

A portrait of Sandra Wehr, a woman with brown hair and glasses, smiling. She is wearing a light blue top. Several white curved arrows point from various callout boxes to different parts of her face and hair. The callout boxes are in orange and green colors.

Hallo, ich bin
Sandra Wehr.

Wirtschafts-
psychologin

stolze Mama
von 3 Kids
(m,m,w)

Trainerin für
Selbstbehauptung
und Resilienz

Gründerin von
Mutig & Stark
in 2024

& IMOTIK®-
Trainerin nach
*Stark auch ohne
Muckis*

>10 Jahre Erfahrung
im Bereich Human
Resources in
verschiedenen
Organisationsformen
– davon 3 Jahre in
leitender Funktion

Meine Vision

„Ich sehe eine Zukunft, in der Resilienzförderung genauso selbstverständlich ist wie das Erlernen des ABCs – damit unsere Kinder mit innerer Stärke, Mut und Mitgefühl ihren Weg durchs Leben gehen können. Ich möchte Lernräume schaffen, in denen Herausforderungen wie Konflikte, Mobbing und Ausgrenzung mit offenem Herzen und klarer Haltung begegnet wird. Starke Kinder – für eine starke Zukunft.“

Meine Werte

1.

Selbstwirksamkeit

Ich stärke Kinder von innen heraus, indem ich ihnen zutraue, Herausforderungen selbst zu meistern. „Ich kann etwas bewirken.“

2.

Klarheit

Orientierung schaffen – durch einfache, bildhafte Sprache, klare Strukturen und greifbare Handlungsrahmen.

3.

Gestaltungskraft

Perspektivwechsel vom passiven „Ich bin ausgeliefert.“ hin zum aktiven „Ich gestalte mein Leben.“. Für ein inneres Gefühl von Freiheit und Verantwortung.

4.

Lebensfreude

Lernen darf leicht sein. Spielerische Elemente, gemeinsames Lachen und Bewegung sind feste Bestandteile meiner Arbeit.



NEU

Stars, Regeln

haben das Triebungsvereins in aus dem tholt. Denn am und startete die lesliga-Saison, st du, welche Ta- hen erregen nd wie die Saison n man einem glaubt.

tet durch?

er Max Moers- s in der ersten s DFB-Pokals i Tore für Hoffen- t spielt der e seit viereinhalb n Internet nennen eute Max Moers- r schon „Torma-

jährige Ibrahim t im offensiven und ist richtig gut in. Fachleute lo- Technik allge- pielt seine erste der Bundesliga, Leverkusen, anverteidiger stantin Schopp aus, was sein eler als Nächstes önnte. Kopfball eich. Der 19-Jähri- seiner ersten a-Saison für den 05.

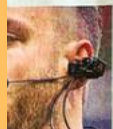
ne?

rischtrinnen dschriter haben eisten Spielen Camera an ihrem kamit gibt es Bil- er neuen Perie ie Clips sollen enfassungen el im Fernsehen al Media ge- en. inen Eckball für er, wenn ein Tor- all länger als acht n in der Hand hält. n fünf Sekunden chiedsrichter gut nit der Hand he-

d Meister?

in Fan des FC önnte man sagen: langweilig, im- leiche. Denn der r einer Fußball- n sagt voraus: n werden wieder

at der Rechner e der Bundesliga- asende Male si- d daraus Wahr- etzten drei Plätzen ch dieser Vorher- , Heidenheim und urger SV.



pezialkamera ist des Schiedsrich- t und flint aus sel- tive. FOTO: DPA

ITZ TAGES

ipft: „Ich will ur Schule!“ Da- ine Mutter: „Du “ Peter: „Nenne ünde!“ Mutter: Jahre alt und rektor!“

Stark gegen Mobbing

LEBEN Sich gegen Gemeinheiten zu wehren, erfordert Mut. Den kannst du trainieren.

VON MARIETTA MEIER

Stell dir mal folgende Situation vor: In deiner Klasse ist ein Schüler namens Florian. Er hat lange Haare. Die anderen Jungs in der Klasse ärgern ihn wegen seiner Frisur. Florian wehrt sich nicht und bleibt still.

