

Wer ist Sarah-Lisa Eckerle & was steckt hinter ihrer Arbeit ?

Kundenstimmen

Mit Leichtigkeit stark durchs Leben

Wer ist Sarah-Lisa Eckerle?

Sarah-Lisa Eckerle Mutter, Ehefrau, und Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz. Seit 2018 begleite ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei, ihre innere Stärke zu entdecken um mit mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen.

Warum stark & mit Leichtigkeit durchs Leben?

Nach einer schwierigen Kindheit habe ich gelernt, alte Muster zu überwinden und meine innere Stärke aufzubauen. Heute weiß ich: Innere Stärke ist die Basis für Glück, Gelassenheit und Lebensfreude.

Meine Vision ist es, Menschen in jedem Alter zu zeigen, wie sie Herausforderungen mutig begegnen, sich selbst vertrauen und ihren Alltag mit Freude gestalten können. Kinder, die von innen stark sind, können äußeren Einflüssen besser standhalten - und Erwachsene, die in ihrer Kraft leben, sind der sichere Hafen für ihre Kinder.

Team - Workshops

- "Sehr durchdachte, strukturierte, didaktisch aufbereitete Inhalte. Ich würde das Programm jederzeit wieder mit Frau Eckerle durchführen. Die vermittelten Inhalte fand ich durchweg sehr sinnvoll und gewinnbringend."
- "Viele Impulse & Denkanstöße, sehr kurzweilig und authentisch. Tolle Team-building-Maßnahme."
- "Sehr gut vorbereitet, lockere Stimmung, sehr informativ."
- "Anregung zur Selbstreflexion, Lösungsimpulse, authentische Trainerin."



Elternveranstaltungen

- "Sehr ausführlich und auf den Punkt gebracht. Interessante, einfache Erklärungen."
- "Viele Tipps, wie ich mein Kind stärken kann. Praxisbezogene Beispiele und Ansätze."
- "Authentische Trainerin, gute Ansätze & Lösungsimpulse."
- Thema wurde informativ und verständlich mit interessanten Beispielen präsentiert."

Kinder & Jugend Kurse

- "Wertvolle Tipps für den Schulalltag der Kinder, die Tipps wurden trainiert und sie werden sie selbstständig anwenden können."
- "Mich hat der gute Umgang mit den Kindern begeistert: wertschätzend, auf Augenhöhe, bestimmt."
- „Inhalte betreffen die Jugendlichen im täglichen Umgang. Kompetente abgerundete Veranstaltung mit ganz klaren Linien, Ziel vor Augen und Wertschätzung."



Sarah-Lisa Eckerle * 0160 - 97853038

Sarah.eckerle@icloud.com

Website



SARAH-LISA ECKERLE
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
& RESILIENZ



Leichtigkeit für junge Leute

Persönlichkeitsentwicklung

- Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit stärken
- Gedanken gezielt lenken, um Herausforderungen gelassen meistern
- Klar & respektvoll kommunizieren
- Konflikte souverän zu lösen
- Verstehen, was im Gehirn während der Pubertät passiert
- Strategien, um Verantwortung zu übernehmen statt Opfer/Täter zu sein

Suchtprävention

- Was ist Sucht - und wie erkenne ich die ersten Anzeichen?
- Eigene Grenzen wahrnehmen und Selbstwert stärken
- Alltagsstrategien, um Versuchungen zu widerstehen
- Klare Entscheidungen treffen
- Wie erhalte ich Hilfe ohne in Schwierigkeiten zu geraten?



Berufsorientierung / Berufsfindung

- Stärken und Interessen erkennen
- Den eigenen Weg mit Klarheit und Motivation gehen
- Praktische Tipps für Bewerbung & Vorstellungsgespräche
- Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit stärken

Teenager

Gelassenheit für Erwachsene

Teamentwicklung

- Klar kommunizieren und Konflikte konstruktiv lösen
- Gedanken bewusst steuern und innere Ruhe bewahren
- Achtsamkeit im Alltag - Stress reduzieren, Fokus gewinnen
- Eigene Stärken und Schwächen erkennen und im Team nutzen



Pädagogen - Schulungen

- Einheitliche Strategien bei Mobbing & Konflikten um das Wohlbefinden bei allen zu steigern
- Kinder und Jugendliche langfristig stärken
- Neue Impulse für motivierende, stressfreie Lernatmosphäre
- Gedanken bewusst steuern und innere Ruhe bewahren



Eltern - der sichere Hafen

- Kinder liebevoll stärken und begleiten
- Mit Ruhe und Zuversicht durch schwierige Phasen
- Strategien, um familiäre Konflikte zu entschärfen
- Mehr Leichtigkeit und Vertrauen im Familienalltag

