

Carina Baumgartner

Lebenskompetenztraining & Mobbingprävention

Was bedeutet

Lebenskompetenztraining?

Ein entspannter Familienalltag und ein Kindergarten- oder Schulbesuch voller Leichtigkeit sind kein Zufall, sondern das Ergebnis innerer Klarheit. Ich unterstütze dich dabei, den Grundstein für eine Stärke zu legen, die nicht auf Muskeln, sondern auf Selbstrespekt und souveränem Handeln basiert.

Im Zentrum meiner Trainings steht der Gewinn an Lebenskompetenz. Du oder dein Kind erhalten konkretes Handwerkszeug, um Herausforderungen wie Beleidigungen, Ausgrenzung oder Mobbing eigenständig und gewaltfrei zu lösen. Durch praxisnahe Übungen ersetzen wir Provokation durch Souveränität und schaffen so die nötige Ruhe für echte Gemeinschaft und besseres Lernen.

Als Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz und IMOTIK® arbeite ich nach dem bewährten Konzept von Stark auch ohne Muckis. Dabei verbinde ich ein tiefes Gespür für deine Bedürfnisse mit der nötigen Durchschlagskraft, um Tabuthemen mutig aufzulösen.

Mein Training ist kein Unterricht – es ist eine Herzensangelegenheit, die Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die Kraft für ein selbstbestimmtes Leben schenkt.

Lass uns gemeinsam den Grundstein für mehr Leichtigkeit legen – kontaktiere mich für ein Erstgespräch!

Kraft + Respekt + Lebensfreude

= Stärkung

Mein größtes Learning

Wahre Kraft entsteht durch Dosierung. Ich habe gelernt, dass mein Blick für die Wahrheit eine Verantwortung ist – auch mir selbst gegenüber. Die Kunst liegt darin, das „Licht“, das ich für andere halte, auch für meinen eigenen Weg zu nutzen. Veränderung braucht Zeit und Raum; ich muss nicht jedes Tabu sofort brechen, sondern wähle die Momente, in denen die Veränderung die größte nachhaltige Wirkung erzielen kann.



Zur Person

46 Jahre, 4 Kinder, aus Furth i.W.
selbständig seit 02/2024

Arbeitsweise

Erst tiefgreifende Analyse der Gruppendynamik, dann zielgerichtetes Handeln mit Substanz.

Superkräfte

- Ein feines Gespür für Machtstrukturen, Unwahrheiten und verborgene Bedürfnisse
- Konfliktmut
- empathische Umsetzungskompetenz

Rolle

Wegweiserin, die dort Orientierung bietet, wo andere den Mut verlieren.

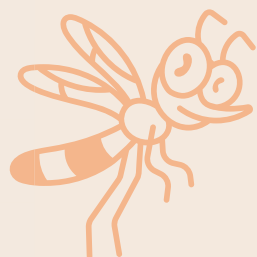
Methode

Radikale Ehrlichkeit: Tabus werden direkt angesprochen, um emotionale Altlasten aufzulösen.

Antrieb

Gesellschaftliche Erneuerung und echte Tiefe statt oberflächlicher Korrekturen.

Mit MUT
GLÜCK
lernen!



Lebenskompetenztraining

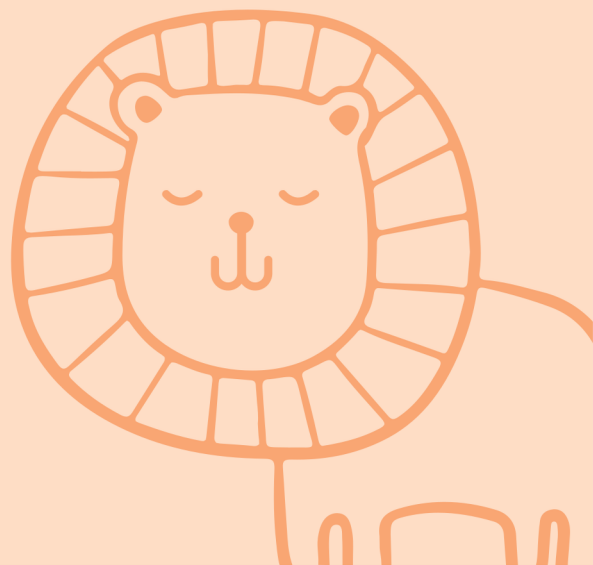
für Kinder nach dem Konzept
von »Stark auch ohne Muckis«