Womöglich hast du so eine Situation schon einmal beobachtet. Oder vielleicht ist dir selbst etwas Ähnliches passiert. Experten sprechen dann von Mobbing.

Beleidigungen gegen andere

„Das Wort Mobbing kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie ärgern oder beschimpfen“, erklärt Silko Gastel. Er arbeitet bei Mobbing Help, einer Beratungsstelle, die betroffene Kinder und deren Eltern in Halle und im Saalekreis unterstützt.

Silko Gastel und sein Team gehen auch an Schulen und klären über ausgrenzendes Verhalten auf. Er erklärt weiter: „Bei Mobbing wird ein Mensch ganz oft und immer wieder von anderen beleidigt, ausgelacht, ausgeschlossen, geschubst oder geschlagen.“

Meist finden die anderen Kinder in der Klasse die Gemeinheiten blöd. Sie trauen sich aber häufig nicht, etwas dagegen zu sagen, weil sie Angst davor haben, selbst zur Zielscheibe zu werden. Wissen-schaftler haben herausgefunden, dass eins von sieben Schulkindern schon einmal Mobbing erlebt hat.

Jede Situation ist verschieden, weil jede Person damit anders umgeht. Heutzutage findet das Ärgern auch im Internet statt oder geht dort nach dem Schultag weiter. Man spricht dann von Cybermobbing.

Selbstbehauptung trainieren

Wie du dich gegen Gemeinheiten wehrt, kannst du üben. Sandra Wehr aus Lutherstadt Wittenberg ist „Trainerin für Resilienz“ und bietet unter dem Namen „Mutig und stark“ Kurse für Kinder von fünf bis elf Jahren an. Resilienz ist die Fähigkeit, uns nach un schönen Erlebnissen wieder zu erholen.

Sie erklärt das so: „Stellt euch vor, ihr habt einen Gummiball und wenn eine Gemeinheit kommt, drückt sich der Gummiball zusammen. Wie lange bleibt euer Ball so zerdrückt und wann kommt er wieder in seine Ursprungsform zurück?“

Sandra Wehr ist 36 Jahre alt und Mutter von drei Kinder. In ihren Kursen übt sie viel anhand von Rollenspielen. Darin lernen die Kinder spielerisch, zu sagen, was sie wollen und was sie nicht wollen. „So Sätze können sein: Hör auf, mich zu treten! Lass meinen Arm los! Gib



Auf dem Bild sieht man ein Rollenspiel, bei dem Kinder üben, ihre Grenze zu ziehen.

FOTO: MICHEL WINTER, S. WEHR

mir den Stift zurück!“ Meist reiche es nicht, nur einmal Stopp zu sagen, erklärt die Trainerin.

Eine klare Stimme und Körperhaltung zählen. Oft musst du das Stopp auch häufiger wiederholen. „Je öfter wir etwas sagen, desto mehr wächst der Druck auf mein Gegenüber, darauf zu reagieren“, sagt Wehr. Augenkontakt ist dabei ganz wichtig, denn „mit unseren Augen zeigen wir, dass wir mutig und stark sind.“

Mitgefühl stärken

Wenn Sandra Wehr in eine Schulklasse kommt, arbeitet sie manchmal mit Kindern, die schon gemein-

zu anderen waren. Ihr geht es nicht darum, irgendjemanden zu verurteilen. Stattdessen will sie, dass alle Menschen lernen, andere zu verstehen.

Fiese Kinder sollen sich in die hineinversetzen, die sie ärgern. Wie fühlt sich das an? Die Mitschüler können einem gemobbten Kind ihre Hilfe anbieten oder einem Erwachsenen davon erzählen. Sie können das ärgern Kind auch fragen, warum es das tut. „Häufig werden mobbende Kinder in einem anderen Umfeld selbst ge- ärgert“, sagt Sandra Wehr.

Der gemobbten Person kann es helfen, sich daran zu erinnern, was

ihr guttut. „Sie kann zum Beispiel zu einer Freundin gehen und mit der was Tolles spielen“, empfiehlt die Trainerin.

