



 **Bausteinsystem Gewaltprävention**
Kriminalpräventionsrat
Stadt und Landkreis Lüneburg

S.T.A.R.K.-TRAINING
Pamela Güttler

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining

zur Stress-, Mobbing- & Gewaltprävention



Konzept

für **Vor- & Grundschul**kinder

Stand: September 2025

*Quellen Seite 2:

*1 DAK-Gesundheit: <https://www.dak.de>

*2 Mobbing: Bertelsmannstiftung 2019 (Children´s Worlds+): <https://www.bertelsmann-stiftung.de>

*3 sexuellen Missbrauch: ubskm: <https://beauftragte-missbrauch.de>

*4 Burnout: Deutsches Ärzteblatt: <https://www.aerzteblatt.de>



Warum sind Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings überhaupt nötig?

Die Fakten sprechen für sich:

- jedes zweite Kind leidet unter **Stress** (laut DAK Gesundheit)*¹
- jedes dritte Kind ist von **Mobbing** betroffen (laut Bertelsmann Stiftung)*²
- ein bis zwei Schulkinder pro Klasse sind von **sexueller Gewalt** betroffen (laut Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Missbrauchs)*³

Die Corona-Pandemie hat bei vielen Kindern Spuren hinterlassen und hat massiv zur **Veränderung des sozialen Klimas** beigetragen.

Gesellschaftlich befinden wir uns in einem großen Wandel:

- ✓ verändertes, weniger ausgeprägtes Sozialverhalten & rauer Umgangston unter den Kindern
- ✓ verändertes soziales Klima durch Digitalisierung und soziale Medien
- ✓ große Klassen, unterschiedliche Sprachen und Kulturen
- ✓ zunehmender Lehrkräftemangel
- ✓ gestiegener Stresslevel bei Lehrkräften und Schüler/Schülerinnen
- ✓ Ca. 30% der pädagogischen Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen und Lehrkräfte sind mittlerweile **Burnout** gefährdet.*⁴

Die Auswirkungen von Mobbing im Kindesalter (Bundesverband für politische Bildung) sind gravierend – hier nur einige Beispiele: geringes Selbstwertgefühl, Konzentrationsstörungen, Isolation, Einsamkeitsgefühle, Angst, Traurigkeit, Depression, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit bis hin zu Essstörungen, psychosomatische Beschwerden (z.B. Bauchschmerzen, Übelkeit, Kopfschmerzen), Suizidgedanken, manchmal sogar Suizid.

**„Die reinste Form des Wahnsinns ist es,
alles beim Alten zu lassen –
und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert.“**

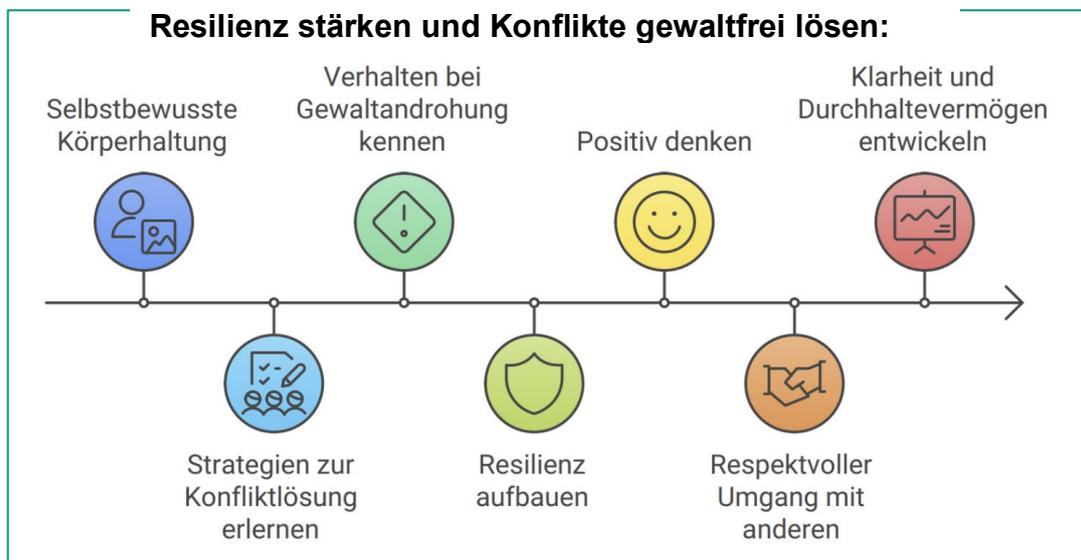
(Albert Einstein)



Was ist das Ziel meines Trainings?

