

Handlungsbedarf

Zahlreiche Studien, Befragungen und Statistiken zeigen die besorgniserregenden Probleme unserer Zeit:

43%

Fast jedes 2. Kind leidet unter Stress. Die Stressbelastung und subjektive Stressempfindung nimmt mit dem Alter bis zum Eintritt ins Berufsleben zu.

(DAK, Präventionsradar Welle 3, 2018/19)

22%

Jedes 5. Kind zeigt bedenkliche Defizite im Bezug auf das menschliche Miteinander durch Empathie, Gemeinschaftssinn, Hilfsbereitschaft und Solidarität. Abwertungen untereinander steigen an.

(Studie der Bepanthen-Kinderförderung & Uni Bielefeld, 2022)

20-25%

Mittlerweile werden rund 20-25% der Kindergartenkinder als verhaltensauffällig eingestuft.

Gründe können vielfältig sein und sind meist multifaktoriell.

(KIGGS-Studie, 2023)

32%

Jedes 3. Kind in Deutschland macht in den ersten Schuljahren Erfahrungen mit Beleidigungen, Provokationen oder Ausgrenzung. Diese überfordernden Konfliktsituationen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung auswirken.

(Studie der Bertelsmannstiftung, 2019)

15,7%

Jedes 6. Schulkind ist von regelmäßigem Mobing und Cybermobbing betroffen. Gesundheitliche Folgen, wie vielfältige körperlichen Beschwerden, Ängste, Depressionen bis hin zu Suizidgedanken, sind keine Seltenheit.

(Befragung der Technischen Krankenkasse, 2024)

52% & 33%

Das Verhalten der Schüler*innen gilt als größte Herausforderung, die eigene Arbeitsbelastung, Zeitmangel und die Heterogenität der Schüler*innen wird als weitere genannt.

(Robert-Koch-Institut, Deutsches Schulbarometer, 2025)

84%

Fast alle Lehrkräfte sind stark oder sehr stark belastet. Ein Drittel der Lehrkräfte und Schulleitungen fühlt sich mehrmals in der Woche emotional erschöpft, jeder Zehnte sogar täglich.

(Robert-Koch-Institut, Deutsches Schulbarometer, 2024)

Große Klassen und fehlende Ressourcen machen es Pädagog*innen schwer, auf die individuellen Bedürfnisse jedes Kindes einzugehen.

(Bildungsbericht Deutschland, 2023)

**Das muss nicht sein,
Lass' uns dies gemeinsam ändern!**

Für mehr Eigenverantwortung, Verbindung und Leichtigkeit

©Hanna Salzmann

Mein Konzept

„Machen ist wie Wollen, nur krasser.“
[H.-U. Köhler]

Statt in Hilflosigkeit oder Unzufriedenheit stecken zu bleiben, setze ich auf Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung – denn wahre Stärke wächst von innen. Meine Arbeit vermittelt Selbstbewusstsein, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und pure Eigermächtigung: die Erfahrung „Ich kann das!“

Kinder, Jugendliche, Pädagog*innen, Lehrkräfte und Eltern gewinnen dadurch eine Kraft, die sie ihr Leben lang trägt. In meinen Trainings erfahren Kinder und Jugendliche altersgerecht, spielerisch und aktiv bewegt, wie sie Herausforderungen mit Leichtigkeit meistern und Körper wie Geist gesund durchs Leben tragen können.

In der Erwachsenenbildung öffne ich den Raum für ein tiefes, ganzheitliches Verständnis. Gemeinsam schaffen wir ein stabiles Fundament in den Bereichen Resilienz, Konfliktbewältigung und Lebenskompetenzen. Durch Wissen, Bewegung und echte Erfahrungen wird Veränderung spürbar – nicht nur im Kopf, sondern im ganzen Menschen.

So entsteht eine Haltung, die Respekt lebt, Verbindung schafft und innere Stärke weckt.



Meine Vision

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der Kinder von klein auf erleben:

Ich bin gut, so wie ich bin.



Ich bin nicht
perfekt und das
ist gut so, ich
gebe mein
bestes und mag
mich!

Sie wachsen in dem Vertrauen auf, dass sie selbstwirksam handeln können – mutig, empathisch und voller Leichtigkeit und Freude am Leben. Erwachsene wiederum dürfen diese Haltung für sich neu entdecken und weitertragen. So entsteht ein Miteinander, das von Respekt, Eigenverantwortung und innerer Stärke geprägt ist – die Basis für Bildung, Potenzialentfaltung und eine gesunde Zukunft.

FÜR KINDER

mutICH & WIRKungsvoll

Training für Resilienz, Sozialkompetenz und Selbstbehauptung

Förderung der Selbstwirksamkeit und Eigenermächtigung mit Strategien zur Konfliktbewältigung und Mobbingprävention

- Vorschulgruppen in Kindertagesstätten
- Schulklassen der Jahrgänge 1-6
- offene Angebote



Mut zum ICH- stark im WIR

Training für Resilienz, Sozialkompetenz und Selbstbehauptung

Förderung der Selbstwirksamkeit und Eigenermächtigung mit Strategien zur Konfliktbewältigung und Mobbingprävention

- Schulklassen der Jahrgänge 7-10
- offene Angebote

FÜR
JUGENDLICHE

Fortbildung, Seminar, Workshop

in DEINEM Format, individuell angepasst

ICH - stark & vorbildlich

Förderung der Eigenverantwortung im pädagogischen Bereich als Vorbild der Kinder und Jugendlichen mit Strategien zur Reflektion und Selbstregulation