Beratung für Familien

Wenn diese Strategien nicht helfen, melden sich Eltern oder Lehrer bei Beratungsstellen wie Mobbing Help. „Wir schauen uns gemeinsam die Situation an und wie lange das schon so geht. Dann versuchen wir, Lösungen zu suchen“, sagt Silko Gastel von Mobbing Help. „Wir gehen auch in die Schule, aber nur, wenn es das Kind will.“

Erinnerst du dich noch an das Beispiel mit Florian, der von seinen Mitschülern wegen seiner Frisur geärgert wird? Fällt dir etwas ein, was er und seine Mitschüler tun könnten? Wenn Florian den Mut findet, könnte er sagen, dass er seine Haare mag. Oder die anderen Jungs in der Klasse unterstützen ihn, indem sie sich auch die Haare lang wachsen lassen.

Mehr Informationen: Sandra Wehr von „Mutig und stark“ bietet regelmäßige Kurse für Kinder an. Auch Schul- klassen können sich bei ihr melden. Kontakt kannst du aufnehmen über E-Mail: sandra.wehr@mutig-stark.de oder über Telefon: 0176/62504666



Sandra Wehr will Kinder in ihrem Selbstvertrauen stärken. FOTO: MICHEL WINTER, S. WEHR

Hilfe bei Mobbing

Wenn du selbst Mobbing erlebst, dann sprich mit einem Erwachsenen darüber. Das können deine Eltern sein, aber auch Großeltern und Lehrer. An vielen Schulen gibt es jemanden, der dafür ausgebildet ist, wie ein Sozialarbeiter oder Psychologe. Du kannst auch die „Nummer gegen Kummer“ anrufen. Dort kannst du anonym erzählen, wie es dir geht. Nummer: 116 111

Beratungsstellen helfen dabei, Lösungen für die Situationen zu finden. Hier eine Auswahl.

Halle und Saalekreis: Mobbing Help ist kostenfrei. Mehr Infos: www.caritas-halle.de/hilfe-beratung/mobbing/mobbing und telefonisch unter 0345/44505152

Magdeburg: Die Villa Wertvoll bietet ein Sorgentelefon an und berät auch bei Mobbing. Mehr Infos: www.villa-wertvoll.de

Dessau: Die Erziehungs- und Familienberatung hilft bei Mobbing. Mehr Infos: www.diakonie-dessau.de/rat-hilfe/beratung/erziehungs-und-familienberatung

Stendal: Die Familien- und Erziehungsberatungsstelle hilft Familien und Kindern. Telefon: 03931/795174

In Halberstadt, Wernigerode und Quedlinburg hilft die Soziale Beratung unter anderem bei Problemen von Jugendlichen und Familien. Mehr Infos: www.soziale-beratung-harz.de Telefon: 0800 00 60 888



Die Kinder lernen, auf sich und andere aufzugeben. FOTO: MICHEL WINTER, S. WEHR

WEISST DU WARUM?

... die Brücke unsichtbar ist

Man braucht Glück, um se berühmte Hängebrücke fotografieren zu könne. Denn die Golden Gate Bridge verschwindet häufiger im Nebel. Dann sieht man nur noch eine Spitze so wie auf diesem Foto. Die Golden Gate Bridge steht der Bucht von San Francisco, also am Meer.

Nebel kommt in die Bucht oft auf. Das liegt daran, dass die Luft direkt über dem Meerwasser kalt ist. Wenn feuchte Luft auf die kalte Luft trifft, kühlt sie sich ab. Kalte Luft kann aber viel weniger Feuchtigkeit aufnehmen. Deswegen bilden sich Wassertropfchen in der Luft. Dann sieht es aus, als würde sich die Brücke in einer dicken Nebelsuppe verstecken.

Der Nebel in der Bucht trägt inzwischen sogar einen Namen: Er heißt „the Fog“, also „Karl der belf“ und hat eine eigene Seite auf Instagram.



Nebel an der Golden Gate Bridge

KURZ ERKLÄRT

Jack hilft im Hotel

Hund Jack hilft im Hotel schäumt Milch für den Tee auf und faltet Handtücher zu lustigen Formen. Das klingt nach einer Aberglocke, aber es ist wirklich. Er ist ein Plüsch-



Jack hilft im Hotel bei feekoehen.

