

LöwenStarke

ANGEBOTE

Selbstbehauptung, Resilienz,
Lebenskompetenz, Mobbing- und
Gewaltprävention

Trainings für Kinder ab dem Vorschulalter

- In Kindergärten und Schulen
- Kurse mit Kooperationspartnern
- Offene Kurse, individuell ausgeschrieben

Weitere Angebote

- **Für Eltern:** Elternabende, Vorträge,
Seminare, Einzelberatung / Coaching
- **Für Pädagogen & Lehrkräfte:**
Fort- und Weiterbildungen
- **Für Unternehmen und Vereine:**
Vorträge, Seminare, Events

In den Landkreisen:

Heidenheim, Alb-Donau, Neu-Ulm, Ostalb
...weitere Orte auf Anfrage...



Nach dem **einzigartigen,**
äußerst erfolgreichen



Konzept von

Stark auch ohne Muckis

mit fundierten Erkenntnissen aus
**Psychologie, Pädagogik und
Sportwissenschaft**



Zufriedenheit und Glück sind
nichts, was fertig geliefert wird.

Sie entstehen durch
eigenes Handeln.

Dalai Lama



Mein Name ist Verena und mit Herzblut und
Humor ver helfe ich Kindern und Erwachsenen in
ein glückliches, selbstbestimmtes Leben und
mache sie stark für ihre Werte, ihre Ziele und ihre
Grenzen, für ein empathisches, respektvolles
Miteinander in der Gesellschaft. Stark für alle
Herausforderungen des Lebens. Für eine starke
Zukunft voller Liebe und Achtsamkeit.

Verena Tester



Straßenschlau statt
nur schulklug -
löwenstark in allen
Lebensbereichen

Verena Tester

Training, Beratung, Coaching

- Selbstbehauptung
- Resilienz
- Lebenskompetenz
- Mobbing- und Gewaltprävention

☎ 0172 / 1794278

✉ loewenstark.mit.verena@gmail.com

🌐 <https://www.loewenstark-mit-verena.de>



Der Sturm wird stärker.



Macht nichts. Ich auch!

Pippi Langstrumpf

- Steigende physische und mentale Erwartungen u. Anforderungen in einer leistungsgetriebenen Gesellschaft
- Extreme Unterschiede im sozialen Verhalten und der Lernfähigkeit
- Verunsicherung und Selbstzweifel
- Konflikte, Mobbing, Ausgrenzung
- Zunehmender Stress und Überforderung



Voller Freude und Leichtigkeit lernen
die Kids sehr praxisorientiert

- **Konfliktbewältigung:** Umgang mit den 5 Hauptkonfliktarten (Beleidigung, Provokation, Wegnahme, ungewolltem Anpacken, Gewaltandrohung) und Ausgrenzung
- **Selbstbewusstsein und Empathie:** Von innen heraus selbstbewusst und selbstsicher werden und andere hochziehen statt sie runter zu drücken → Harmonie und gutes Miteinander
- **Selbstvertrauen und positives Mindset:** Eigene Stärken und Kompetenzen erkennen, wertschätzen und weiter ausbauen und ein starkes Mindset voller Selbstvertrauen entwickeln → raus aus der Komfortzone
- **Emotionale Intelligenz:** Eigene Gefühle und die von anderen erkennen, richtig einordnen und regulieren → respektvoller Umgang und Akzeptanz verschiedener Standpunkte und Grenzen
- **Kommunikation und Grenzen:** Klar und zielgerichtet kommunizieren und eigene Grenzen gewaltfrei setzen
- **Früherkennung gefährlicher Situationen:** Gefahren früh richtig einschätzen, Abstand von schädlichen Dingen nehmen und im Notfall richtig Hilfe holen
- **Problemlösung und Resilienz:** Strategien zur Problemlösung entwickeln, auf ähnliche Situationen übertragen → Probleme als Chance wahrnehmen und einen leichteren Alltag erleben
- **Stressbewältigung und positiv geprägter Alltag:** Zielstrebig über sich hinauswachsen und auch Dinge mit Freude meistern, die schwierig und anstrengend erscheinen (z. B. Lernen)

Welche Vorteile haben Sie als Pädagogen und Lehrkräfte?

Ein Konzept ist nur dann langfristig
erfolgreich, wenn alle gewinnen.

