

Bärenstarke Helden



Resilienz & Selbstbehauptungstraining 6–10 Jahre | Heilbronn & Umgebung

Kinder erleben Druck, Konflikte und Unsicherheit – in der Schule, auf dem Schulhof und manchmal auch zuhause. In diesem Training lernen Kinder alltagstaugliche Werkzeuge, um ruhig, klar und selbstsicher zu bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Das lernen die Kinder (praxisnah & mit Freude):

- 👉 Grenzen wahrnehmen und klar „Nein“ sagen
- 🧑 sicher auftreten (Körperhaltung, Stimme, Blickkontakt)
- 💬 klar kommunizieren und respektvoll bleiben
- 😊 gelassener mit Provokationen und Beleidigungen umgehen
- ⚖️ Konflikte fair lösen und bei sich bleiben
- ❤️ Gefühle besser wahrnehmen und ausdrücken

Kursformate: 90-Min.-Workshops oder Kursreihen (mehrere Termine)

Termine: laufend | Schreib „KURS“ für die nächsten Starts.

Anmeldung / Fragen:

☎ +49 151 21975711 | ✉ baerenstarke.helden@gmail.com | 📷 @y.schneider80

Schreib mir „KURS“ per DM – ich sende dir alle Details.



Ich bin **Yvonne Schneider** – Mutter, Führungskraft und Leistungssportlerin.
Ich verbinde klare Struktur mit Herz und stärke Kinder, damit sie innerlich stabil werden: nicht hart, sondern **bärenstark**.

Bärenstark durchs Leben



Resilienz & Selbstbehauptungstraining 5-6 Jahre | Haus der Familie

Kinder lernen in dieser Kursreihe, ihre Stärken zu entfalten, an Herausforderungen zu wachsen und in schwierigen Situationen ruhig und selbstsicher zu bleiben. Mit altersgerechten Übungen, Spielen und Gesprächen üben sie, Grenzen wahrzunehmen, klar „Nein“ zu sagen und respektvoll zu kommunizieren.

Das lernen die Kinder (spielerisch):

- 😊 eigene Stärken entdecken
- 👋 Grenzen wahrnehmen und „Nein“ sagen
- 🧑 mutig auftreten und sich zeigen
- 💬 freundlich sprechen und zuhören
- ❤️ Gefühle erkennen und ausdrücken

Termine (je 90 Min., 15:00–16:30 Uhr):

März 2026: 03.03 | 10.03 | 17.03 | 24.03

Juni 2026: 09.06 | 16.06 | 23.06 | 30.06

Anmeldung: über das Haus der Familie / Kursprogramm

Fragen an mich: ☎️ +49 151 21975711 | ✉️ baerenstarke.helden@gmail.com | 📷 @y.schneider80



Ich bin **Yvonne Schneider** und stärke Kinder spielerisch in Resilienz und Selbstbehauptung – mit Herz, Klarheit und alltagstauglichen Übungen.







Bärenstarke Helden an Schulen



Workshops + Elternabende/Vorträge | Heilbronn & Umgebung Für Grundschulklassen (Klasse 1–4)

Konflikte, Provokationen und Unsicherheit kosten Energie – Kindern und Lehrkräften. In meinen Trainings lernen Kinder, innerlich stabil zu bleiben, klar zu kommunizieren und Konflikte fair zu lösen. Ziel ist ein friedlicheres Miteinander: weniger Streit, mehr Klarheit, mehr Leichtigkeit im Schulalltag.

Das lernen Kinder im Workshop:

-  Selbstsicher auftreten (Körpersprache, Stimme, Präsenz)
-  Grenzen setzen und „Nein“ sagen, ohne laut zu werden
-  Klar kommunizieren und respektvoll bleiben
-  Gelassener mit Provokationen/Beleidigungen umgehen
-  Konflikte deeskalieren und fair lösen
-  Klassengemeinschaft stärken

Das können Schulen erwarten:



- klare, umsetzbare Strategien statt „nur Theorie“
- gemeinsamer Sprach- und Handlungsrahmen für Konflikte
- gestärkte Kinder: mehr Selbstvertrauen, mehr innere Ruhe
- Entlastung im Schulalltag durch bessere Konfliktkompetenz

Formate:

- Klassen-Workshop (90 Min. oder 2 × 90 Min.)
- Anti-Mobbing-Prävention (2 × 90 Min.):
Umgang mit Provokation & Gruppendynamik
- Elternabend / Vortrag (60–90 Min.)
- Lehrkräfte-Impuls (45–60 Min.)

Anfrage / Buchung:



+49 151 21975711 |  baerenstarke.helden@gmail.com |  [@y.schneider80](https://www.instagram.com/y.schneider80)

Unverbindliches Kennenlerngespräch (auch per Zoom).



Ich bin Yvonne Schneider und stärke Kinder in Resilienz und Selbstbehauptung – praxisnah, strukturiert und mit Herz. Ich arbeite mit viel Übung und alltagstauglichen Methoden, die in Schule und Familie direkt anwendbar sind.

Bärenstarke Helden



VORTRÄGE & SEMINARE FÜR ELTERN

Kinder stärken im Alltag | Heilbronn & Umgebung Für Eltern von Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter

Eltern wollen das Beste für ihr Kind – und trotzdem gibt es Momente, die herausfordern: Streit, Rückzug, Wut, Unsicherheit, Konflikte mit anderen Kindern oder Druck in der Schule. In meinen Vorträgen und Seminaren bekommen Eltern klare, alltagstaugliche Impulse, wie Kinder innerlich stabil werden – ohne Druck, ohne Schimpfen, ohne Machtkämpfe.

Das nehmen Eltern mit (konkret & umsetzbar):

- ♥ Wie ich mein Kind stärke, ohne es „hart“ machen zu müssen
- 🗣️ Was ich in Konflikten sage und was besser nicht (klare Sätze für den Alltag)
- 👏 Wie Kinder Grenzen setzen und selbstsicher auftreten können
- 🛡️ Wie ich mit Beleidigungen, Provokation und Mobbing-Situationen umgehe
- 🌱 Wie ich Gefühle begleite, ohne dass alles eskaliert (Ruhe reinbringen)
- ⚓ Wie ich als Elternteil selbst stabil bleibe, auch wenn es stressig wird

Themen:

- Resilienz stärken: Mut, Selbstvertrauen, innere Ruhe
- Selbstbehauptung: Grenzen setzen, Nein sagen, sicher auftreten
- Konflikte begleiten: deeskalieren, klären, dranbleiben
- Umgang mit Provokation & Beleidigungen
- Mobbing-Prävention: Warnsignale erkennen, richtig reagieren
- Kommunikation in der Familie: weniger Streit, mehr Verbindung

Formate:

- Elternabend / Vortrag (60–90 Min.)
- Seminar (2–3 Std., interaktiv mit Übungen & Austausch)
- Impuls-Session online (45–60 Min.)

Anfrage / Buchung:



+49 151 21975711 |



baerenstarke.helden@gmail.com |



@y.schneider80

Unverbindliches Kennenlerngespräch (auch per Zoom).



Ich bin Yvonne Schneider und stärke Kinder in Resilienz und Selbstbehauptung – mit Herz, Klarheit und alltagstauglichen Methoden. Ich unterstütze Eltern dabei, Sicherheit zu geben, wenn es herausfordernd wird.