Wenn es möglich wäre, würden wir allen Kindern ein sorgloses Leben wünschen und sie vor Verletzungen schützen – doch leider entspricht das nicht der Realität. Dennoch können wir als Eltern, Pädagogen/Pädagoginnen und engagierte Menschen etwas für Kinder tun: Wir können ihnen nicht nur ein **Vorbild** sein, sondern ihnen **Wege aufzeigen wie ein guter Umgang mit Konflikten und Herausforderungen gelingt**.

Das große Ziel der Trainings ist eine **Deeskalation** - ohne sich selbst dabei aufzugeben. **Und das lässt sich wunderbar trainieren! Und zwar: Je eher, desto besser!** Es ist von unschätzbarem Wert für die Kinder, so früh wie möglich die richtige Strategie zur Konfliktbewältigung beigebracht zu bekommen.



Worum geht es in meinen Trainingskursen?

Es gibt die Unterscheidung in fünf Hauptkonfliktarten:

1. Beleidigungen
2. Provokationen
3. Ungewolltes Festhalten / Anfassen
4. Wegnahme von Eigentum
5. Gewaltandrohung





Die Kinder lernen in meinen Trainings auch in schwierigen Situationen **ruhig und entspannt** zu bleiben, **klar zu kommunizieren** (klare Aussagen/Ansagen statt Missverständnisse), **ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und durchzuhalten** (auch bei Anstrengung nicht aufzugeben), **Probleme eigenständig zu lösen** und (wenn nötig) sich „richtig“ **Hilfe zu holen**. Sie sollen mit offenen Augen durchs Leben gehen und einander helfen – hier fängt **Zivilcourage** an!

Mittels **alltagsnaher Übungen/Rollenspielen** finden die Kinder **Lösungen für Probleme** und lernen **übertragbare Strategien** für eine **gewaltfreie Konfliktlösung** kennen.

Mit welchen Erkenntnissen gehen die Kinder aus meinen Trainings?

- ✓ Ich muss **nicht perfekt sein**. Es „reicht“, wenn ich mein Bestes gebe – ich bin genau richtig so wie ich bin.
- ✓ Ich weiß, wie ich **selbstbewusst** und **mutig** wirke (Körperhaltung, Mimik, Sprache).
- ✓ Ich weiß, wie ich mit **Beleidigungen** und **Provokationen** umgehe (Gelassenheit entwickeln, Schutzschild aufbauen für sich selbst, Auseinandersetzung mit dem Thema Meinungen und gesunden Umgang damit finden).
- ✓ Ich weiß, wie ich mich verhalte, wenn mich jemand **anfasst/festhält** oder mir meine **Sachen wegnimmt** (gewaltfrei Grenzen setzen, Klarheit und Durchhaltevermögen).
- ✓ Alle Gefühle sind erlaubt – aber nicht alle Handlungen. Ich **höre auf meine Gefühle und Bedürfnisse** – und ich handele dementsprechend.
- ✓ Ich weiß, wie ich mich verhalte, wenn mir jemand **Gewalt androht** oder mir **bereits Gewalt angetan** hat.
- ✓ Ich weiß, wie ich anderen **helfen** kann.

Diese Fähigkeiten geben den Kindern **Sicherheit** im Alltag. Sie können **Herausforderungen** besser annehmen und **über sich hinauswachsen**.

Es bedeutet einen **lebenslangen Gewinn**, quasi „ein Geschenk für eine starke Zukunft“: ein starkes **Selbstvertrauen** und **positives Selbstbild**, **Widerstandsfähigkeit** gegenüber negativen Einflüssen, eine **positive Lebenseinstellung**, **weniger Stress** und mehr **Ruhe und Gelassenheit**, einen besseren **Zugang zu Bedürfnissen und Gefühlen**,



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!“





Erzieherinnen/Erzieher bzw. die **Klassenlehrkräfte** begleiten die Trainingsstunden. Am **Ende des Trainingskurses** erhalten die Kinder eine **Urkunde** (Kita bzw. Klassenstufe entsprechend), die wichtigsten Merksätze sowie ein Armband mit den Trainingssymbolen zur Erinnerung ausgehändigt.