Vom GEGENEinander zum MITEinander

Konfliktbewältigung meistern: Einheitlicher Umgang mit Konflikten mit Ansätzen am Ursprung statt weitere Symptombehandlung - aus Kraft jedes Einzelnen.

ausdrücklich & wirksam

Starke Kommunikation zur Lösung herausfordernder Situationen für einen harmonischeren Umgang miteinander: klar kommunizieren – souverän begleiten

FÜR ERWACHSENE

PÄDAGOG*INNEN, LEHRKRÄFTE, ELTERN



**Du hast eigene Vorstellungen und Wünsche?
Melde Dich gerne!**

Für mehr Eigenverantwortung, Verbindung und Leichtigkeit

©Hanna Salzmann

Vorteile - für alle Beteiligten



DAS IST DRIN

FÜR DIE KINDER & JUGENDLICHE

- Altersgerechte und abwechslungsreiche Vermittlung der Inhalte
 - Aktiv bewegtes Lernen zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten und Basiskompetenzen, um sich gut durchs Leben zu bewegen
 - Methoden zur effektiven Konflikt- und Stressbewältigung für einen positiven Alltag
-
- Strategien zur Lösung von Problemen, um diese nicht als Hindernisse, sondern als Chance zu erkennen
 - Förderung von klarer Kommunikation
 - Stärken der Selbstwahrnehmung und Empathie für einen guten Umgang in Gruppen
 - (Mehr) Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen für den weiteren Lebensweg
 - Förderung der Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit, das eigene Leben selbst zu gestalten



DAS IST DRIN

FÜR DIE ERWACHSENEN, PÄDAGOG*INNEN, LEHRKRÄFTE, ELTERN

- Mehr Entlastung im Alltag durch gestärkte Verantwortung und ein achtsames Miteinander
- Klarheit durch Wissen, neue Impulse und veränderte Blickwinkel
- Vertiefte Verbindung untereinander und miteinander
- Mehr Leichtigkeit, Freude und Begeisterung im Alltag – getragen von neuer Energie
- Wege, Konflikte und Stress wirksam zu meistern und den Alltag positiv zu gestalten
- Möglichkeiten, Probleme nicht als Hindernisse, sondern als Chancen zu begreifen und zu lösen
- Förderung von Selbstwahrnehmung und Empathie im Miteinander
- Stärkung von Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Unterstützung dabei, Eigenverantwortung zu übernehmen und das eigene Leben aktiv zu gestalten



Worauf wartest du? Hast du Fragen?

Melde Dich gerne!

Für mehr Eigenverantwortung, Verbindung und Leichtigkeit

©Hanna Salzmann

Mehr über mich

In einem krankenden (Schul-)System leidet der Mensch. Frustration, Überforderung, Stress und gesundheitliche Folgen sind die Konsequenz. Das muss nicht sein!

**Gestalte dein erfülltes Leben,
in dem du die Richtung bestimmst,
auf Herausforderungen mit Leichtigkeit antwortest
und mit dir und anderen verbunden bist!**



Ich bin Hanna Salzmann – langjährige Ingenieurin und Projektleiterin in der Automobilindustrie, Mutter von zwei Kindern, zertifizierte IMOTIK®-Trainerin für Resilienz, Lebenskompetenz und Selbstbehauptung sowie Beraterin für Konfliktbewältigung und Mobbingprävention, ausgebildet von „Stark auch ohne Muckis GmbH“, dem TÜV-zertifizierten führenden Ausbildungsinstitut im Bereich Kinder- & Familiencoaching.



In meiner Kindheit und Schulzeit war ich ein „Selbstläuferkind“. Statt zu rebellieren, habe ich funktioniert – angepasst, still und pflichtbewusst, dabei oft losgelöst von meinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Später im Beruf lief ich auf der Überholspur der Leistungsgesellschaft: immer schneller, immer mehr, immer perfekter – bis ich mein eigenes „Warum“ aus den Augen verlor und mich aufgegeben hatte, bis kaum noch etwas von mir übrig blieb.

Durch diese Erfahrungen – und das Begleiten meiner Kinder – habe ich meinen Fokus verändert. Heute stärke ich Kinder und Jugendliche, mutig zu sich zu stehen, Konflikte eigenverantwortlich zu lösen und ihre innere Verbindung zu bewahren. Gleichzeitig erinnere ich Erwachsene in Kita, Schule und Familie an ihre eigene Kraft und Leichtigkeit – damit sie starke Vorbilder sind und den Kindern eine starke Zukunft ermöglichen.

Ich bin überzeugt: In jedem von uns ruht eine besondere Kraft, die uns durchs Leben trägt. Wenn wir Selbstbestimmung und Eigenverantwortung leben und uns im Miteinander statt im Gegeneinander begegnen, kann genau dieses erfüllte Leben Wirklichkeit werden.

Mit meinen Angeboten möchte ich Menschen spürbar stärken: für mehr Selbstvertrauen, Freude und Leichtigkeit im Alltag – und für eine Zukunft, in der Kinder und Erwachsene ihr Potenzial frei entfalten können.

Überzeugt? Interesse geweckt? Melde Dich gerne!

 0175 - 7441258  leichter-lebensstark@outlook.de  @hanna_lebensstark

Für mehr Eigenverantwortung, Verbindung und Leichtigkeit

©Hanna Salzmann