



RESILIENZ - UND
SELBSTBEHAUPTUNG
nach dem Konzept von
**STARK auch ohne
Muckis!**

Hi, ich bin Dianne

Ich zeige Kindern und Erwachsenen, wie sie Herausforderungen im Leben souverän meistern, um selbst der Pilot ihres Lebens zu sein.

Seit 2021 durfte ich so mit meinem Team weit über 12.000 Menschen stärken und weiß: Stress & Kummer beginnen immer im Menschen selbst und genau da kann es wirklich verhindert werden.

Glück ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung. Diese zu treffen und das dafür Nötige zu tun - dabei unterstütze ich Menschen.

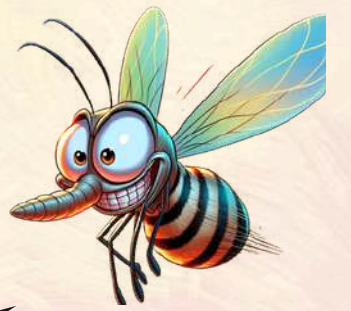


Darum geht es bei Löwenstark&Frei.

Laut Studien macht in Deutschland jedes **5. Kind an weiterführenden** und sogar jedes **3. Kind an Grundschulen** Erfahrungen mit Mobbing und jedes 2. leidet unter Stress. Unsere Zeit bringt eine Menge neuer Herausforderungen mit sich, denen Kinder sich oft noch alleine stellen müssen (bspw. Cybermobbing, Corona, digitale Medien).

Überfordernden Erfahrungen bei Kindern **vorzubeugen** und aus belastenden Erfahrungen zu **lernen** und stärker zu werden ist viel leichter, als tiefe Wunden Jugendlicher und Erwachsener zu heilen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir unseren **Kindern helfen, resilienter zu werden** – damit sie die Herausforderungen des Lebens souverän meistern!

Darum geht's.



WAS IST MOBBING EIGENTLICH?

Mobbing ist ein individuell gefühlter Zustand.
Nüchtern betrachtet, ist es eine Herausforderung im Leben.

Du bist so dumm,
wie kann man nur so
dumm sein.

Ein nicht gefestigtes
Kind, hält die
Meinungen
anderer nicht aus.
Zieht sich selbst in
Zweifel.



Ein resilientes Kind
weiß, dass das nur
eine Meinung ist. Es
mag sich und trifft
gesunde
Entscheidungen.

Darum geht's.

Die Kinder, Pädagogen und Eltern lernen in den Projekten nach dem Konzept von STARK auch ohne Muckis!, wie sie das „Glücklich sein“ vom Zufall befreien. Sie lernen, wie sie innere Stärke gewinnen und selbst schwierige Herausforderungen im Leben souverän meistern und daran wachsen.



Lösungen werden erarbeitet und trainiert durch

1

Stärkung der Resilienz
und inneren Stärke

2

Klarheit in der
Kommunikation

3

bewusstere
Wahrnehmung der
eigenen und der Grenzen
anderer

4

das Erlernen
wirkungsvoller
Verhaltens-Strategien

Das Ziel

Mein Ziel ist es, Kinder in diesen Punkten zu stärken
und für eine nachhaltige Veränderung zu sorgen.

Löwenstark&Frei - Module

ELTERNABENDE | VORTRÄGE | EINZEL-COACHING

Elternabende & Vorträge

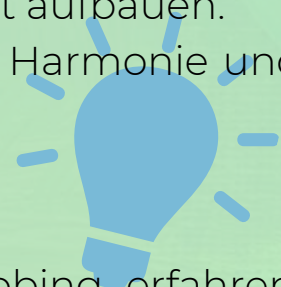
In unterhaltsamen wie informativen Elternabenden stellt die Schule oder Kita ihren Beitrag zur Mobbingprävention auf noch breitere Füße. Denn Eltern haben einen enormen Anteil an der Stärke und Sicherheit ihrer Kinder.