Welchen Vorteil haben Kitas, Schulen und Elternhäuser von meinen Trainings?

- ✓ **einheitlicher Umgang** mit Konflikten
- ✓ **Handlungssicherheit** im Alltag
- ✓ **Stressreduzierung** bei Erziehenden und Lehrkräften – Vorbeugung von Burnout
- ✓ **verbessertes Sozialverhalten (Zivilcourage, mehr Hilfsbereitschaft)**
- ✓ **Minimierung schlimmer Konflikte und von Mobbing**
- ✓ und **mehr Zeit für andere Dinge**, wenn kein Streit zu schlichten ist
- ✓ **respektvoller Umgang miteinander** (Veränderungen durch neue Gedankenkreisläufe und mehr Eigenständigkeit)
- ✓ **mehr Leichtigkeit und bessere Stimmung** in Einrichtung und im Elternhaus
- ✓ **nachhaltige Stärkung** der Kinder fürs ganze Leben
- ✓ **Stress- und Mobbingprävention** stärken die Kinder für ihre **Zukunft** – und tragen damit im großen Umfang zur **langfristigen Gesundheit von Kindern und Erwachsenen bei**
- ✓ **Öffentlichkeitsarbeit:** Ihre Einrichtung leistet einen positiven, nachhaltigen Beitrag für die einzelnen Kinder und die Gesellschaft



Was kann ich Ihnen anbieten?

Training in Kitas

Altersstufe: 3-jährige **Gruppengröße:** bis zu 6 Kinder je Kurs

Kursumfang: 4 Einheiten von jeweils 30 Minuten (je nach individuellem Bedarf)

Altersstufe: Kinder 4-5 Jahre & Vorschulkinder **Gruppengröße:** 10/12 Kinder je Kurs

Kursumfang: 4 Einheiten von jeweils 60 Minuten (je nach individuellem Bedarf)

Training in Grundschulen

Altersstufe: Kinder im Grundschulalter

Gruppengröße: Klassenverband

Kursumfang: 3 Einheiten (bzw. 4 Einheiten, inkl. Baustein soziales Miteinander), jeweils 90 Minuten, altersentsprechend angepasst

INFO: Mein Angebot ist Teil des Bausteinsystems **Gewaltprävention**. Einrichtungen haben somit die Möglichkeit, beim Förderverein Kriminalprävention einen **Zuschuss von 300 €/Jahr** zu beantragen!



Bausteinsystem Gewaltprävention
Kriminalpräventionsrat
Stadt und Landkreis Lüneburg

Infoveranstaltung für Kitas und Schulen im Rahmen einer Dienstbesprechung - meine Herzens-Empfehlung zu den Kindertrainings für noch mehr Nachhaltigkeit

Umfang: ca. 90 Minuten **Ziel:** mehr Nachhaltigkeit für die ganze Einrichtung

Inhalt: Leider können aus zeitlichen Gründen nur wenige Mitarbeitende aus Kita/Schule ein Training live erleben – deshalb Wissen kompakt: Hintergrundwissen Konfliktlösungen und übertragbare Strategien, Trainingsinhalte zum eigenen Anwenden plus Impulsen – damit Sie in der ganzen Einrichtung noch mehr positive Veränderungen erleben.

Elternworkshops in Kitas und Grundschulen

Umfang: ca. 120 Minuten **Ziel:** mehr Nachhaltigkeit durch Einbezug der Eltern

Inhalt: Hintergrundwissen Konflikte und übertragbare Strategien, Kursinhalte mit Impulsen für zu Hause und in der Einrichtung, Stressprävention und Resilienz, Mindset

Fortbildung/Studientag in Kitas

Umfang: nach Absprache **Ziel:** Vertiefung von Themen

Thema: Umgang mit Druck und Stress im Kita-Alltag (Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit, gewaltfreie, klare und wertschätzende Kommunikation, Teamwerte)

Eine individuelle Gestaltung der Kurse (Themenschwerpunkt) ist möglich. Bitte sprechen Sie mich darauf an. Ich freue mich auf unser Gespräch!

Weitere Angebote:

*Grund- und Aufbau-Kurse: Ich bin S.T.A.R.K. - DU auch?
Coachings für Kinder, Jugendliche und Eltern*



Sie möchten etwas über MICH erfahren?