Carina
Baumgartner

📍 Furth im Wald

☎ +49 9973 39 44 911

✉ Lebenskompetenztraining@gmail.com



Lebenskompetenz Training

- Kinder dürfen in ihrer Kraft stehen, mutig & klar
- Kinder dürfen Respekt sich selbst & anderen gegenüber zeigen
- Kinder dürfen ihre Lebensfreude zeigen

Dadurch entsteht eine Stärke, die ich in meinen Trainings nutze. Ich gebe ihnen neues Handwerkszeug mit, um Konflikte eigenständig und ohne Gewalt lösen zu können. Selbst Mobbing hat dadurch keine Chance mehr.

Ich übe mit den Kindern alltägliche Konfliktsituationen: beleidigen, auslachen, ausgrenzen, ihnen wird etwas weggenommen, schubsen, treten, raufen. Dabei werde ich andere Gedanken, Gefühle und Handlungen anbieten. Sie können sich im Training ausprobieren und ihren Status quo in Frage stellen. Es entsteht Lebenskompetenz!

Kraft +
Respekt +
Lebensfreude =
Stärkung

Den Grundstein legen

Der Familienalltag wird dadurch entspannter. Ihr Kind wird wieder mit mehr Freude und Leichtigkeit in den Kindergarten oder die Schule gehen wollen. Bereits Kindergartenkinder können sich spielerisch diese Fertigkeiten aneignen und sind dadurch bestens für die Schule vorbereitet. Die Harmonie in der Klasse und die Klassengemeinschaft steigt wieder. Als Lehrer*in oder Sozialpädagog*in werden sie weniger Zeit mit Streitschlichtungen und Friedensgesprächen verbringen müssen. Durch die Ruhe werden die Kinder auch wieder besser lernen können.

Ich habe selbst 4 Kinder und kenne somit die Probleme und Sorgen nur zu gut. Auch die Hilflosigkeit, die oft auf allen Seiten vorhanden ist kenne ich. Ich arbeite nach dem Konzept von » Stark auch ohne Muckis!« als ausgebildete Selbstbehauptungs- Resilienz- und IMOTIK-Trainerin. Es hat mir persönlich und meinen Kindern viel geholfen. Diese dadurch gelernte Lebenskompetenz möchte ich gerne weitergeben!

Kindergartentraining 4 × 60 Minuten

Schultraining 3 × 90 Minuten

offene Kurse oder 2 × 120 Minuten

Gruppenkurse

Elternabende und Pädagogenschulungen

individuelle Kursgestaltung

(Schwerpunkte/Dauer) nach Absprache möglich

Streit ohne Gewalt lösen

Als ihre Kinder in der Schule Mobbing erfahren, fühlt sich Carina Traurig alleine gelassen. Niemand kann ihr helfen. Deshalb nimmt die 45-Jährige die Situation selbst in die Hand

Von Felix Stahl

Einem Mitschüler das Mäppchen wegnehmen: Was sich nach einem alltäglichen Vorfall anhört, kann schnell in einen Streit eskalieren. Im schlimmsten Fall fliegen nicht nur Worte, sondern auch Fäuste durch den Raum. Dabei sind Streitigkeiten und Mobbing kein Jugendphänomen. Es geht bereits in der Grundschule und im Kindergarten los.

„Konflikte gibt es immer. Es liegt an uns, mit ihnen sinnvoll umzugehen“, sagt Carina Traurig aus Eschlkam. Die 45-Jährige ist seit Anfang des Jahres als Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin an Kindergärten und Schulen unterwegs. Dort zeigt sie Kindern, wie sie mit Mobbing und Streitereien richtig umgehen.

„Böse Betty“ darf so viel beleidigen, wie sie will

Es gibt immer eine Entscheidung. Entweder man nimmt das Geschenk oder den Kackhaufen“, sagt sie. In vielen Situationen sei die beste Entscheidung, einfach wegzugehen. Sich nicht auf Provokationen einzulassen, müssten Kinder aber erst lernen. Eine Handlungsanweisung, die einigen Eltern missfällt. „Sie fragen mich dann, warum sich ihr Kind nicht wehren soll“, sagt Traurig. Dabei gieße eine Trotzreaktion nur Öl ins Feuer. „Wir müssen uns auch mal erlauben, aus einer Situation herauszugehen.“

In einigen Situationen funktioniert diese Herangehensweise nicht. Zum Beispiel wenn ein Kind das andere am Arm festhält. „Da ist es am besten, erst Augenkontakt zu suchen. Dann fordert man sein Gegenüber auf, loszulassen. Das wiederholt man so lange, bis der andere nachgibt“, sagt sie. In solchen Fällen dranzubleiben und immer wieder nachzusetzen, sei der richtige Ansatz.

