

## Zielgruppen meiner Kurse:

- Kindergärten/Vorschulgruppen
- Grundschulen
- offene Ganztagschule
- Kinder- & Jugendgruppen
- Sportvereine
- Elternabende

Offene Kurse sowie Einzelkurse stehen ebenfalls zur Verfügung.



Ich bin nicht perfekt -  
und das ist auch gut so.  
Ich gebe mein Bestes und  
ich mag mich.



Ich freue mich auf Ihren Anruf  
oder Email und sende Ihnen  
ein individuelles Angebot zu.

---

**Daniela Nissen**  
**Tel. 0171-81 25 661**  
**Email: [daniela@kindermitmut.de](mailto:daniela@kindermitmut.de)**

**Mit Mut, Achtsamkeit &  
Respekt stark durchs Leben**

Selbstbehauptung &  
Resilienztraining für Kinder

---

## Die Kinder lernen in meinen Trainings:

- mit Stress und Beleidigungen besser umzugehen
- selbstbewusster zu werden
- Konflikte einzuschätzen und gewaltfrei zu lösen
- auf die eigenen Gefühle zu hören, Stärken zu erkennen
- Grenzen besser wahrnehmen und auch kommunizieren
- respektvoll und achtsam mit sich selber und anderen umzugehen
- Unterschied zwischen: Petzen oder Hilfe holen
- Gruppenzusammenhalt

Laut einer Studie der Bertelsmann-Stiftung macht jedes 3. Kind in der Grundschule erste negative Erfahrungen mit Konfliktsituationen, sei es Beleidigungen, Provokationen oder Ausgrenzungen!

## Über mich:



Ich bin 43 Jahre alt, verheiratet und zweifache Mama. Ich liebe es, zu verreisen und die Welt zu entdecken.

Durch meine eigenen Kinder ist der Wunsch entstanden, im Bereich Mobbingprävention tiefer einzutauchen.

Seit Oktober 2024 bin ich Resilienz- und Lebenskompetenztrainerin ausgebildet von „Stark auch ohne Muckis“

Ich erweitere mein Wissen und starte ab 1.10. die Ausbildung zur Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktlösung.

---

Mein Herzenswunsch:  
Kindern das Rüstzeug mitzugeben, damit diese in eine glückliche Zukunft voller Leichtigkeit, Selbstvertrauen, Spaß und Liebe gestärkt die Zukunft gestalten können.

## Was ist Resilienz?

Resilienz ist die innere Stärke, mit Herausforderungen, Stress und Rückschlägen umzugehen – ohne daran zu zerbrechen.

### Bei Kindern bedeutet das:

- „Nein“ sagen und eigene Grenzen wahren
- Misserfolge verkraften & an sich glauben
- Konflikte lösen & mit Gefühlen umgehen
- Nach schwierigen Situationen wieder in Balance kommen

