



Strukturierte Mobbingprävention für Kitas und Grundschulen

DAS GUTE LEBEN Training

Ich wurde von Stark auch ohne Muckis, dem führenden Institut für Mobbingprävention sowie Kinder- und Jugendstärkung, ausgebildet. Mein Trainingsprogramm basiert auf dem Konzept von Stark auch ohne Muckis und wird von mir kontinuierlich weiterentwickelt.



Kurzüberblick Mobbingprävention Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Ausgangslage

Konflikte, Provokationen und erste Ausgrenzungsdynamiken entstehen bereits im Kita- und Grundschulalter. Werden diese Muster nicht frühzeitig begleitet, können sie sich im Alltag verfestigen. Einrichtungen stehen dabei vor der Herausforderung, Kinder zu stärken und gleichzeitig Handlungssicherheit im Team zu gewährleisten.

Ziele des Trainings für Kinder, Fachkräfte und Familie

- Stärkung der individuellen Handlungssicherheit
- Souveräner Umgang mit Provokationen und Beleidigungen
- Klare und gewaltfreie Lösungsstrategien für Konflikte
- Frühe Unterbrechung belastender Dynamiken
- Unterstützung durch konkrete Handlungsoptionen

TRAINING4KIDS

Ziele

- Sicherheit im Umgang mit Konfliktsituationen
- Respektvolles Zusammenleben in Gruppe und Klasse
- Gewaltfrei miteinander kommunizieren und handeln

Inhalte

- Mit (Körper-) Haltung sich mutig fühlen und wirken
- Handlungsstrategie für die 5 häufigsten Formen von Mobbing
- Gefühle wahrnehmen, regulieren und konstruktiv nutzen
- Grenzen verstehen, setzen und akzeptieren
- Hilfe holen - aber richtig

Rahmen

In Kita 4 x 60 Min. (max. 12 Kinder)
In Schule 3 x 90 Min. (max. 28 Kinder)
wöchentlich oder als Projekt

Pausen werden eingehalten.
Eine Fachkraft aus der Einrichtung muss durchgehend anwesend sein.

SCHULUNG4PÄDAGOGEN

Ziele

- Reflexion der eigenen Haltung und Handlungen
- Einheitlicher Umgang mit Konflikten und Mobbing in der gesamten Einrichtung
- Gewaltfreie Kommunikation

Inhalte

- Handlungsstrategie, die die Kinder im Training4Kids gelernt haben kennenlernen und auf die Erwachsenenenebene übertragen
- Wertearbeit
- Gedanken-Wirkungs-Kreislauf
- Umgang mit Anspannung, Stress

Rahmen

1 x 8 oder 2 x 4 Stunden Schulung
Gruppengröße: min. 5 Personen

Dieses Format kann online oder offline durchgeführt werden
Offline: In Ihrer Schule
Online: Microsoft Teams (M365)

INFO4ELTERN

Ziele

- Alltagsprobleme der Kinder erkennen und verstehen
- Reflexion der eigenen Haltung und Handlungen
- Was Kinder wirklich brauchen
- Gewaltfreie Kommunikation

Inhalte

- Handlungsstrategie, die die Kinder im Training4Kids gelernt haben kennenlernen und auf die Erwachsenenenebene übertragen
- Gedanken-Wirkungs-Kreislauf
- Umgang mit Anspannung, Stress
- Impulse und Routinen für ein harmonisches Familienleben

Rahmen

1 x 90 Minuten Elternabend
Eltern einer Gruppe oder Klasse
Zeitpunkt: nach Training4Kids

Dieses Format kann online oder offline durchgeführt werden
Offline: In Ihrer Schule
Online: Microsoft Teams (M365)



DAS GUTE LEBEN Training

Das standardisierte Präventionsmodul

Das Gute Leben Training beginnt bereits in der Vorschule und begleitet Kinder altersgerecht durch die Klassen 1 und 2. In den Klassen 3 und 4, in denen sich soziale Rollen vor dem Übergang zur weiterführenden Schule verfestigen, erfolgt eine gezielte Vertiefung.

Training4Kids ist ein standardisiertes Präventionsmodul für diesen Zeitraum.

Einbettung

Training4Kids ist das Kernmodul innerhalb des systemischen Rahmens „Das gute Leben Training“. Es kann durch Schulung4Pädagogen und Info4Eltern ergänzt werden, um Konsistenz im gesamten Umfeld zu sichern. Das Modul funktioniert eigenständig – entfaltet jedoch seine stärkste Wirkung im Zusammenspiel.

Inhalte

Im Training werden typische Konflikt- und Ausgrenzungssituationen aus dem Alltag aufgegriffen.

Die Kinder lernen:

- klare gewaltfreie Handlungsstrategien
- den Umgang mit Provokation und Gruppendynamik
- Selbstbehauptung ohne Eskalation
- Verantwortungsübernahme im Klassenverband

Die Einheiten bauen systematisch aufeinander auf und sind altersgerecht strukturiert.

Wirkung

Training4Kids zielt darauf ab:

- Konfliktsituationen strukturierter zu bewältigen
- Ausgrenzungsdynamiken frühzeitig zu unterbrechen
- Selbstwirksamkeit bei Kindern zu stärken
- situatives Eingreifen im Alltag zu reduzieren

Das Modul ersetzt keine internen Programme – es ergänzt und stabilisiert bestehende Strukturen.

„Die Schülerinnen und Schüler konnten die Hintergründe und Auswirkungen von Mobbing deutlich besser nachvollziehen. Das Training war klar aufgebaut, sehr gut vorbereitet und für die Klasse ein echter Gewinn.“

Lehrer, Gymnasium NRW, 28 Schüler | 07.06.2025
(5/5 Weiterempfehlung)

Organisation

Die Planung erfolgt in enger Abstimmung mit der Kita oder Schule.

Geklärt werden:

- Terminabstimmung
- Gruppen- oder Klassenkonstellation
- organisatorische Rahmenbedingungen

Die Durchführung ist so konzipiert, dass sie in bestehende Stundenpläne und Abläufe integrierbar bleibt.

Eignung

Training4Kids eignet sich besonders:

- vor dem Übergang zur weiterführenden Schule
- bei zunehmender Konfliktdynamik im Klassenverband
- wenn präventive Entlastung strukturell verankert werden soll

Rechtliche Einordnung

Training4Kids unterstützt Schulen im Rahmen ihres Erziehungs- und Präventionsauftrags (§ 42 SchulG NRW) und ist anschlussfähig an bestehende schulische Schutzkonzepte.