- Erleichterung für's Team: Mehr Harmonie, Energie, Freude und Leichtigkeit im Alltag
- Mehr Zeit für Organisatorisches und andere wichtige Dinge
- Eine respektvolle, zielorientierte Kommunikation mit den Kindern, den Eltern und innerhalb des Teams
- Praxisbewährte Strategien u. Tools für einen zielorientierten Umgang mit Druck + Stress
- Die Freude am eigenen Beruf und Leben wiederentdecken; reduzierter Krankenstand
- Ausgeglichene Kinder, die Konflikte selbständig und sozialverträglich lösen können
- Bessere Lernstoffvermittlung: Lernlust statt Lernfrust
- Weniger Beschwerden von Eltern
- Wertvolle Öffentlichkeitsarbeit und eine positive Resonanz über die Torgrenzen hinaus, u. U. mehr Spendengelder
- Mögliche Verlängerung der Betreuungszeit durch ein neues, qualitativ hochwertiges Kursangebot

...Isolation, Angst und Traurigkeit, Panikattacken, Depressionen, Burnout, Schlaf- und Essstörungen, psychosomatische Leiden wie Bauch- u. Kopfschmerzen, Gereiztheit, Leistungsrückgang, Gewaltausübung, Suizidgedanken, Selbsttötung...

Die Kindheit legt die Basis für unser gesamtes Leben:

- Gesundheit
- Beziehungen
- Erfolg
- Lebensglück

Ein inneres
Kind, das gar nicht erst
verletzt wird, muss später
nicht geheilt werden.

Entscheidend sind die richtigen
Lebenskompetenzen, u.a.

Resilienz als
psychische Widerstandskraft



Der Sturm wird stärker.



Macht nichts. Ich auch!

Pippi Langstrumpf

- Steigende physische und mentale Erwartungen u. Anforderungen in einer leistungsgetriebenen Gesellschaft
- Extreme Unterschiede im sozialen Verhalten und der Lernfähigkeit
- Verunsicherung und Selbstzweifel
- Konflikte, Mobbing, Ausgrenzung
- Zunehmender Stress und Überforderung



Voller Freude und Leichtigkeit lernen die Kids sehr praxisorientiert

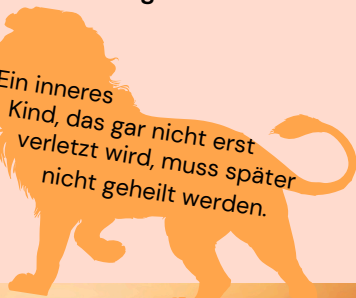
- wie sie mit den 5 Hauptkonfliktarten (Beleidigung, Provokation, Wegnahme, ungewolltem Anpacken, Gewaltandrohung) und Ausgrenzung richtig umgehen
- wie sie von innen heraus selbstbewusst und selbstsicher werden und dies nach außen spiegeln
- eigene Stärken und Kompetenzen zu erkennen, diese wertzuschätzen und weiter auszubauen, um ein positives Mindset voller Selbstvertrauen zu entwickeln
- auf die eigenen Gefühle zu vertrauen, sie anzunehmen und zu regulieren
- die Gefühle anderer zu erkennen und einzuordnen, mehr Empathie zu entwickeln und respektvoll mit anderen und deren Grenzen umzugehen
- klar und zielgerichtet zu kommunizieren und eigene Grenzen gewaltfrei zu setzen
- Ziele zu setzen und diese mit Energie und Disziplin zu erreichen, auch wenn's mal schwierig wird
- gefährliche Situationen korrekt einzuschätzen und richtig Hilfe zu holen, um Körperverletzung zu unterbinden
- Herausforderungen und Stress zu meistern, um einen leichteren, positiv geprägten Alltag zu erleben

...Isolation, Angst und Traurigkeit, Panikattacken, Depressionen, Burnout, Schlaf- und Essstörungen, psychosomatische Leiden wie Bauch- u. Kopfschmerzen, Gereiztheit, Leistungsrückgang, Gewaltausübung, Suizidgedanken, Selbsttötung...

Die Kindheit legt die Basis für unser gesamtes Leben:

- Gesundheit
- Beziehungen
- Erfolg
- Lebensglück

Ein inneres Kind, das gar nicht erst verletzt wird, muss später nicht geheilt werden.



Entscheidend sind die richtigen
Lebenskompetenzen, u.a.



Resilienz als
psychische Widerstandskraft

Welche Vorteile haben Sie als Eltern?

Für Sie als Eltern biete ich Vorträge, Seminare und Coaching an

- Mehr Harmonie und Ruhe im Alltag durch weniger Streitschlichtung und weniger kontraproduktive Diskussionen
- Mehr Zeit und Energie für wichtige Dinge
- Die bestmögliche Begleitung der Kinder in ihrer gesamten Entwicklung durch praxiserprobte Strategien und Tools
- Zielgerichteter Umgang mit Konflikten, Druck und Stress
- Mehr Respekt und eine bessere Beziehung zu den Kindern und zwischen den Geschwisterkindern
- Mehr Energie, Freude und Leichtigkeit im Familienalltag
- Motivierte, ausgeglichene Kinder, die Lust auf Lernen und Freude am Leben haben
- Weniger Sorgen durch verantwortungsbewusste Kinder, die sich aktiv das Gute ins Leben holen statt auf gefährliche "Abwege" zu geraten
- Tipps für Routinen, die zu mehr Zufriedenheit und Glück bei allen Familienmitgliedern führen