

FAQs

Ein Resilienz-Training – was ist das und für wen?

Ob leise, laut, sensibel oder stark: Die Trainings holen Kinder (und Erwachsene) dort ab, wo sie stehen. Denn Resilienz ist nicht erst bei Problemen wichtig. Sie hilft, mit Leistungsdruck, Veränderungen und Stress gelassen umzugehen, noch bevor Überforderung entsteht.

Meine Trainings funktionieren wie gezieltes Sporttraining für Kopf und Herz: Durch bewussten Aufbau und Technik, kombiniert mit Bewegung, profitieren alle.

Wie läuft so ein Training ab?

Altersgerecht angepasst: Rollen- & Bewegungsspiele, kreative Einheiten, Gesprächsrunden & gezielte Prävention, z.B. klar kommunizieren, nicht ablenken lassen, Hilfe holen...

Werden Eltern einbezogen?

Ja, je nach Angebot: Aktive Teilnahme, Impulse oder es gibt begleitende Infos oder begleitendes Material.

Das wäre was für unsere(n) Schule/Kiga! Geht das?

Ja, das geht! Trainings, Workshops oder Vorträge in Kiga, Grund- & Förderschule, in der weiterführenden Schule oder z.B. in Vereinen. Holt mich gern in eure Einrichtung!

Gibt es auch Angebote für Erwachsene?

Ja, das geht! Trainings, Workshops, Vorträge, 1:1... Wenn Interesse besteht, einfach anrufen oder mailen. Aktuelle Angebote stehen auf www.alina-cherubim.de.

Was ist „Digitale Resilienz“?

Digitale Medien beeinflussen stark unseren Alltag. Konflikte werden oft online weitergeführt. Resilienz stärkt im Umgang mit Stress und Druck. Medienkompetenz hilft, Vergleiche, Reize und Online-Druck besser einzuordnen und digitale Inhalte sicher und reflektiert zu nutzen. Digitale Resilienz ist wichtig, um auch online stabil, fair und selbstbestimmt handeln zu können.

Wer ich bin

Alina Cherubim

**Innere Stärke,
Mobbingprävention,
Konfliktmanagement
& Digitale Medien**



Stark im Leben – analog & digital

Ich stärke Menschen, besonders Kinder, in ihrer Resilienz, damit sie innerlich stabil, online klar & reflektiert und im Miteinander fair, respektvoll & handlungsfähig sein können.

Meine Überzeugung

Innere Stärke wirkt. Und lässt sich trainieren. Wer von A nach B will, muss sich bewegen: Mit dem Körper, im Kopf und im Herzen. Unsere Welt ist immer nur so gut wie die Menschen, die diese Welt gestalten.

LÄSST UNS GEMEINSAM WAS BEWEGEN!

Kontakt, Infos & Buchung

Wo finden meine Angebote statt?

In Müllheim, Staufen, Freiburg & Umgebung, aber auch überregional und online. **Ab August 2026 in eigenen Räumlichkeiten** in der Werderstraße in **Müllheim**.

Mehr Infos auf:

- mail@alina-cherubim.de
Direkt zur **Homepage**
- www.alina-cherubim.de
Direkt zum **Instagram** Profil



Resilienz – von innen stark Mit Haltung & Strahlkraft

Familien | Schulen | Kitas | Vereine | Teams



Mit **Herz.Mut.Verstand.**

Trainings | Vorträge | Workshops

**Innere Stärke wirkt.
Analog. Digital. Überall.**



Für Kinder, (Groß-)Eltern, & Familien

Angebote für Groß & Klein:

**Stark im Familienalltag:
Gemeinsam wachsen - mit Haltung und Herz**

- Gefühle erkennen & benennen
- Konflikte gewaltfrei lösen
- Bewusster Umgang mit Gaming & Social Media
- Digitale Medien und KI bewusst & reflektiert nutzen
- mutICH & WIRkungsvoll: (Eigen-)Verantwortung lernen
- Übergänge meistern: Kita-Schule-Pubertät
- Körperwahrnehmung und Wirkung
- Grenzen respektieren, eigene Grenzen erkennen & setzen
- Mobbingprävention: faires & respektvolles Miteinander

**„ICH HÖRE AUF MEINE GEFÜHLE,
SIE ZEIGEN MIR DEN WEG WIE EIN KOMPASS.“**

**„ICH BIN MUTIG.
ICH BIN STARK.
ICH WEIß, WAS ICH
AN MIR MAG.“**

**„ICH BIN GUT ZU MIR &
FAIR ZU DIR - SO WIRD AUS
ICH UND DU EIN WIR.“**



Resilienztrainings sind für alle

**„ICH BIN GUT SO
WIE ICH BIN.“**

**„ICH BLEIBE RUHIG UND ENTSPANNT,
DENN DIE KRAFT LIEGT IN MIR.“**

**„ICH WEIß: ICH BIN MEHR
ALS CLICKS & LIKES.“**

Für Schulen und Kindergärten

Trainings für Kindergarten- & Schulkinder

**Starke Kinder von Anfang an:
Resilienz & Soziales Lernen**

- Selbstwert stärken & empathisch handeln
- Konflikte gewaltfrei und Probleme selbst lösen
- Gefühle verstehen, regulieren & Grenzen wahren
- Besserer Umgang mit Stress & Druck
- Klar kommunizieren, Hilfe holen und zwar richtig

**Medienkompetenz entwickeln:
Sicher und fair:netzt auch im digitalen Raum**

- Fake News, Deepfakes & Hatespeech erkennen & einordnen
- Zusammenhänge und Algorithmen verstehen
- KI, Influencer & digitale Vorbilder richtig einordnen
- Social Media, Gaming, Cybermobbing, Grooming u.a. altersgerecht erklärt
- Datenschutz verstehen und respektieren

Mit **Herz.Mut.Verstand.**



**Medien verstehen - Kinder stärken.
Kinder schützen - Kompetenzen fördern.**

Für Einrichtungen, Unternehmen & Teams

Workshops, Schulungen & Vorträge

**Impulse, Methoden, Haltung – Gemeinsam stark
Für mehr Resilienz, Klarheit und Verbindung**

- Tools (u.a. IMOTIK®-Lehre von Stark auch ohne Muckis)
- Kommunikation, Werte & Konfliktmanagement
- Bedürfnisse (er-)kennen, Gruppenführung
- Digitale Welten verstehen & sicher agieren
- Haltung zeigen: analog und digital

Mit **Herz.Mut.Verstand.**



**Erkennen. Machen. Reflektieren.
Verstehen. Vertrauen. Wachsen.**

Mehrwert für Groß und Klein:

Aktiv bewegt wachsen: Für eine starke Zukunft.

- Resilienz fördern & Mobbing vorbeugen
- Methoden, die sich leicht im Alltag umsetzen lassen
- Soziale Verantwortung leben – stimmig und in Balance
- Digitale Klarheit & Innere Stärke werden verknüpft – in einer Welt, in der beides zusammengehört
- Mehr Sicherheit, Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag, in Kitas, Schulen und zuhause.