Mein Name ist **Pamela Güttler**. Ich bin **Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin und Beraterin für szenische Trainings- und Beratungsmethoden (Päd. Rollenspiel)** und arbeite nach dem ganzheitlichen Ansatz. Seit über 25 Jahren mache ich Kinder und ihre Familien stark: als **Pflegemutter**, in meiner **privaten S.T.A.R.K.-Vorschule** (kognitive und Persönlichkeitsentwicklung), in meinen **Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings** nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“, als **Antimobbingtrainerin** sowie **Kinder-, Jugendcoach** und **Elterncoach**.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass eine **positive Sichtweise** auf das Leben und eine gesunde Resilienz helfen, schwierige Situationen zu meistern und sogar meistens zu einer Stärkung der Person führen.

In meinen **Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings** lege ich quasi die Saat für eine glückliche Zukunft: Ich bringe den Kindern eine positive Lebenseinstellung nahe, machen ihnen Mut, belastende Erlebnisse nicht für sich zu behalten - und bringe sie in die Eigenverantwortung. Die Kinder sollen aufwachsen dürfen ohne extremen Streit, Ärger oder gar Gewalt, ohne Angst vor Mobbing, mit einem starken Selbstbewusstsein, voller Selbstvertrauen, ausgestattet mit einer guten Resilienz und übertragbaren Lösungsstrategien „im Gepäck“ für schwierige Situationen.

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



Sie möchten wissen, was teilnehmende Kitas/Schulen über MEINE Trainings sagen?

Rückmeldungen, die mich erreichten... z.B. von einer Klassenlehrerin einer 1. Klasse (GS Dannenberg)

„Liebe Pamela... bin ich sehr froh, dass wir dieses Training mit dir machen durften, denn ich denke hiermit ist eine Basis gelegt, auf der sowohl die Schüler als auch wir im Kollegium aufbauen können. Gerade heute hatte ich eine Situation mit einem Schüler, der in der Knabberpause zu mir kam und sich beschwerte, dass sein Nachbar ihn beleidigt habe. Daraufhin habe ich ihn nur gefragt, was wir gestern im Training gelernt haben... Seine Reaktion war leichte Enttäuschung im Gesicht (letztlich ist ja auch dieses Vorgehen der Kinder immer eine Bitte um Hilfe, aber auch die Suche nach Aufmerksamkeit und Befriedigung des Gefühls „da kümmert sich jemand um mich“), aber auch die sofortige Aussage „ach ja, selber regeln...“. Dann drehte er sich um und ging um dies zu tun – ich frage dich: Was will man mehr?!?“

von einer Klassenlehrerin, einer Vertretungskraft und der Schulleitung (GS Bardowick)

„Liebe Frau Güttler! Der Klasse .. und auch mir hat das Training mit Ihnen eine große Freude bereitet. Ich habe das Gefühl, dass die Kinder die Strategien gut verinnerlichen konnten und auch anwenden werden.“ „Diese Trainingseinheiten sind sehr alltagsnah und behandeln Situationen, die den Kindern jeden Tag auf dem Schulhof begegnen können. Dieser realistische Alltagsbezug hat mir sehr gut gefallen. In diesen Situationen geht es um Deeskalation und darum, selbstbewusst aufzutreten. Klar können wir unseren Kindern beibringen, sich zu wehren und zu schlagen, doch finde ich, setzten wir damit falsche Signale. Gewalt ist schließlich nie eine Lösung. Pamela ist sehr feinfühlig mit den Kindern und geht sehr respektvoll mit den Fragen und Sorgen der Kinder um.“

Liebe Frau Güttler, vielen Dank für das tolle Projekt mit Ihnen!! Wir haben von Kindern und Eltern sehr positive Rückmeldung erhalten!

von einer Klassenlehrerin einer 4. Klasse (GS Todtglüsing). Dort durfte ich parallel mit einer Kollegin 9 Klassen, das Lehrkräfteteam und die Elternschaft stärken!