Jack wurde vor sechs Wochen in einem Hotel in Australien verges- sen. Er tauchte in der Wäsche. Seitdem versucht der Besitzer, seinen Besit- zen. Sie gaben de- den Namen Jack u- ten immer wieder von ihm im Intern- Inzwischen hat Plüschhund sogar ihn im Hotel besu- Team dort sagt: V- ihn offiziell adopt- vielleicht melden. Besitzer doch noc



Jack hat auch schon Quokkas getroffen.

EXCLUSIVE
INTERVIEW

WATCH VIDEO



10. JUNI 2025

Stark auch ohne Muckis

Die Potsdamerin Sandra Wehr ist nach Wittenberg gezogen und hat sich hier mit ihrem Projekt selbstständig gemacht, das Kindern mehr Selbstvertrauen geben will.

VON JULIUS JASPER TOPP

WITTENBERG/MZ. „Ich möchte Kinder und Jugendliche darin begleiten, ihre eigene innere Stärke zu erkennen“, sagt Sandra Wehr. Die 36-Jährige stammt aus Potsdam und hatte es beruflich eigentlich eher mit erwachsenen Klienten zu tun. Sie ist studierte Wirtschaftspsychologin und arbeitete für eine Reihe von größeren Unternehmen und auch Verwaltungen. Vor drei Jahren zog sie nach Wittenberg, vor einem Jahr folgte sie ihrem „Herzenswunsch“, wie sie sagt, und machte sich mit ihrem Projekt „Mutig und Stark“ selbstständig. Jetzt arbeitet sie in Schulen und Kitas in der Region und darüber hinaus mit Kindern und Jugendlichen bis zum Alter von 14 Jahren.

Selbstbehauptung ohne Gewalt

Dabei geht es etwa um die Fragen: Wie gehe ich mit Beleidigungen um? Was kann ich konkret tun, wenn ich geärgert werde? Wie kann ich das Gute in mein Leben holen und wofür kann ich dankbar sein? Was kann ich tun, wenn ich Hilfe brauche? Wie hole ich mir richtig Hilfe? Ab wann ist es eigentlich wichtig, sich solche zu holen? Am Ende geht es auch darum, dass Kinder lernen, sich selbst zu behaupten. Allerdings – wie der Name des pädagogischen Programms, das Wehr nutzt – „Stark auch ohne Muckis“ des Instituts „Imotik“ schon sagt: mit Sprache, sicherem Auftreten, nicht mit körperlicher Aggression.

Das Programm selbst ist alles andere als schnöder Frontalunterricht. Viel Bewegung ist Wehr wichtig, gerne an der frischen Luft. „Bewegen wir uns körperlich, bewegt sich auch was in unseren Köpfen“, erklärt sie ihr Motto. Spiele sind ein wichtiger Aspekt in ihrem Methoden-Baukasten, ebenso dass Kindern Verhalten gespiegelt wird. Wehr stellt sich etwa mit gesenkten Schultern und Blick nach unten hin und fragt die Kinder, wie sie wirkt. „Schüchtern, ängstlich.“ Dann macht sie das Gleiche mit durchgedrücktem Rücken und Augenkontakt – „Du wirkst stark, du bist ein Superheld“, bekommt sie dann zu hören.

Wieso ist die Mutter von drei Kindern von der Wirtschaftspsychologie, die häufig an Personalabteilungen größerer Unternehmen angesiedelt ist, zur zertifizierten Resilienz- und Imotik-Trainerin



Sandra Wehr hat sich in Wittenberg mit „Mutig und Stark“ selbstständig gemacht. FOTO: J. TOPP

geworden? „Viele Erwachsene haben einfach Schwierigkeiten, sich abzugrenzen, in Verbindung mit sich selbst eine Grenze nach außen zu ziehen und bei sich zu bleiben“, sagt sie. Das sei ihr bei Start-ups ebenso aufgefallen wie bei der Arbeit in einem Ministerium. Die Wertschätzung der Führungskraft oder des Teammitglieds habe manchen mehr bedeutet als die sich selbst gegenüber. Häufig seien Mitarbeiter wegen psychischer Probleme krank, auch weil sie nicht gelernt hätten, mit den eigenen Ge-

fühlen umzugehen. Deswegen wechselte sie von den Büroräumen in Kindergärten und Schulklassen. „Lasst uns doch die Seelen und Herzen schützen, indem wir schon Kindern und Jugendlichen mitgeben, wie sie selber gut auf sich aufpassen können“, appelliert sie.