Eltern erfahren,

- was Mobbing ist, wo und wie es entsteht.
- wie sie ihr Kind unterstützen und stärken können.
- wie sie selbst innere Stärke und Kraft aufbauen.
- wie sie mit kleinen Veränderungen Harmonie und Leichtigkeit leben.

Einzel-Coaching

Kinder und Familien, die bereits Mobbing erfahren, begleiten wir dabei, aus dieser Abwärtsspirale heraus zu kommen. Kinder und Eltern lernen gemeinsam, was sie brauchen, um sich vor Mobbing zu schützen, mit Herausforderungen im Leben gelassen umzugehen und souverän, selbstbewusst und glücklich zu sein.



RESILIENZ- UND SELBST BEHAUPTUNGSKURSE FÜR KINDER

In den **Trainings** lernen die Kinder Strategien, wie sie auch in schwierigen Situationen ruhig und entspannt bleiben, in Konflikten gesunde Entscheidungen treffen, klar kommunizieren und sicher handeln.

Die Kinder lernen,

- mit den fünf Hauptkonflikten durch leicht umsetzbare Strategien souverän und zielführend umzugehen:
 - Beleidigungen, Provokationen, Wegnehmen, Wegwerfen, ungewolltes Anpacken oder Festhalten, Androhung von Gewalt
- wie sie innere Stärke, Sicherheit und Selbstvertrauen entwickeln und sich unabhängig von den Meinungen anderer Menschen machen.
- sich ihrer Ziele bewusst zu werden und diese klar und konsequent zu kommunizieren.
- ihre Gedanken in eine gute Richtung zu lenken und auch Dinge, die ihnen schwerfallen, mit hoher Energie zu meistern.
- ihre eigenen und die Gefühle ihrer Mitmenschen wahrzunehmen und einzuordnen.
- wie sie aus d. Opfer- bzw. Täterrolle rauskommen.

INHOUSE-FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOG*INNEN

Die Fortbildungen für Pädagog*innen fördern ein tiefgreifendes Verständnis für Konflikte, die daran beteiligten Personen und für die Wurzeln von Streit und Stress.

Fortbildungsinhalte

- innere Haltung und Selbstbewusstsein
- Meisterschaft der Kommunikation
- Umgang mit Stress & Druck
- einen einheitlichen und somit langfristig effektiven Umgang mit Konflikten
- Wissen, Methoden & Praxis zur Begleitung der "Aggressoren"
- Tools für mehr Selbstfürsorge, Gesundheit, Freude und Energie.

Nutzen

- Mehr Sicherheit & Souveränität
- Gute Stimmung & Harmonie
- Mehr Klarheit & Fokus
- Positive Öffentlichkeitsarbeit
- Mehr Energie & Gesundheit



Vorteile für Schulen & Kitas

ICH KANN NIEMAND
ANDEREN KONTROLLIEREN,
ABER DAS KANN ICH
KONTROLLIEREN



Mehr Sicherheit: Die Kinder werden selbstsicherer in ihrer Kommunikation und in ihrem Auftreten. Sie lernen, auch mit schwierigen Situationen gut umzugehen.

Gute Stimmung und mehr Wohlbefinden: Die Kinder lernen, klarer zu kommunizieren und respektvoller miteinander umzugehen. Konflikte nehmen ab und werden konstruktiver gelöst.

Mehr Harmonie und Klarheit: Die Kinder lernen, ihre eigenen und die Grenzen anderer leichter wahrzunehmen. Sie lernen zu erkennen, was gut und gesund für sie ist und auch, die Grenzen anderer leichter zu wahren und gezielt Gutes in ihr Leben zu holen.

Öffentlichkeitsarbeit: Die Schule gewinnt durch Ihre Maßnahmen zur Stärkung von Kindern einen guten Ruf, weit über die Torgrenzen hinaus.

Mehr Energie, Fokus und Wohlbefinden für Pädagog*innen und Erzieher*innen. Sie werden entlastet, da die Kinder lernen, Konflikte eigenständig und friedlich zu lösen.