„Liebe Pamela, herzlichen Dank für die super interessanten und sehr lehrreichen Stunden mit Dir. Ich denke alle Schüler konnten neue Erkenntnisse gewinnen und haben Strategien gelernt, um stark zu sein ohne Muckis. Wer werden weiter daran arbeiten und dein gelegtes Samenkorn weiter pflegen, damit wir alle an der GS Todtglüsing mehr entspanntere Löwen haben.“ (GS Todtglüsing)

Das sagt die Kita über die gemeinsamen (parallel stattfindenden) Trainings mit einer Kollegin

Von Team und Kindergartenleitung vom Kindergarten Kunterbunt in Handorf, in dem wir einen ganzen Kindergarten und die Elternschaft gestärkt haben.

„Vielen Dank für die schöne Zeit mit euch. Das war für uns alle eine wertvolle und gewinnbringende Erfahrung.“

Was sagt die Presse über unsere Trainings?

The collage features four articles from different schools and a kindergarten:

- Grundschule Todtglüsing:** Article titled "Schubsen und meckern sind jetzt „out“" (Pushing and complaining are now "out").
- Grundschule Dannenberg:** Article titled "Stark auch ohne Muckis" (Strong even without Muckis).
- Grundschule Bardowick:** Article titled "Für mehr Selbstbewusstsein" (For more self-confidence).
- Kindergarten Handorf:** Article titled "Kindergarten Kunterbunt" (Kindergarten Kunterbunt).



Wissenswertes Über Resilienz, Mobbing und Prävention



Was bedeutet Resilienz eigentlich?

Als Resilienz wird die **psychische Widerstandskraft** bezeichnet. Diese Fähigkeit ermöglicht uns Menschen, **schwierige Lebenssituationen (z.B. Krisen) ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.**

Mittels Achtsamkeit sowie der **Entwicklung neuer Denk- und Handlungsmuster erfolgt ein besserer Umgang mit Stress**, der damit zur psychischen Gesundheit beiträgt.

Die Auswirkungen von dauerhaftem Stress (Mobbing ist natürlich auch Stress!) schaden langfristig der Gesundheit **und wirken sogar bis ins Erwachsenenalter** hinein: z.B. Schlaganfall, verringerte Lebenserwartung und psychische Belastungen, die sogar langfristig zu psychischen Erkrankungen (z.B. Depression, Burnout) führen können.

Die Kinder erfahren in meinem Training, was resilientes Verhalten praktisch bedeutet. Grundlage einer Resilienz, sozusagen das Fundament, bilden sieben Säulen. Man spricht auch von sieben Resilienzsäulen, die wir die Kinder in unseren Trainings mit **praktischen Übungen** erleben lassen.



Wie heißen die sieben Resilienzsäulen und was vermittelst du den Kindern davon in den Trainings?

1. **Optimismus** (Fokus auf das Gute im Leben)
2. **Akzeptanz** (anderer Meinungen und Menschen, Selbstakzeptanz: Ich bin nicht perfekt, aber richtig)
3. **Lösungsorientierung** (Handlungsstrategien für Konfliktsituationen, Ressourcen)
4. **Beziehungsgestaltung** (Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrnehmen, das Miteinander stärken)
5. **Verantwortungsübernahme** (Ich entscheide, ob ich mich über jemanden/etwas aufrege. Wird jemand geärgert und ich lache darüber? Auslachen bedeutet verantwortlich sein für das Leid anderer, Zivilcourage: Helfen/Hilfe holen)
6. **Selbstwirksamkeit** (Selbstvertrauen: viele Probleme allein lösen können, Handlungsstrategien)
7. **Zukunftsplanung** (ein Schutzschild für das Herz, um es zukünftig zu schützen, Gefühlsaussicht in der Zukunft erfahrbar machen)

*Nicht erst einzugreifen,
„wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“ -
mein Konzept setzt in der Prävention an*

Prävention kommt von dem lateinischen Wort „praevenire“ und bedeutet „zuvorkommen“. Gemeint ist damit, dass ich in den **Trainings präventiv Stress und Mobbing vorbeugen und eine gesunde Resilienz bei den Kindern aufbaue** – so, dass **negatives Verhalten, Mobbing und Gewalt gar nicht erst entstehen** und somit kein Schaden anrichtet wird.



Mobbing geschieht am **häufigsten** in der Schule oder auf dem Schulweg.

Es gibt **verschiedene Formen von Mobbing**: physisch (körperliche Gewalt, Zerstörung von Eigentum), verbal (Beleidigungen, Drohungen, Beschimpfungen), psychisch (Ausgrenzung, Rufschädigung, Gerüchte verbreiten) und Cybermobbing (Belästigung, Bloßstellung, Hasskommentare im Internet).