Elternarbeit und Kursangebote

Zu ihren Kursen, die sie regelmäßig im Familienzentrum Menschenskind in der Wittenberger Mittelstraße 33 gibt, gehört es auch, dass die Eltern mit ins Boot geholt werden. Einen solchen, der die Kinder auf den Schulstart vorbereitet, gibt es etwa am 15. Juli. Kurse, die über sechs Wochen gehen, gibt es immer dienstags. Die nächsten Starttermine hierfür sind der 12. August und der 4. November. Das Angebot der Kurse richtet sich an Kinder im Alter zwischen fünf und sieben sowie zwischen acht und elf Jahren.

Kontakt: sandra.wehr@mutig-stark.de
oder Telefon: 0176/62 50 46 66.

Was, Wann, Wo

KINO
Central-Theater Witte
Sternstraße 12-13, Tel
Peppa und das neue
Lebens, 14:00/15:35
Karate Kid: Legends,
Lilo & Stitch, 14:30/1
Drachenzähnen leic
15:30/18:00
Mission: Impossible
16:30/19:50
From the World of
20:00
Kiez-Kino Dessau:
Bertolt-Brecht-Str
Tel.: 0177/750119
Das Licht, 17:30
Volvereis - Ein fas
20:30
UCI Kinowelt De
Wolfgangstraße
Drachenzähler
14:00/17:10/20
Karate Kid: Leg
Drachenzähne
14:20/17:30/2
Lilo & Stitch, 1
Mission: Impo
16:00/19:40
Crossing: Au
DAN DA DA
From the W
20:10

AUSSTELL

Buchdruck
Wittenber
Tel.: 0349
in den R
10:00 bis
Dorfgen
Hauptstr
Farbrau
re Term
0173/3
Ev. Sta
Kirchpl
Sehnsu
von Pr
ausstell
trums W
Kurmitt
Bad Sch
Kurpro
„Bad S
Bilder
Heim
Goet
1000
10:0
Ev. K
Kircel
„All
Reic

Wie gestalte ich meine Trainings?

...mit interaktiven
Übungen,



Ferienkurs



...Rollenspielen,



Training 5.
Klasse

...Gruppendiskussionen,



Training Grundschule



...für Lernerfahrung,
die bleibt!



Spiel & Spaß...



Training 3-5. Klasse

Training Grundschule



Training Kita-Kinder



Kinder stärken beginnt bei uns Erwachsenen.

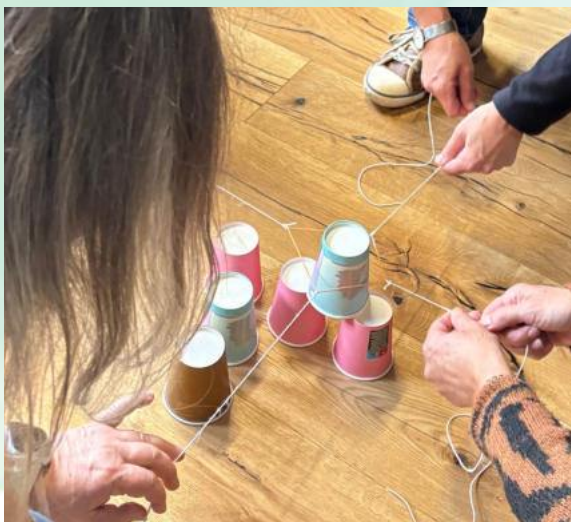
Stärke dein **Pädagogen**team
oder deine **Eltern**schaft mit
einem interaktiven Workshop.
Aha-Erlebnisse garantiert!
Mögliche Themen...

