

Familien-
coaching

sandra.
stark.
helden.

Selbstbehauptung &
Resilienztraining für
Kinder

Trainingsinhalte

1. Mut und Selbstwert

- Die Kinder lernen, warum es wichtig ist, mutig zu stehen und anderen in die Augen zu schauen.
- Sie erfahren, dass sie der wichtigste Mensch in ihrem Leben sind – und stärken dadurch ihr Selbstwertgefühl.

2. Umgang mit Meinungen und Konflikten

- Die Kinder lernen: Nicht jede Meinung ist richtig – und schon gar nicht wichtig!
- In Rollenspielen üben sie, ruhig und souverän auf abwertende Kommentare oder Beleidigungen zu reagieren.

3. Klare Kommunikation und Grenzen setzen

- Sie erleben, wie sie durch klare Kommunikation Missverständnisse vermeiden – und so zu mehr Harmonie und Miteinander beitragen können.
- Die Kinder lernen, ihre persönlichen Grenzen wahrzunehmen und respektvoll, aber bestimmt zu äußern.

4. Gefühle wahrnehmen und regulieren

- Die Kinder erfahren, dass alle Gefühle erlaubt sind – aber nicht jede Handlung, die daraus entsteht.
- Sie lernen, ihren Gefühlen zu vertrauen und damit umzugehen, was ihr Selbstvertrauen stärkt.
- Gleichzeitig erkennen sie die Gefühle anderer, entwickeln Empathie und gegenseitigen Respekt.

5. Stärken und Selbstwirksamkeit fördern

- Sie entdecken, was sie besonders gut können, und gewinnen dadurch Selbstvertrauen.
- Durch das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten spüren sie: Ich kann das! – und erleben Selbstwirksamkeit.

6. Sozialer Umgang

- Die Kinder werden ermutigt, selbstbewusst zu handeln und anderen zu helfen.
- Sie lernen, einander zu bestärken, sich zu unterstützen und Mut zu schenken.

7. Sicherheit und Selbstständigkeit

- Die Kinder üben, Gefahren realistisch einzuschätzen und im Notfall Hilfe zu holen.
- Das Training fördert ihre Selbstständigkeit und hilft ihnen, über sich hinauszuwachsen.

Dieses Training ist speziell für Kinder im Alter von 5 bis 7 Jahren entwickelt – in einer Lebensphase, in der sie beginnen, ihre sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu festigen.

Mit dem Schuleintritt begegnen sie neuen Herausforderungen, wie Konflikten oder ersten Formen von Ausgrenzung. Genau dafür stärkt dieses Training die Kinder: dass sie mit Selbstvertrauen, innerer Stärke und Mut in diesen neuen Lebensabschnitt starten.

Altersgerechte Methoden wie Rollenspiele und einfache Merksätze fördern spielerisch Empathie, Selbstbewusstsein und den konstruktiven Umgang mit Konflikten.

Durch die bildhafte Sprache und die praktischen Übungen entwickeln die Kinder starke innere Bilder – Bilder, die bleiben und im Unterbewusstsein wirken.

Am Ende des Trainings erwartet die Kinder eine kleine „Heldenprüfung“: Jedes Kind darf zeigen, welche Strategien es für sich anwenden möchte – ganz individuell und selbstbestimmt.

Dabei unterstützen sich die Kinder gegenseitig, und jedes Kind erhält zum Abschluss als Anerkennung eine Urkunde.