

KONZEPT

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

STRESS- UND MOBBINGPRÄVENTION

FÜR VORSCHUL- UND GRUNDSCHULKINDER



Nicole Johnson
Gründerin von Löwenstarke Kids





*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 Situation ist alarmierend:

- Jedes zweite Kind erfährt Stress (laut DAK Gesundheit)*1.
- Jedes dritte Kind ist Mobbing ausgesetzt (laut Bertelsmann Stiftung)*2.
- In jeder Klasse sind ein bis zwei Schüler von sexueller Gewalt betroffen (laut Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Missbrauchs)*3.

Die Corona-Pandemie hat bei vielen Kindern Spuren hinterlassen und erheblich das soziale Klima verändert.

Wir erleben einen erheblichen gesellschaftlichen Wandel:

- ✓ *Das Sozialverhalten der Kinder hat sich verändert, und der Umgangston ist rauer geworden.*
- ✓ *Die Digitalisierung und sozialen Medien haben das soziale Klima beeinflusst.*
- ✓ *Klassen werden immer größer, mit einer Vielzahl unterschiedlicher Sprachen und Kulturen.*
- ✓ *Der Lehrermangel nimmt zu.*
- ✓ *Sowohl Lehrer als auch Schüler kämpfen mit einem steigenden Stresslevel; etwa 30 % der Pädagogen und Lehrer sind mittlerweile gefährdet, ein Burnout zu erleiden.*4*

Die Folgen von Mobbing im Kindesalter (Bundesverband für politische Bildung) sind schwerwiegend. Dazu gehören unter anderem: ein geringes Selbstwertgefühl, Konzentrationsstörungen, Isolation, Einsamkeit, Angst, Traurigkeit, Depressionen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit und Essstörungen, psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen, Übelkeit und Kopfschmerzen, sowie Suizidgedanken und in manchen Fällen sogar Suizide.

**„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 der Trainings?



Worum geht es in meinen Trainings?

Es gibt die Unterscheidung in fünf Hauptkonfliktarten:

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

In meinen Trainings lernen die Kinder, auch in **herausfordernden** Situationen **gelassen** zu bleiben und **klar** zu kommunizieren. Sie üben, **Missverständnisse** zu vermeiden und ihre Ziele **trotz Anstrengungen** nicht aus den Augen zu verlieren. Dabei fördern wir **Durchhaltevermögen** und die Fähigkeit, Probleme **selbstständig zu lösen** und bei Bedarf Unterstützung zu suchen. Durch alltagsnahe **Übungen und Rollenspiele** entwickeln die Kinder Lösungsansätze und erlernen Strategien für eine **gewaltfreie Konfliktbewältigung**.



Mit welchen Erkenntnissen gehen die Kinder aus den Trainings?

- **Ich muss nicht perfekt sein; es genügt, wenn ich mein Bestes gebe – ich bin so, wie ich bin, genau richtig.**
- **Ich kenne die Körpersprache, Mimik und Sprache, die mir helfen, selbstbewusst und mutig zu wirken.**
- **Ich weiß, wie ich mit Beleidigungen und Provokationen umgehe und entwickle Gelassenheit. Ich baue ein Schutzschild für mich selbst und setze mich mit dem Thema Meinungen auseinander, um einen gesunden Umgang zu finden.**
- **Ich weiß, wie ich reagiere, wenn mich jemand anfasst oder mir meine Sachen wegnimmt. Ich setze gewaltfrei Grenzen und handle mit Klarheit und Durchhaltevermögen.**
- **Alle Gefühle sind erlaubt, aber nicht alle Handlungen. Ich achte auf meine Gefühle und Bedürfnisse und handle entsprechend.**
- **Ich weiß, wie ich mich verhalte, wenn mir jemand Gewalt androht oder ich bereits Gewalt erfahren habe.**

Diese Fähigkeiten vermitteln den Kindern Sicherheit im Alltag. Sie sind besser in der Lage, Herausforderungen anzunehmen und über sich hinauszuwachsen.