*Haltung - als Schlüssel
für ein starkes
Begleiten von Kindern*

*Teamzusammenhalt,
innere Stärke,
Kommunikation und
Umgang mit Konflikten*

*Wie kann ich mein Kind
begleiten, damit es mutig &
stark durchs Leben geht?*

*Wie gehe ich mit
Geschwisterstreit um?*



Resiliente Erwachsene sind sich ihrer Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst und haben die Fähigkeit in stressigen Situation den Überblick zu behalten. Mit klarer Haltung und liebevoller Verbindung gegenüber den Kindern.



WATCH NOW

**Trainieren
mentaler Stärke**



**...denn ein erfolgreiches
Spiel beginnt im Kopf!**



Eltern-Kind Workshops



Kundenstimmen



Feedback einer Mama

Hallo liebe Sandra,

ich wollte dir einmal ganz herzlich danken – sowohl dafür, dass du dich bei mir gemeldet hast, als auch für den tollen Kurs. Ich möchte dir wirklich nur positives, positives und nochmal positives Feedback geben. Die Teilnahme am Kurs war für [REDACTED] und auch für mich eine absolute Bereicherung.

Ich habe gesehen, wie gut ihm der Kurs getan hat. Jedes Mal danach hat er mir begeistert von allen Details erzählt. Auch der Zoom-Termin am Dienstagabend war für mich persönlich sehr hilfreich. Ich finde, man kann als Erwachsener unglaublich viel daraus mitnehmen, gerade was die unterschiedlichen Menschentypen betrifft. Man kann das ja auf so viele Beziehungsebenen im Leben übertragen – das war für mich wirklich sehr wertvoll.

Ich habe auf jeden Fall Interesse daran, dass [REDACTED] an einem Aufbaukurs teilnimmt. Der Termin am 16. und 17. Januar würde für uns

Feedback von Pädagogen eines Teamworkshops

FRAGE	FEEDBACK
Was hat dich begeistert?	- die aufgelockerte Atmosphäre - die Mischung aus Theorie und Praxis - das positive Miteinander - sich auf Situationen einlassen und einfach mitmachen - Freude zeigen - Vielseitigkeit des Inputs - ihre Art, uns mitzunehmen und zu motivieren, aber auch zum Nachdenken anzuregen - das kurzweilig Wiederentdecken bereits bekannter Inhalte, die schon etwas in Vergessenheit geraten waren - der Methodenwechsel (auch für jeden persönlich) - sich nicht „festbeißen“ an einer Sache - die Leichtigkeit Ihrer Art
Was waren deine AHA-Momente ?	- wie schnell Ehrgeiz entfacht wurde - zu merken, dass bereits viele Methoden/ Strategien da sind - die Leichtigkeit von Frau Wehr uns zu motivieren und zum Nachdenken anzuregen - Die Kraft der Gedanken / der Einstellung kann vieles ändern - Viele Dinge mache ich automatisch, weil ich so bin.
Was kannst du direkt im Alltag umsetzen ?	- einfache kurze Spiele - einfach auch in der Klasse umsetzbar - die Kinder bewusst durch kleine Reime stärken - bewusst anderen Komplimente geben (Kinder und Erwachsenen) - das Positive (was läuft schon richtig gut) wieder deutlicher in den Vordergrund stellen im Alltag mit den Kindern - Deine Einstellung kann entscheidend sein - Hab Spaß bei dem, was du machst - sich selber bewusst mehr zurücknehmen - Kinder einfach machen lassen



Kundenstimmen

 **Nicole Sauer**
2 Rezensionen • 0 Fotos

★★★★★ Vor 5 Wochen

Meine Tochter (5) hat einen 2-tägigen Ferienkurs zur „Selbstbehauptung & Resilienz“ mit dem Schwerpunkt Mobbingprävention besucht und sowohl unsere Tochter als auch ich sind super begeistert. Sandras offene und herzliche Art hat es meiner Tochter, die eher introvertiert ist und Zeit braucht, sich zu öffnen, leicht gemacht, anzukommen und sich im Kurs wohlfühlen. Sandra ist ganz toll auf die Kinder eingegangen und hat die Themen kindgerecht vermittelt. Meine Tochter hat ganz viel für sich mitnehmen dürfen, vor allem wie sie mit Gemeinheiten anderer umgehen und dabei stark bleiben kann. Im Anschluss an den Kurs haben wir ein Handout mit Strategien bekommen, mit denen wir das Gelernte im Alltag weiter festigen können. Ganz, ganz große Weiterempfehlung!