Dieses selbstbewusste Auftreten müssten die Kleinen aber erst lernen. „Ich oder ein Kind spielt die ‚böse Betty‘. Die darf den Rest der Gruppe so beleidigen, wie sie will“, sagt Traurig. In einem anderen Szenario nimmt „Betty“ einem Kind den Ball weg. Eine Verhaltensanweisung, wie sie reagieren sollen, erhalten die Kinder dabei nicht. Die Szenarien werden so lange durchgespielt, bis alle zufrieden mit der Lösung sind. „Die böse Betty macht vielen am Anfang Spaß, weil man



Zusammen mit den Kindern spielt Carina Traurig im Waldkindergarten Viechtach verschiedene Mobbing-Szenarien durch. Foto: Carina Traurig

alles rauslassen kann. Wenn keiner reagiert, wird es aber schnell langweilig“, sagt Traurig.

Wer schlichtet, gerät zwischen die Fronten

„Wenn ich in die Klasse gehe, merke ich nach zehn Minuten, wo Konflikte herrschen“, sagt sie. In ihren Kursen werde aber kein Kind an den Pranger gestellt. Jeder soll die Täter- und die Opferperspektive einnehmen können. Besonders interessant seien Szenarien mit Gruppendynamik. „Wie kann ich meinem Freund am besten helfen? Wenn man schlichten will, gerät man oft zwischen die Fronten“, sagt Traurig. Dabei können einfache Gesten große Wirkungen entfalten. Sich demonstrativ hinter eine Person zu stellen, signalisiere Unterstützung. Das alleine könne die Situation entschärfen.

Erfahrungen mit Mobbing hat die vierfache Mutter schon vor ihrer Zeit als Coach gemacht. Bei ihren Söhnen sei es in der Grundschule zu Konflikten gekommen. Bei den Eltern bildeten sich WhatsApp-Gruppen. Die Situation habe zu eskalieren gedroht. Unterstützung von der Schule sei dagegen wenig gekommen. „Den Lehrern waren auch die Hände gebunden. Viele Konflikte spielen sich im Verborgenen ab“, sagt Traurig.

Bei der Suche nach einer Lösung stößt sie auf Videos von Daniel



Carina Traurig ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Foto: Felix Stahl

Duddek. Duddek ist ausgebildeter Erzieher und betreibt seit 2019 das Ausbildungsinstitut „Stark ohne Muckis“. Traurig probiert die Inhalte mit ihren Kindern aus – mit Erfolg, sagt sie. Bestärkt durch diese Erfahrung, meldet sie sich an Duddeks Ausbildungsinstitut an. „Ich hab nach einem sinnstiftenden

Job gesucht, einem wo man aufgeht“, sagt Traurig. Früher hat sie als Arzthelferin gearbeitet, später in der Landwirtschaft. Sechs Monate lang lässt sie sich zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin ausbilden, danach weitere fünf Monate zur „Imotik-Trainerin“.

Konfliktlösung hat viel mit Körpersprache zu tun

Im Vergleich zu früher fehlt es an Schulen und Kindergärten ihrer Meinung nach oft an Respekt. „Das fängt damit an, dass die Kinder nicht mehr ‚Guten Morgen‘ sagen“, erzählt sie. Durch soziale Medien und Smartphones seien zwischenmenschliche Beziehungen in den Hintergrund getreten. Viele Schüler seien in sich gekehrt – mit entsprechender Körperhaltung.