Es ist ein lebenslanger Gewinn, ein „Geschenk für eine starke Zukunft“: starkes Selbstvertrauen und ein positives Selbstbild, Widerstandsfähigkeit gegen negative Einflüsse, eine optimistische Lebenseinstellung, weniger Stress sowie mehr Ruhe und Gelassenheit. Zudem ermöglicht es einen besseren Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen, was das Verständnis für sich selbst und andere fördert. Es führt zu einem respektvolleren Miteinander, unterstützt dabei, durch Ausdauer und Klarheit Ziele zu erreichen, und fördert Eigenverantwortung sowie Zufriedenheit im Leben. Außerdem befähigt es die Kinder, Konflikte selbstbewusst und eigenständig 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 die **kontinuierliche Einbeziehung** der Kinder in die Aktivitäten während des **unterhaltsamen Trainings** bleibt nicht nur die Aufmerksamkeit hoch, sondern das Lernen wird auch zu einem **spaßigen Erlebnis**, was zu einer effektiven Verinnerlichung des Gelernten führt. Das Training ist **altersgerecht** gestaltet und nutzt eine **Vielzahl von Methoden**, wie Schauspiel, Rollenspiele (Training auf Gefühlsebene), Tanzen, spielerisches Lernen, Übungen aus dem aktiv bewegten Lernen, Malen und das Zuhören in kurzen Sequenzen. Zudem wird viel Wert auf das wiederholte **Üben von Handlungsstrategien** zur gewaltfreien Konfliktlösung gelegt.



Wie kann man sich so ein Training vorstellen?

Dennis ist ein älterer Junge auf dem Schulhof, der selbst mit **vielen Problemen** kämpft, zum Beispiel einer Fünf in Mathe. Um mit seinen eigenen Schwierigkeiten umzugehen, ärgert er andere Kinder, insbesondere diejenigen, die schüchtern und wenig selbstbewusst wirken. Er **beleidigt oder provoziert** sie, packt sie fest oder droht ihnen mit Gewalt. In meiner Rolle als Trainerin schlüpfte ich in die „Dennis“-Figur und arbeite mit den Kindern an Verhaltensstrategien. Diese **gewaltfreien Konfliktlösungen** setzen die Kinder dann in den Trainings praktisch um. Beispielsweise lernen sie beim Thema Beleidigungen, dass Worte verletzen können, aber nicht müssen. Es findet eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Meinungen und deren Gewichtung statt. Die Kinder entdecken, wie sie sich vor verletzenden Worten schützen können und erlernen die entsprechenden Techniken.

Panorama 17. Februar 2024

Schubsen und meckern sind jetzt „out“

Grundschule Todtglüsing bot Projekt „Stark auch ohne Muckis“ dank Vorwerk-Stiftung an



Die Zweitklässler mit den Urkunden für die Teilnahme an „Stark auch ohne Muckis“ mit (v. li.) Schulleiterin Ilka Malten, Heinz Hauschild von der Irene und Friedrich Vorwerk-Stiftung, Pamela Güttler und Schulleiternrsvorsitzender Wiebke Detjen sowie Nicole Johnson (2. v. re.)

bim. Todtglüsing. Bin ich ein cooler Löwe, ein meckerndes Schaf oder eine piksende Mücke? Das ergründen aktuell die 185 Mädchen und Jungen der Grundschule Todtglüsing im Rahmen des Präventionsprojektes „Stark auch ohne Muckis“ und hinterfragen dabei eigene Verhaltensmuster. Die beiden zertifizierten Selbstbehauptungstrainerinnen Nicole Johnson und Pamela Güttler schulen die Schüler in verschiedenen Rollenspielen, wie sie mit Konflikten, zum Beispiel bei Beleidigungen oder Rangeleien, besser umgehen können. Die Kosten des 5.300 Euro teuren Projektes übernahm die ortsansässige Irene und Friedrich Vorwerk-Stiftung.