Customer

Feedback

Einfach das tollste
Konzept:

@starkauchohnemuckis

Der "Löwe" ist tatsächlich immer wieder Thema bei uns. U.  hat auch schon öfter erzählt, dass sie in manchen Konflikt-Situationen einfach weggegangen bzw. -gelaufen ist. Sie ist auf jeden Fall deutlich selbstbewusster und entspannter als noch im Kindergarten, und ich bin sicher, die 2 Tage haben einen wesentlichen Teil dazu beigetragen. Vielen Dank dafür.

Liebe Sandra, natürlich. Wir reden oft von dem kleinen Löwen 🦁. Wir haben erst am Wochenende zwei Kinder aus dem Kurs zufällig getroffen und haben mit den Eltern auch gesprochen. Es war für alle ein großer Mehrwert 😊

WOMEN
support
WOMEN

#mehrwertfürkinder

Ich habe den Flyer in eine „Outdoor-Fitness-Mum-Gruppe“ mit 163 Mitgliedern gestellt und im Status gepostet 📢. Ich finde, Frauen dürfen stärker zusammenhalten und einander unterstützen 🤝. Bei

Kundenstimmen

Dankbar und mein „warum“

Gibt es sonst noch etwas, was Ihr mir mitgeben möchtet?

Kundenstimmen

4 Antworten

Liebe Sandra, meinen beiden Kindern hat es prima gefallen. Die kleinen doch so großen Gedankenhilfen mit den Fingern kommen immer wieder. Sie teilen sie auch mit anderen Kindern und machen ihnen Mut. Meine Enkeltochter die ja auch bei dir war erzählt sie auch sehr gern in der Kita. Wir möchten von ganzem Herzen Danke sagen und wir wünschen dir das noch viel mehr Kinder davon erfahren und lernen, dass sie genauso wichtig und toll sind wie jeder andere Mensch unter ihnen. Du hast das mit soviel Herz gemacht, das meine Kinder und Enkeltochter, sehr traurig waren das es nicht mehr zu dir geht. Danke das es Dich gibt.

Bleib behütet und viel Kraft, Freude und Segen für deine weiteren Projekte. Du bist ein Segen. Liebe Grüße
...d Kinder

Ps. Wir freuen uns auf das nächste Projekt.

#lovemyjob

Kundenstimmen



Liebe Sandra
Wir möchten dir ganz herzlich für die zwei tollen Tage mit dir DANKE sagen!!!
Wir sind begeistert wie du es den Kindern mit Herz und Leidenschaft ermöglicht hast, einen anderen Umgang mit Konflikten, Streit und Mobbing zu erlernen.
Wir als Schulsozialarbeiter sind froh, dass Menschen wie du unsere Sichtweisen und unsere Arbeit/ Ansätze, zur Verringerung von Konflikten und Mobbing an Schulen bei Kindern, teilst und so aktiv und wertvoll unterstützt. Es waren zwei tolle Tage mit dir. Die Kinder hatten Freude und sichtlich Spaß dabei einen anderen Weg zur Konfliktbewältigung auszuprobieren und haben dabei „starke“ Sätze kennen gelernt und auch verinnerlicht.
Ganz liebe Grüße und mach weiter so!!! 🙌💪👍😊
Schulsozialarbeiter der Grund- und Sekundarschule „Heinrich Heine“

Bearbeitet 12:32

Sandrab was sensitive and charming, my daughter came back very satisfied from the workshop. Thank you!
Would be love to come to more workshops - highly recommend:)

Mittwoch

Hallo Sandra,
Ich möchte dir nochmals für den wundervollen und sehr liebevoll durchgeführten Kurs danken.
Die 6 Wochen vergingen so rasant.