Dabei seien die Außenwahrnehmung und der erste Eindruck wichtig. „Zehn bis 15 Prozent sind Sprache, der Rest ist Körpersprache“, sagt sie. Letztens habe sie ein Mädchen im Kurs gehabt, die kein Deutsch sprach. Ohne Probleme und Übersetzer habe das Mädchen am Kurs teilnehmen können. „Ich war in meiner Kindheit auch ein schüchternes Kind. Bis mich ein Lehrer in der fünften Klasse da rausgeholt hat“, sagt Traurig. Diese Erfahrung wolle sie weitergeben – und so mit ihrem Coaching einen „Lösungsansatz“ bieten. Konflikte ohne Gewalt zu schlichten.

Respekt wird zur Superkraft

Die Grundschule Windischbergedorf setzt auf starkes Miteinander – Kinder lernen Selbstbehauptung auch ohne Muckis

Cham/Windischbergedorf. Wenn aus einer Aula ein Trainingslager für Sozialkompetenz wird, dann steckt meist mehr dahinter als nur Sport gepaart mit Unterricht. An der gesamten Windischbergedorfer Grundschule fand in der vergangenen Woche ein besonderes Projekt statt: Ein umfassendes Präventionstraining nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“. Das Ziel: Den Kindern nicht nur Wissen, sondern echte Strategien für ein respektvolles Leben zu vermitteln. So heißt es in einer Pressemitteilung der Schule.

Unter der Leitung der Lebenskompetenztrainerin Carina Baumgartner tauchten die Schülerinnen und Schüler tief in die Dynamik des Systems



Die Klasse F1/2 beim Workshop mit Trainerin Carina Baumgartner

Foto: Claudia Schneider

Mobbing ein. Dabei ging es weniger um erhobene Zeigefinger, sondern um das Verständnis, wie Konflikte entstehen –

und wie man sie stoppt, bevor sie groß werden. Lebendig wurde es bei den praktischen Übungen, in denen die Kinder

lernten, den Unterschied zwischen einer bloßen Meinung und einem echten Fakt zu erkennen. Eine Lektion, die heu-

te wichtiger ist denn je. „Echte Stärke zeigt sich nicht durch Muskeln, sondern durch die Art, wie wir miteinander umgehen“, erklärt die Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. In praxisnahen Rollenspielen probierten die Klassen aus, wie man in brenzligen Situationen die Ruhe bewahrt und souverän reagiert, statt sich in die Opferrolle drängen zu lassen. Das Training war so gestaltet, dass die Kinder die Strategien sofort in ihren Schullaft integrieren konnten.

Das Echo war durchweg positiv: Die Kinder waren mit Feuereifer dabei, die Lehrkräfte freuten sich über eine spürbar gestärkte Klassengemeinschaft. Vorhandene Problema-

te wurden aufgegriffen, sichtbar gemacht und mit starken Lösungen gewaltfrei aufgelöst. Solche Investitionen in die Persönlichkeitsentwicklung sind weit mehr als eine nette Abwechslung zum Unterricht – sie sind eine lebensnotwendige Ausrüstung für die Zukunft. Denn wer schon in der Grundschule lernt, Konflikte mit Respekt und Selbstbewusstsein zu lösen, ist bestens für alle weiteren Lebenswege gewappnet.

Ein wichtiges Signal für die Bildungslandschaft: Prävention ist kein Luxus, sondern das Fundament für eine Schule, in der sich jedes Kind sicher und wertgeschätzt fühlen kann. Bezugschuss wurde der Workshop von der Stiftung „Bündnis für Kinder“.

Wie Kinder ohne Mobbing leben können

Carina Traurig bietet auf der Landesgartenschau Kurse an, die Kindern helfen, mutig und glücklich zu sein

Von Alexander Frimberger

Furth im Wald/Eschlkam. Mit Mut Glück lernen, lautet ein Unterrichtsangebot für Kinder im Rahmen der Grünen Schule bei der Landesgartenschau. Rund 50 Termine für Kindergarten- und Schulkinder bietet die Eschlkamerin Carina Traurig an. Mit ihrem Programm hat sie Mobbing den Kampf angesagt. Helfen wird ihr dabei die „böse Betty“.

„Die Landesgartenschau (LGS) hat auch einen Bildungsauftrag“, sagt Geschäftsführerin Claudia Knoll. Deswegen ist Schule im Grünen ein zentraler Bestandteil der LGS. 72 deutsche und 20 tschechische Angebote mit insgesamt rund 400 Terminen wird es geben.