Corona bei den Kindern sehr viele Reibereien und Beleidigungen beobachtet. Unserer Meinung nach mehr als zuvor. Es fiel den Kindern schwer, sich wieder als Teil der Klasse und der Schulgemeinschaft wahrzunehmen“, erläutert Schulleiterin Ilka Malten. Das sei auch dem Schulleiternrat aufgefallen.

„Daher habe ich mich mit zwei Kolleginnen auf die Suche nach einem inhaltlich und organisatorisch passenden Konzept gemacht. Wir sind dabei auf Daniel Duddes „Stark auch ohne Muckis“ gestoßen und haben uns Referenten eingeladen, die nach dieser Methode arbeiten.“ Die beiden Trainerinnen schulen nun die Kinder aller neun Klassen nach diesem Konzept.

Ein Löwe zum Beispiel bleibt ruhig und gelassen, wenn er beleidigt wird. Er lässt die bösen Worte - oder „Gedankenpuppe“, wie sie im Projekt auch genannt werden - an sich abprallen, dreht sich um und geht weg. In Streitsituationen sollen die Kinder einen sicheren Stand suchen, sich gerade hinstellen, dem Gegenüber direkt in die Augen schauen und eine deutliche Ansage machen.

„Kompetenzen wie Lesen, Schreiben, Rechnen nehmen am Schulvormittag sehr viel Raum ein, sodass häufig für soziales Lernen nur wenig Zeit bleibt. Kleine Impulse an verschiedenen Stellen verpuffen leider häufig wieder. Daher war es uns ein Bedürfnis, die gesamte Schulgemeinschaft zeitgleich auf gleiche Weise zu schulen. Und die Lehrer gleich mit. Wenn alle die gleichen Ansätze vermittelt bekommen, dann lässt sich zukünftig hoffentlich daran anknüpfen und nachhaltige Veränderungen bewirken“, sagt Ilka Malten. „Ohne die großzügige Spende der Vorwerk-Stiftung wäre dies allerdings nicht möglich gewesen“, betont sie.

„Das Projekt ist interessant. Diese Probleme gibt es sicherlich nicht nur in Todtglüsing. Aber direkt vor unserer Tür haben wir die Förderung gern übernommen“, sagte Heinz Hauschild vom Stiftungsvorstand der Vorwerk-Stiftung.



Bei Rangeleien - szenisch dargestellt von Marie und Piet - können die Kinder die Situation nun selbst klären Foto: bim

„Wir haben nach



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

- **Einheitlicher Umgang mit Konflikten** fördert eine klare Handlungsorientierung im Alltag.
- **Stressreduzierung** für Erziehende und Lehrpersonen hilft, Burnout vorzubeugen.
- **Verbesserung des Sozialverhaltens**, einschließlich Zivilcourage und gesteigerter Hilfsbereitschaft.
- **Minimierung schwerwiegender Konflikte und Mobbing** schafft mehr Zeit für andere Aktivitäten, da weniger Streit geschlichtet werden muss.
- **Förderung eines respektvollen Miteinanders** durch neue Denkansätze und gesteigerte Eigenverantwortung.
- **Mehr Leichtigkeit und eine positivere Stimmung** sowohl in der Einrichtung als auch im Elternhaus.
- **Nachhaltige Stärkung der Kinder** für ein erfülltes Leben.
- **Stress- und Mobbingprävention** bereitet die Kinder auf ihre Zukunft vor und trägt maßgeblich zur langfristigen Gesundheit von Kindern und Erwachsenen bei.

