

GEGENWART

Aktuell leidet jedes 3. Kind in Deutschland unter Mobbing, fast jedes 2. Kind unter Stress und 30 Prozent der PädagogInnen und LehrerInnen sind gefährdet, an einem Burnout zu erkranken. Fast 40 Prozent der Mütter und Väter im Dauerstress- Ein Drittel reagiert depressiv.

Wir befinden uns in einer alarmierenden Abwärtsspirale, welche aufgehalten und gedreht werden muss.

DIE VISION VON STARK AUCH OHNE MUCKIS

Mobbing in den nächsten 30 Jahren in Liebe und Achtsamkeit verwandeln:

- Fokus "für etwas sein" und statt "gegen etwas sein"
- Das bedeutet, dass wir alle, ein gemeinsames Ziel verfolgen. Wir wollen die Welt zu einem respektvolleren, liebevolleren und achtsameren Ort machen.
- Gemeinsame Verantwortung



AKADEMIE DER SUPERHELDEN
Jeder ist ein Superheld

Anna Schäfer-Akademie der Superhelden

✉ akademie.der.superhelden@gmail.com

☎ 01638496341

💬 [akademie.der.superhelden](https://www.instagram.com/akademie.der.superhelden)



Ausgebildet durch Stark auch ohne Muckis ©



PERSÖNLICHKEITS-
UND
LEBENSKOMPETENZ-
TRAINING

MOBBINGPRÄVENTION

VORTEILE FÜR ERZIEHER UND LEHRER

- Weniger Konflikte im Gruppenalltag, da Kinder die Konflikte eigenständig lösen.
- Erhöhte Lernfähigkeit, weil Kinder weniger abgelenkt sind und sich besser auf den Unterricht konzentrieren können.
- Geringere Belastung, da Kinder mit ihren sozialen Herausforderungen selbstbewusster umgehen.
- Förderung von Empathie und sozialer Kompetenz, was das Klassenzimmerklima verbessert.
- Mehr Zeit für individuelle Förderung, da Kinder in Konfliktsituationen selbstständig handeln können.
- Ruhigere und stressfreiere Pausen und somit mehr Wohlbefinden.

DAS LERNEN DER KINDER

- Selbstvertrauen aufbauen
- Gefühle verstehen und steuern
- Mut und innere Sicherheit entwickeln
- Lösungsstrategien für schwierige Situationen finden
- Mit innerer Stärke gegen Mobbing gewappnet sein
- Selbstbewusst eigene Entscheidungen treffen

DAS KONZEPT DER KURSE

- Aufzeigen und Üben von Handlungsstrategien
- Einsetzen bildlicher Metaphern
- Verankern mittels Merksätzen
- Vertiefung durch Bewegung
- Kreatives mitgestalten der Kinder
- Individuelle Anpassung an die Gruppe
- Stressreduktion durch Meditation
- Bewegtes Lernen sowie Spiele zur Förderung der Kompetenzen

DER GANZHEITLICHE ANSATZ

- Kindertrainings in Resilienz-Trainings, offenen Gruppen, Schulen und Kitas
- Pädagogen Schulung
- Elterninformation

VORTEILE FÜR ELTERN

- Stolz auf ein selbstbewusstes Kind, das in der Lage ist eigenständig Konflikte zu lösen.
- Weniger Stress und Sorgen in alltäglichen sozialen Situationen z.B. im Umgang mit Gleichaltrigen oder in der Schule.
- Keine schlaflosen Nächte, durch das Wissen, mein Kind hat ein verbessertes Verantwortungsbewusstsein und geht selbstständig und entschlossen seinen Weg.
- Kinder können sich besser in die Perspektiven anderer hineinversetzen, was die familiäre Kommunikation stärkt.
- Positive Auswirkung auf die spätere Lebensbewältigung, da Kinder durch Konfliktlösungskompetenzen resilienter werden.