Meine Tochter (6J) hatte sich jeden Dienstag auf den Kurs gefreut und wollte glaube ab den 3. Termin nur noch alleine rein. 😊

Meine Tochter konnte definitiv viel mitnehmen, was vorallem die Dinge betrifft, wenn es geärgert wird.

Kundenstimmen

[REDACTED]@evangelische-grundschule-wittenberg.de>

← ↶ ↷ ...

An: Sie

Fr, 17.01.2025 10:19 Uhr

gekennzeichnet

Sehr geehrte Frau Wehr,
bitte entschuldigen Sie die späte Rückmeldung! Zunächst wünschen wir Ihnen natürlich auch noch ein frohes und gesundes
neues Jahr 😊

Ihrer Bitte zwecks der Rückmeldung kommen wir natürlich gern nach 😊

Es war ein rundum gelungener Projekttag zum Thema Resilienz und das Wahrnehmen eigener Emotionen. Auf die Kinder wurde stets auf Augenhöhe eingegangen, ihre Wünsche berücksichtigt und Impulse einfühlsam thematisiert. Der Kurs war inhaltlich sehr durchdacht, auf die Altersgruppe stimmig angepasst. Die Kinder trauten sich während des Tages zunehmend mehr zu und bauten ein Vertrauensverhältnis auf. Ein kontinuierliches und längerfristiges Training kann mehr Sicherheit und Erfolg erreichen. Unsere Klasse war sehr dankbar, dass wir das gemeinsam erleben und erfahren durften! Absolut empfehlenswert!!!

[REDACTED] AWO Schulsozialarbeit - <schulsozialarbeit-lmg@awo-wittenberg.de>

← ↶ ↷ ...

An: Sie

Fr, 28.03.2025 12:33 Uhr

gekennzeichnet

Hallo Sandra,

danke für deine Rückmeldung und die Fragen und Anmerkungen versuche ich dir weitestgehend zu beantworten.

Prinzipiell wird keine Elterninformation benötigt, da ich Rücksprache mit der SL zu dem Thema gehalten habe und Herr Bergt wird deinen Flyer dann an die Eltern weiterleiten. In meiner nächsten trägerinternen Teambesprechung werde ich dein Angebot nochmal vorstellen. Das mit der Rechnung ist auch nicht weiter schlimm, die finanziellen Mittel sind da und solange ich das bis Dezember abrechnen kann, habe ich da auch keine Probleme mit.

Mein Feedback kannst du gern nutzen. Zu meinem Feedback:

Ich hatte einen sehr positiven Eindruck von dem Angebot und angenehme, entspannte, aber auch spannende Stimmung wahrgenommen. Besonders wichtig fand ich thematisch die kindgerechte Wertevermittlung bezüglich zuhören, aussprechen lassen, destruktive Verhaltensweisen erkennen und wertschätzende Umgang miteinander entwickeln. Ich denke, dass sie in der Klassengemeinschaft als auch im familiären Kontext davon profitieren können. Eventuell könnte man das Konzept des Rollenspiels mehr vertiefen. Insgesamt würde ich das Training weiteren pädagogischen Kollegen weiterempfehlen, um neue Impulse und Sichtweisen zu fördern.



Kundenstimmen



Mobbingprävention für Kids von 5 bis 12 Jahren

SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING *Mutig & Stark*



DEIN KIND LERNT...

- MIT BELEIDIGUNGEN UMZUGEHEN
- KONFLIKTE RESPEKTVOLL ZU LÖSEN
- WIE ES REAGIEREN KANN, WENN ES GEÄRGERT WIRD
- KLAR ZU KOMMUNIZIEREN
- EMPATHIE FÜR ANDERE
- DIE WICHTIGKEIT VON GEFÜHLEN
- SELBSTVERTRAUEN UND INNERE STÄRKE

FOLGT MIR GERN AUF SOCIAL MEDIA
FÜR AKTUELLE ANGEBOTE:



__sandrawehr__



mutigundstark.sandrawehr



*Lassen Sie uns ins
Gespräch gehen!*

Starke Kinder - starke Gemeinschaft

Sandra Wehr

Mutig & Stark

sandra.wehr@mutig-stark.de

Tel.: 0176/62504666

An der Lünette 22

06886 Lutherstadt Wittenberg