Löwenstarke Kids - Training in Kitas

Altersstufe: Vorschulkinder

Gruppengröße: max. 12 Kinder

Kursumfang: 4 Einheiten von jeweils 60 Minuten

Altersstufe: 4 - 5 Jahre

Gruppengröße: max. 12 Kinder

Kursumfang: 4 Einheiten von jeweils 60 Minuten



Löwenstarke Kids- Training in Grundschulen

Kursumfang: 3 Einheiten von jeweils 90 Minuten

Altersstufe: 1. bis 4. Klasse **Gruppengröße:** Klassenverband

Elternworkshop in Kitas und Grundschulen

Umfang: ca. 90 - 120 Minuten

Inhalt:

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

Ziel: mehr Nachhaltigkeit

Fortbildungen für Pädagogen in Kitas und Grundschulen

Mögliche Themen:

Umgang mit Druck & Stress im Alltag (z.B.: Stressbewältigung, Resilienz, Achtsamkeit, gewaltfreie Kommunikation, Teamwerte), Mobbingprävention, einheitlicher Umgang mit Mobbing & Konflikten

Weitere Angebote in eigenen Räumlichkeiten:

Grund- und Aufbaukurse

Elternworkshops

RIT® ReflexIntegrationsTraining

IPE-Coaching für Kinder und Jugendliche

Eltern- und Familiencoaching



WER BIN ICH?



Ich bin Nicole Johnson, verheiratet und Mutter von zwei Töchtern im Alter von 13 und 16 Jahren.

Ich bin zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, zertifizierter Coach für Kinder, Jugendliche und Eltern und zertifizierte Trainerin für RIT Reflexintegration.

Ich bin Gründerin von "Löwenstarke Kids" und bin seit dem 30.04.2022 in Lüneburg und Umgebung unterwegs und stärke Kinderherzen, damit die Kinder ihr Potenzial ausschöpfen können und an sich selbst glauben.

Seit Herbst 2023 gehe ich u.a. auch gemeinsam mit meiner Trainerkollegin Pamela Güttler von "Einfach S.T.A.R.K." in die Schulen und Kindergärten.

Warum ich Kinderherzen stärken möchte:

Immer häufiger haben wir zu Hause Themen wie man mit Beleidigungen, Gewalt und Mobbing umgehen soll. Warum Kinder so etwas machen und wie unfair sie das Verhalten von Mitschülern finden.

Aus diesem Grund kam bei immer wieder die Frage auf: warum gibt es das Thema Persönlichkeitsentwicklung nicht als Schulfach? Oder, warum wird das Thema nicht schon für Vorschulkinder in Kindergärten spielerisch behandelt? Wenn man da ansetzen würde, wäre die Welt doch ein besserer Ort.

Die Kinder würden viel besser miteinander umgehen, könnten ihre Gefühle besser einordnen, lernen sich klar und deutlich auszudrücken, sind ruhiger und entspannter in Konfliktsituationen und die Kinder würden zu selbstbewussten, starken Erwachsenen heranwachsen. Davon profitieren dann wieder die nachfolgenden Generationen.

Es ist einfach an der Zeit etwas zu verändern. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, was Mobbing bei Kindern verursacht. Als Kind war ich habe ich selbst Mobbing erleben dürfen.

Ich sage bewusst dürfen, denn mittlerweile bin ich für diese Erfahrungen dankbar.

Ich weiß genau, wie es sich anfühlt und weiß auch genau, was es mit einem macht: Entwicklung von ungesunden Handlungsstrategien, gemindertes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl,

Angst sich zu zeigen und vor Menschen zu sprechen, Konfliktsituationen scheuen als sie anzugehen.

Die nächste Generation soll stark durchs Leben gehen.

Wissenswertes über Resilienz, Mobbing und Prävention



Was bedeutet Resilienz eigentlich?

Durch Achtsamkeit und die Entwicklung neuer Denk- und Handlungsmuster wird ein besserer Umgang mit Stress ermöglicht, was zur psychischen Gesundheit beiträgt.

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft, die es uns erlaubt, schwierige Lebenssituationen, wie Krisen, ohne dauerhafte Beeinträchtigungen zu überstehen.