Über Diana Stieber



Diana Stieber ist ein großer Fan von Bewegung, Entwicklung und Freiheit. Als Diplom-Betriebswirtin war sie früher Expertin für Digitales. Heute ist sie Expertin darin, Menschen zu stärken und hat sich damit Ihre Leidenschaft zum Hauptberuf gemacht: Als Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerinnen & Kinder- und Jugend-Coach nach dem Konzept „STARK auch ohne Muckis“ stärken sie und ihr Team Menschen im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. „STARK auch ohne Muckis“ ist das führende Ausbildungsinstitut für Sozialkompetenz und Mobbingprävention in Deutschland.

Kinder haben ein Recht auf ein glückliches und gesundes Leben und zugleich schaffen wir so die Grundlage für eine Welt, in der Wertschätzung und Respekt die Grundlage für unser Miteinander und unsere Entwicklung sind.

Kunden sagen:

“

Es war sehr gut und hilfreich für die Kinder, Sehr praxisorientiert, Mit vielen Übungen. Guter Umgang mit den Kindern, wertschätzend, motivierend und die Vermittlung der Inhalte für Kinder gut verständlich. Gute Abwechslung zwischen Zuhören und Üben.

“

Vielen Dank für den tollen Kurs. Jedes Kind sollte spätestens vor der Einschulung so einen Kurs mitgemacht haben. Es bringt so so so viel. Herzlichen Dank.

“

Es ist ein rundum gelungenes Konzept, das alle Seiten von Konfliktsituationen berücksichtigt, Anleitung zum friedlichen Miteinander gibt und für alle Kinder verständlich ist. Diana, danke für diese kurzweilige, eindrückliche und hilfreiche Zeit. Wir werden es mit den Kindern weiterführen und dich bestimmt wieder zu uns einladen.

“

Besten Dank für all den Input sowie das anregen der Selbstreflexion. Das brauchen wir in diesem Job immer wieder.

“

Sehr gut! Sehr verständliche und verständnisvolle Art der Vermittlung, durchdachter Aufbau, sehr motivierende Auswahl der Methoden und Inhalte. Vielen Dank – es war ein ganz hervorragender Kurs für alle Schüler und die Lehrer.

“

Eine tolle Erfahrung für die Kinder. :-)
Die praxisnahen Spiel-Situationen waren toll. Die Trainerin hatte jedes Kind im Blick und die Gespräche zwischen ihr und den Kindern waren "auf Augenhöhe". Sehr gut.

“

Super mitreißende Art der Referentin, Einbezug von Körperbewegungen und Rhythmus, neue Sichtweisen (auch für mich als Lehrerin) mit Situationen umzugehen. Haben Sie bemerkt, wie gebannt die Kinder Ihren Erzählungen gefolgt sind? Schön zu sehen, wie auch schüchterne Kinder „wachsen“ und „stärker“ werden / sich stark fühlen.

“

Danke für deine tolle Arbeit. Wir sind sehr glücklich, dass wir uns bei deinem Kurs angemeldet haben. Von dir und deiner Arbeit sind wir sehr überzeugt.

Eckdaten



STÄRKUNG FÜR MENSCHEN AB 5 (VORSCHULE) BIS 198 JAHREN

BASISKURSE: AB 3X90 MINUTEN

AUFBAUKURSE: AB 3X90 MINUTEN

ELTERNABEND: AB 1X90 MINUTEN

FORTBILDUNGEN FÜR PÄDAGOGEN: AB 8 STUNDEN

KOSTENFREIES KENNLERNGESPRÄCH
VIA ZOOM 15-20 MINUTEN FÜR IHRE
SICHERE ENTSCHEIDUNG.



Danke

Kontakt

www.loewenstarkundfrei.de

info@loewenstarkundfrei.de

+49 172 9283 403

Wir sehen uns im Kurs.

Ich freue mich auf unsere
gemeinsame Zeit.



Diana Stieber

LÖWENSTARK & FREI