Mobbing ist ein **Gruppengeschehen**. Deshalb ist es so wichtig, **sowohl die einzelnen Kinder in ihrem Selbstwert zu stärken** und ihnen gewaltfreie Konfliktlösungsstrategien zu vermitteln – und so auch **gleichzeitig das soziale Miteinander in der Gruppe zu fördern** und zu stärken.

Durch die **veränderten Reaktionen von Einzelnen**, entstehen andere **Reaktionen in der Gruppe**, **neue Handlungsstrategien, gewaltfreie Konfliktlösungen, andere Bewertungen von Situationen und neue Kommunikationswege**.

Wenn Mobbing geschieht, ist jeder einzelne im System mitverantwortlich:

Täter/Täterinnen, Verstärker/Verstärkerinnen (Anfeurerer/Anfeurerinnen),

Mitläufer/Mitläuferinnen, Zu-/Wegschauer und Zu-/Wegschauerinnen.

Diese Botschaft der „**Verantwortung**“ geht an alle Kinder in den Trainings. **Aufklärend**, ohne Schuldzuweisung, klar und deutlich. Jeder einzelne wird aufgefordert hinzuschauen, zu helfen bzw. (richtig!) Hilfe zu holen. Das macht **Zivilcourage** aus.

Anhand verschiedener Übungen erleben die Kinder Handlungsalternativen und neue Strategien.

Gleichzeitig geht es nicht um die Verurteilung und Bestrafung des Mobbenden, sondern um Lösungsstrategien - um die **Auflösung des Mobbingystems** – andernfalls wird der „alte“ Mobbende/die „alte“ Mobberin leider durch einen „neuen“ Mobber/eine „neue“ Mobberin ersetzt werden.

Ein unterstützendes Gruppenklima, in dem sich alle wohl fühlen, ist der beste Schutz vor Mobbing.





Was bedeutet „ganzheitliche Mobbingprävention“?

Ganzheitliche Mobbingprävention bedeutet das **Zusammenspiel mehrerer Bausteine**:

- ✓ Hintergrundwissen über Mobbing, um es gezielt verhindern zu können
- ✓ Offene und klare Kommunikation
- ✓ Förderung eines positiven sozialen Umfeldes: Positive Beziehungen gestalten und ein unterstützendes Umfeld schaffen
- ✓ Stärkung der emotionalen Intelligenz: Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken wahr- und ernstnehmen
- ✓ Fokus auf das Positive und die eigenen Stärken setzen
- ✓ Entwicklung von Resilienz: Fähigkeiten erwerben, um Herausforderungen zu meistern

Für mich bedeutet ganzheitlich auch der Einbezug von Erziehenden und Lehrkräften.

Optimal, wenn vor dem Training alle im Rahmen einer Dienstbesprechung miteinbezogen werden – und quasi dann „die gleiche Sprache sprechen und an einem Strang ziehen“.

Durch die **Mindsetkarten**, die die wichtigsten Inhalte meiner Trainings festhalten, sowie weiterführendes Material können Erziehende und Klassenlehrkräfte die Kinder **nachhaltig** auch inhaltlich weiter begleiten und wachsen lassen.



Ganzheitlich bedeutet zudem für mich auch der **Einbezug des Elternhauses** in Form von **Elternworkshops**. Wie können Eltern ihre Kinder weiter stärken? Wertvolle Impulse für zu Hause – und natürlich die Vermittlung von Trainingsinhalten, Strategien und Hintergründen machen das Projekt wirklich nachhaltig wirksam.



Bausteinsystem Gewaltprävention
Kriminalpräventionsrat
Stadt und Landkreis Lüneburg

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

Pamela Güttler



**Dipl. Sozialpädagogin,
Kinder und Jugendcoach Professional /
Potentialentfaltungskoach,
Coaching auch für Eltern und Elternberatung,
Antimobbing-, Selbstbehauptungs- und
Resilienztrainerin,
Trainerin/Beraterin für szenische Trainings- und
Beratungsmethoden (Päd. Rollenspiel),
Lerncoach,
Pädagogen Schulungen,
Elternkurse und Workshops**

Tel. 04134 / 9079040

E-Mail: kontakt@pamelaguettler.de

www.einfachstark.info

www.pamelaguettler.de

Mehr Infos?



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