Die langfristigen Auswirkungen von dauerhaftem Stress, einschließlich Mobbing, können erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen, die bis ins Erwachsenenalter hinein wirken.

Dazu gehören beispielsweise Schlaganfälle, eine verringerte Lebenserwartung und psychische Belastungen, die langfristig zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Burnout führen können.

In meinem Training erfahren die Kinder, was resilientes Verhalten in der Praxis bedeutet. Die Grundlage der Resilienz, auch als Fundament bezeichnet, besteht aus sieben Säulen.

Diese sogenannten Resilienzsäulen lasse ich die Kinder in meinen Trainings durch praktische Übungen erleben.



Wie lauten die sieben Resilienssäulen und welche Aspekte davon werden den Kindern in den Trainings vermittelt?

1. **Optimismus** (Fokus auf das Gute im Leben)
2. **Akzeptanz** (Anerkennung anderer Meinungen und Menschen sowie Selbstakzeptanz: Ich bin nicht perfekt, und das ist in Ordnung.)
3. **Lösungsorientierung** - die Fähigkeit, Probleme aktiv anzugehen und Lösungen zu finden
4. **Soziale Beziehungen** - Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrnehmen, das Miteinander stärken
5. **Eigenverantwortung** - ich entscheide, ob ich mich über jemanden/etwas aufrege, ich übernehme Verantwortung für mein Handeln und kann Entscheidungen bewusst treffen
6. **Selbstwirksamkeit** - das Selbstvertrauen viele Probleme allein lösen zu können können
7. **Zukunftsorientierung** - ein positiver Blick auf die Zukunft, gepaart mit der Willensstärke und der Überzeugung, zukünftige Herausforderungen mithilfe der gelernten Handlungsstrategien bewältigen zu können

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

Prävention leitet sich von dem lateinischen Wort „praevenire“ ab, was „zuvorkommen“ bedeutet. Damit ist gemeint, dass wir durch unsere Trainings proaktiv Stress und **Mobbing entgegenwirken** und eine gesunde Resilienz fördern. Ziel ist es, negatives Verhalten, Mobbing und Gewalt von vornherein zu verhindern, sodass sie keinen Schaden anrichten können.

Ganzheitliche Mobbingprävention umfasst das Zusammenspiel mehrerer Elemente:

- ✓ Wissen über Mobbing, um gezielt entgegenwirken zu können
- ✓ Offene und klare Kommunikation fördern
- ✓ Ein positives soziales Umfeld schaffen: Beziehungen gestalten und Unterstützung bieten
- ✓ Emotionale Intelligenz stärken: Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken wahrnehmen und ernst nehmen
- ✓ Den Fokus auf das Positive und die eigenen Stärken legen
- ✓ Resilienz entwickeln: Fähigkeiten erwerben, um Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen

Für mich bedeutet ganzheitlich auch, Erzieher und Lehrer einzubeziehen. Mit unseren **Mindsetkarten**, die die zentralen Inhalte unserer Trainings zusammenfassen, sowie zusätzlichem Material haben Erzieher und Klassenlehrer die Möglichkeit, die Kinder nachhaltig inhaltlich zu begleiten und deren Entwicklung zu fördern.



Ganzheitlich bedeutet auch, das Elternhaus durch **Elternworkshops** einzubeziehen.

Wie können Eltern ihre Kinder zusätzlich stärken? Ich biete wertvolle Anregungen für zu Hause sowie die **Vermittlung von Trainingsinhalten**, Strategien und Hintergründen, die das **Projekt nachhaltig** und wirkungsvoll machen.



Nicole Johnson

Zertifizierter IPE-Coach für Kinder- und Jugendliche

Zertifizierter Eltern- und Familiencoach

Zertifizierte Trainerin für RIT Reflexintegration

Zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin



Handy 0176/84124265



loewenstarkekids@gmx.de



www.loewenstarkekids.de

www.johnson.ipe-coaching.de/partner



@loewenstarke.kids