencoaching
- Gewaltprävention/ Selbstverteidigung
- Zivilcourage- Trainings Kinder & Erwachsene
- Medienführerschein





STARKE ERWACHSENE  
STARKE KINDER  
STARKE ZUKUNFT

