

Selbstwirksamkeit als Schlüssel für ein respektvolles Miteinander



Mit **Respekt**
wachsen JULIANE
ROMSTEDT

Der Alltag mit Kindern hat sich verändert. Konflikte eskalieren schneller. Worte treffen tiefer. Gruppendynamiken entstehen früh.

In Familien wächst Unsicherheit im Begleiten.

In Bildungseinrichtungen steigt der Druck zwischen Fachlichkeit, Beziehung und Zeit.

Kinder stehen mittendrin – zwischen Zugehörigkeit, Selbstbehauptung und innerer Überforderung.

Mit Respekt wachsen setzt genau hier an.

Ich arbeite mit einem strukturierten Selbstbehauptungs- und Resilienzansatz, der Kinder handlungsfähig macht und Erwachsene in ihrer Rolle stärkt.

Was mich antreibt, ist der Blick auf beide Seiten: Kinder, die ihren Platz suchen – und Erwachsene, die zwischen Verantwortung, Zeitdruck und eigenen Emotionen stehen.

Ich bin überzeugt: Selbstwirksamkeit beginnt bei Kindern und wirkt nachhaltig, wenn Erwachsene eine klare Haltung entwickeln. Genau diese Verbindung bildet den Kern meiner Arbeit.

Als Grundschullehrerin und zertifizierte Trainerin für Resilienz, Lebenskompetenz und Selbstbehauptung verbinde ich pädagogische Praxis mit fundierter Methodik. Meine Angebote sind realistisch, anschlussfähig und im Alltag umsetzbar.

klar. menschlich. wirkungsvoll.



Melde dich gerne für mehr Infos:



0176 32819411



juliane.romstedt@gmail.com





**So wirkt das
im Alltag**



Mit **Respekt**
wachsen JULIANE
ROMSTEDT

Was Kinder konkret lernen

- Provokationen einordnen
- klare Grenzen setzen
- Gefühle verstehen und steuern
- handlungsfähig bleiben
- Verantwortung übernehmen
- Unterstützung gezielt einholen

Mit inneren Bildern, Bewegung, Rollenspielen und klaren Strategien wird Selbstwirksamkeit spürbar.

Was Erwachsene gewinnen

- Sicherheit im Umgang mit Konflikten
- eine gemeinsame Sprache
- klare Handlungsoptionen
- Entlastung im Alltag
- nachhaltige Präventionsarbeit

So entsteht ein Sozialklima, das trägt – in Familie, Kita und Schule.



Hast du Fragen?



0176 32819411



juliane.romstedt@gmail.com



Mit **Respekt**
wachsen JULIANE
ROMSTEDT

Angebote und Formate

Für Kinder

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings

- ab 4 x 90 Minuten oder als Projekttag
- stufen- oder gruppenweise
- kombinierbar mit Elternimpuls

Für Eltern

Elternabend oder Workshop

- Vortrag (60–90 Minuten)
- vertiefender Workshop
- Eltern-Kind-Angebot



Für pädagogische Teams

Fortbildung oder pädagogischer Tag

- Impulsfortbildung (2–3 Stunden)
- halbtägig oder ganztägig
- kombinierbar mit Kinder- oder Elternmodul

Besonders wirkungsvoll

Wenn Kindertraining, Elternimpuls und Teamfortbildung ineinandergreifen, entsteht eine gemeinsame Sprache – und Haltung wird im Alltag sichtbar

Wie starten wir?

Ein unverbindliches Erstgespräch klärt Bedarf, Format und mögliche Förderoptionen.

Wenn Kinder lernen, sich selbst zu führen, verändert sich das gesamte System. Genau dort beginnt nachhaltige Prävention.