



# Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder im Heldenhafen

~ Mobbingprävention nach dem Erfolgskonzept von "Stark auch ohne Muckis" ~

Stelle dir vor, alle Kinder kennen  
wirksame Heldentricks, den  
Herausforderungen im Alltag  
gelassen zu begegnen.

~

Beim Heldentraining aktivieren die  
Kinder ihren Schutzschild, der sie  
selbstsicher, stark und standhaft  
macht.

~

Der Heldenhafen ist somit ein Ort, wo  
die Kids ihre Resilienz-Kompetenzen  
entwickeln, um über sich  
hinauszuwachsen und zum Helden der  
eigenen Geschichte zu werden.



## Maria's Heldenkoffer:

- + offene Heldentrainings (5-10 Jahre)
- + offene "spiel dich HELDENstark"  
Kurse (3-5 / 6-10 Jahre)
- + Trainings in Kindergärten
- + Trainings in Grundschulen



## Heldentricks aus dem Training:

- Wie geht eigentlich ...
- ... selbstsicheres Auftreten?
- ... starker Umgang mit Provokationen?
- ... standhaftes Handeln bei Konflikten?
- ... Unsicherheiten überwinden?
- ... Vertrauen in sich selbst?
- ... selbstbewusster Umgang mit Gefühlen?
- ... klare Kommunikation?
- ... Gefahren souverän erkennen?
- ... richtig Hilfe holen?
- ... respektvolles Miteinander?
- ... Fokus auf das Gute lenken?
- ... aktiv bewegtes Lernen beim Spielen?



**HELDENHAFEN**  
selbstsicher ~ stark ~ standhaft  
Maria Mecking



Heldenhafen  
in Lembeck und Umgebung  
Maria Mecking  
Persönlichkeitsentwicklung für Kids  
~ Selbstbehauptung, Resilienz, Mobbingprävention ~  
~ Spiel, Bewegung, Lernen ~



01577-3909381

[maria@heldenhafen.de](mailto:maria@heldenhafen.de)

[www.heldenhafen.de](http://www.heldenhafen.de)



Instagram: [maria\\_mecking\\_heldenhafen](https://www.instagram.com/maria_mecking_heldenhafen)



Maria's Heldenkoffer:

- + offene Heldentrainings (5-10 Jahre)
- + offene "spiel dich HELDENstark" Kurse (3-5 / 6-10 Jahre)
- + Trainings in Kindergärten
- + Trainings in Grundschulen



## Infos zum Trainingsangebot:

- **offene Heldentrainings (i.d.R. Nachmittagskurse / Eltern melden ihre Kids an):**
  - **Fokus: Resilienz, Mobbingprävention**
  - **Basis-Heldentraining (Grundkurs)**
  - **Aufbau-Heldentraining (Folgekurs für alle Kinder, die im Heldenhafen ein Basis-Heldentraining besucht haben)**
- **offene "Spiel dich HELDENstark" Kurse (i.d.R. Nachmittagskurse / Eltern melden ihre Kids an):**
  - **Fokus: Spiel und Bewegung (meist mit Resilienz-Impulsen)**
  - **verschiedene Formate (z.B. Heldentreffen, aktiv bewegte Lesung, Heldenabzeichen)**
- **Trainings in Einrichtungen (z.B. Kindergärten, Grundschulen)**
  - **auf Anfrage von den Einrichtungen gebucht (i.d.R. Vormittagskurse vor Ort)**
  - **Fokus: je nach Bedarf "Heldentrainings" oder "Spiel dich HELDENstark" Angebote**