Erwachsene

Stark fürs Leben - Kids

Karly® Glücksfunken Kurse

- Karly® hilft Kindern die zweifeln, das Vertrauen in Ihre Fähigkeiten zu gewinnen / zu stärken
- Konflikte friedlich lösen & an sich selbst glauben
- Übungen & Material für Kinder & Lehrkräfte



Selbstbehauptungskurs für Grundschüler

- Klar und respektvoll kommunizieren
- Selbstbewusst auftreten
- Grenzen setzen und akzeptieren
- Emotionen verstehen und mit Konflikten umgehen
- Von der Opfer- (Täter-) Rolle zur Selbstwirksamkeit finden



Die Konzepte der Trainings & Workshops basiert auf den Inhalten von "Stark auch ohne Muckis"

"Spiel dich stark" Kurse für Kitakinder

- Durch Bewegung und Spiel ...
- Selbstbewusstsein und innere Stärke fördern
- Soziale Kompetenzen durch gemeinsames Erleben stärken
- Eigene Grenzen wahrnehmen und respektvoll setzen
- Kognitive und motorische Fähigkeiten gezielt fördern
- Grundlagen für Teamgeist, Fairness und spätere Sportarten schaffen

Kinder

Wer ist Sarah-Lisa Eckerle?



Von der inneren Stärke zum sicheren Hafen:

Kennen Sie das? Man wünscht sich für seine Kinder, Schüler oder Mitarbeiter nichts mehr als Leichtigkeit und Sicherheit – doch die Realität sieht oft anders aus. Konflikte, Leistungsdruck und Mobbing trüben den Alltag.

Mein Name ist **Sarah-Lisa Eckerle**. Als Mutter, Ehefrau und Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung weiß ich: Wahre Stärke kommt nicht von Erfolgen im Außen, sondern von innen.

Ein Weg, der bei den Kleinsten begann und heute Großes bewirkt

Mein Weg startete 2018 mit einer mutigen Entscheidung. Als gelernte Kauffrau fand ich keinen Job, der zu meinem Leben mit Kleinkind passte. Also erfand ich mich neu.

Fünf Jahre lang begleitete ich als Tagesmutter Kleinkinder und deren Familien in ihrer prägendsten Phase. Doch als meine eigene Tochter in der Schule mit Herausforderungen konfrontiert wurde, erkannte ich meine wahre Berufung:

Wir. Stark für Kinder.

Expertise, die tiefer geht

Aus persönlicher Betroffenheit wurde professionelle Leidenschaft. Nach meiner Ausbildung zur Mobbingpräventionstrainerin bei „Stark auch ohne Muckis“ habe ich mein Spektrum kontinuierlich erweitert:

- **Für die Kleinen:** Spielerische Konfliktlösung und Resilienz in Kitas & Schulen.
- **Für Teenager & Erwachsene:** Tiefgreifende Arbeit in den Bereichen Konfliktberatung, Persönlichkeitsentwicklung, Suchtprävention und Achtsamkeit.



Warum ich tue, was ich tue

Ich kenne die Schattenseiten. Durch meine eigene, herausfordernde Kindheit habe ich am eigenen Leib erfahren, dass innere Stärke kein Zufall ist, sondern ein Muskel, den man trainieren kann. Heute bin ich nach 26 Jahren zurück in meiner Heimat Heidenheim, um genau das weiterzugeben: Wer innerlich stabil ist, bewältigt äußere Krisen nicht nur – sondern wächst an ihnen.

Mein Angebot: Individuell und wirksam

Egal ob in der Schule, im Verein oder im Unternehmen – ich biete individuelle Konzepte - nichts von der Stange. In meinen Workshops und Kursen verbinde ich Fachwissen mit Spiel, Kreativität und Leichtigkeit.

Meine Schwerpunkte:

- **Mobbingprävention:** Konflikte lösen, bevor sie verhärten.
- **Suchtprävention:** Klarheit und Selbstwert statt Flucht.
- **Persönlichkeitsentwicklung:** Den eigenen Kompass finden.
- **Berufsorientierung:** Schwächen zu Stärken machen.
- **Vorträge:** Frischer Wind für den Kopf, Impulse die in zum Nachdenken anregen.
- **1:1 Mentoring:** Du bist der Weg zum Ziel.



Die Vision: Hass in Liebe & Achtsamkeit verwandeln

Ich sehe eine Zukunft, in der wir uns mit Liebe begegnen statt mit Ausgrenzung. Ich unterstützte Kinder und Erwachsene dabei, selbst zum „sicheren Hafen“ für sich und andere zu werden.

Wir. Stark für Kinder.

Persönlichkeitsentwicklung & Resilienz

Sarah-Lisa Eckerle
89542 Herbrechtingen

Kontakt Daten

Telefon: +49 160 – 978 530 38
E-Mail: sarah.eckerle@icloud.com

Bankverbindung

Sparkasse Pforzheim Calw
IBAN: DE66 6665 0085 0008 1102 47
BIC: PZHSDE66XXX