Selbst von Mobbing betroffen

Was in Großstädten vielerorts schon Alltag ist, wird auf dem Land häufig noch nicht angeboten: Lebenskompetenztraining für Kinder. Traurig hat sich nach dem im Jahr 2008 entstandenen Konzept „Stark auch ohne Muckis“ im Ausbildungsinstitut von Daniel Duddék in Hamm zur sogenannten Inotik-Trainerin ausbilden lassen. Dabei lernt man, Kinder und Jugendliche sicher zu begleiten und ihre Stärken zu entfalten. Kurse gibt sie in Kindergärten, an Schulen und eben auch auf der LGS.

Die Idee dazu kam der 46-jährigen Mutter von vier Kindern, weil sie sich nach einer schwierigen Lebensphase, in der sie selbst mit Mobbing konfrontiert war, neu orientieren wollte. Andere klein zu machen und auszugrenzen oder gar zu verletzen, ist an Schulen, aber auch schon im Kindergarten ein Problem. Ziel ist es, den Kindern



Die „böse Betty“ mobbt.

einerseits vor Augen zu führen, wie schmerzhaft die Erfahrung sein kann und andererseits, wie man Mobbing begegnen kann. Traurig steht vom Tisch auf und zeigt, was sie meint. In gebückter Körperhaltung simuliert sie den Blick aufs Handy. „Wer so krumm dasteht und um sich herum nichts wahrnimmt, ist ein leichtes Opfer.“ Wer dagegen aufrecht steht, und seinem Gegenüber ins Auge blickt, der ist wesentlich weniger anfällig.

Grundsätzlich geht es aber „Das ist der schwierigste Teil für alle: die Selbstbefähigungsangst überwinden.“

Carina Traurig
Anti-Mobbing-Trainerin



Carina Traurig hat den Kurs nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ absolviert. Fotos: Frimberger

auch darum, zwischen dem Reiz, also einer Beleidigung (oder aber auch nach einem Lob), und der darauffolgenden Reaktion Zeit verstreichen zu lassen. Also erst einmal überlegen, ob es sich überhaupt lohnt, auf einen Reiz zu reagieren. Traurig verwendet das Beispiel einer Flasche, die an einem Faden hängt. Wenn zwei immer wieder drauf schlagen, wird einer irgendwann unweigerlich getroffen. „Wenn ich das nicht tue, wird die Flasche aushängen.“ Es geht also nicht darum, Gleiches mit Gleichem zu vergelten, sondern die Situation zu entschärfen. Geschult werden dabei nicht nur von Mobbing Betroffene oder Mobber selbst. Das Thema betrifft alle in einer Gruppe. Da gibt es die Mitläufer oder die, die nur zusehen. Auch sie sollen ermuntert werden, Anfeindungen nicht zu dulden

und gleichzeitig besonnen darauf reagieren. Man soll und muss nicht in einen Streit eingreifen. Manchmal reicht es schon, wenn man sich schützend hinter das Opfer stellt und den Aggressor anblickt. Näher bringt sie ihr Anliegen mit Hilfe der „bösen Betty“.

In die verwandelt sie sich, wenn sie eine weiße Kappe mit Katzenohren und Bling-Bling-Besatz aufsetzt und wütend das Motzen beginnt. Sie ist sauer, weil sie das falsche Pausenbrot von zuhause mitbekommen hat, motzt über blöde Schuhe, weiche die Kinder anhaben oder beleidigt auch.

Zum Schluss ist alles gut

„Ich werde da schon deutlich“, sagt sie. Schließlich muss sie die Kinder aus der Komfortzone locken. Die Reaktionen darauf

sind ganz unterschiedlich. „Manche geraten in Schockstarre, andere wollen weglaufen oder gehen in den Kampfmodus.“ Ein Problem damit, sich so darzustellen, hat sie übrigens nicht. „Eben weil ich auch in der Thematik drin gesteckt habe.“

Anhand der spielerischen Darstellung soll gezeigt werden, dass auch Mobber häufig in einer persönlichen Bredouille stecken und es einen Weg geben muss, dass sie aus dem Teufelskreis herauskommen. „Das ist der schwierigste Teil für alle: die Selbstbefähigungsangst überwinden.“ Wenn Betty das geschafft und ihr Tun eingesehen hat, dann wird sie natürlich wieder in der Gruppe aufgenommen. Ganz dem Motto der Methode geschuldet: Mobbing in Liebe und Achtsamkeit verwandeln.