



Das bin ich!

HERZENSMENSCH
& MUTMACHERIN

Ich glaube an dich,
an dein *Potenzial*
und daran, dass
Großartiges
in dir steckt!



Mein Element:

Wasser



Es gibt mir Kraft,
Freiheit und
Lebensfreude.

Ich bin immer auf
Augenhöhe mit
Kindern.

Vertrauen. Respekt.
Verbindung.
Gemeinsam wachsen.

Mit mir kann man
Pferde stehlen!

AUTHENTISCH

Ich bin echt und
bleibe ich selbst.

INSPIRIEREND

Ich motiviere, stärke
und glaube an das
Potenzial in jedem
Kind.

EMPATHISCH

Ich sehe und fühle,
was Kinder brauchen
und bin mit Herz
dabei.

KREATIV

Ich denke anders,
finde Lösungen und
bringe Ideen zum
Leuchten.



ABENTEURERIN

Mit mir wird es nie langweilig.
Ich bin loyal, ehrlich, humorvoll
und für jeden Spaß zu haben.
Lachen und gute Laune
gehören für mich
einfach dazu.



WELTOFFEN

Ich bin weltoffen, reise gerne
und liebe es, andere
Menschen und Kulturen
kennenzulernen.



VERTRAUENSPERSON

Ich bin gerne für andere
da, höre aufmerksam zu
und schenke mit meiner
herzlichen Art Nähe,
Vertrauen und Wärme.



FRÖHLICH

Ich habe schon
morgens gute Laune
und bin ein sehr
fröhlicher Mensch.



OPTIMISMUS

Für mich ist das Glas
eher halb voll als
halb leer.

Was mich antreibt:

Kinder stark machen fürs Leben,
Selbstvertrauen schenken und
ihre einzigartigen Stärken zum
Strahlen bringen.



Löwenstark
MIT VERENA

Gemeinsam. Stark. Wachsen.



Meine Angebote

*Straßenschlau statt nur schulklug – weniger
Theorie, mehr echte Veränderung
bei Selbstvertrauen und innerer Stärke*



♥ Meine Schwerpunkte

- ✓ Selbstbehauptung und Resilienz
- ✓ Mobbing-, Gewalt- und primäre Suchtprävention
- ✓ Stärkung von Selbstwert, Einzigartigkeit und Selbstvertrauen
- ✓ Stressbewältigung und positiver Alltag
- ✓ Problemlösungskompetenz und Grenzen setzen
- ✓ Selbstbewusstsein & Empathie
- ✓ Aktiv bewegtes Lernen (Lernlust statt Lernfrust)
- ✓ Früherkennung gefährlicher Situationen
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung in der Pubertät
- ✓ Stärkenanalyse und Berufsorientierung

✿ Vielfalt stärken – alle Kids & Teens, egal ob ADHS, ADS oder andere Besonderheiten

♥ Für die Kids und Teens (in Kindergärten & Schulen sowie im offenen Kurskonzept)

- ✓ Trainings
- ✓ Workshops / AGs
- ✓ Eltern-Kind-Kurse
- ✓ Ferienprogramme
- ✓ 1:1 Mentoring

♥ Für die Eltern

- ✓ Elternabende
- ✓ Vorträge
- ✓ Workshops und Seminare
- ✓ Individuelle Familienberatung / Mentoring

♥ Für Pädagogen und Lehrer

- ✓ Fortbildungen als Vorträge, Workshops, Seminare
- ✓ Individuelle Beratung in den Einrichtungen

♥ Für Firmen

- ✓ Teamevents
- ✓ Workshops und Seminare
- ✓ Vorträge
- ✓ Kinder-Ferienprogramme

♥ Sonstige Events (z. B. Gesundheitswochen)

- ✓ Vorträge
- ✓ Workshops

**Für eine starke Zukunft;
weil Glück im Leben kein Zufall ist.**



Echtheit prüfen auf
[starkfuerkinder.de](https://www.starkfuerkinder.de)

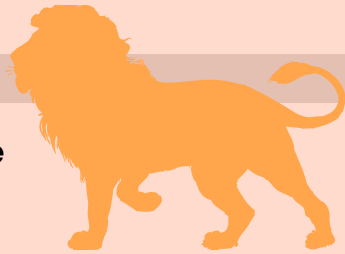
LöwenStarke

ANGEBOTE

Selbstbehauptung, Resilienz,
Lebenskompetenz, Mobbing- und
Gewaltprävention

Selbstbehauptungs- und Resilienz- trainings für Kinder ab dem Vorschulalter

- In Kindergärten und Schulen
- Eltern-Kind-Kurse
- Offene Kurse & Veranstaltungen



Weitere Angebote

- **Für Teens:** Persönlichkeitsentwicklung / Herausforderungen in der Pubertät meistern, primäre Suchtprävention, Mobbing erkennen & verstehen, Stärkenanalyse, Berufsorientierung
- **Für Eltern:** Elternabende, Vorträge, Seminare, Eltern-Kind-Events, Beratung
- **Für Pädagogen & Lehrkräfte:** Fort- und Weiterbildungen
- **Für Unternehmen und Vereine:** Vorträge, Seminare, Events



Nach dem **einzigartigen,**
äußerst erfolgreichen
Konzept von



Stark auch ohne Muckis

mit fundierten Erkenntnissen aus
**Psychologie, Pädagogik und
Sportwissenschaft**



Teil der **stark für kinder** Bewegung
starkfuerkinder.de



Mein Name ist Verena und mit Herzblut und Humor ver helfe ich Kindern und Erwachsenen in ein glückliches, selbstbestimmtes Leben und mache sie stark für ihre Werte, ihre Ziele und ihre Grenzen, für ein empathisches, respektvolles Miteinander in der Gesellschaft. Stark für alle Herausforderungen des Lebens. Für eine starke Zukunft voller Liebe und Achtsamkeit.

Verena Tester



Straßenschlau statt
nur schulklug -
löwenstark in allen
Lebensbereichen

Verena Tester

Training & Mentoring

- Selbstbehauptung
- Resilienz
- Lebenskompetenz
- Mobbing- und Gewaltprävention



- ✓ PÄDAGOGIK
- ✓ STANDARDS
- ✓ KINDESWOHL

☎ 0172 / 1794278
✉ loewenstark.mit.verena@gmail.com
🌐 <https://www.loewenstark-mit-verena.de>

Echtheit prüfen auf
starkfuerkinder.de

Der Sturm wird stärker.



Macht nichts. Ich auch!

Pippi Langstrumpf

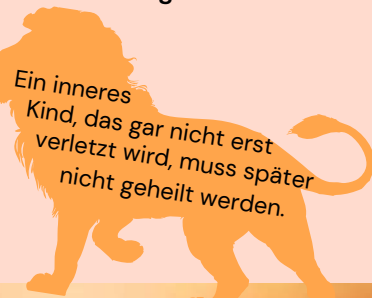
- Steigende physische und mentale Erwartungen u. Anforderungen in einer leistungsgetriebenen Gesellschaft
- Extreme Unterschiede im sozialen Verhalten und der Lernfähigkeit
- Verunsicherung und Selbstzweifel
- Konflikte, Mobbing, Ausgrenzung
- Zunehmender Stress und Überforderung



...Isolation, Angst und Traurigkeit, Panikattacken, Depressionen, Burnout, Schlaf- und Essstörungen, psychosomatische Leiden wie Bauch- u. Kopfschmerzen, Gereiztheit, Leistungsrückgang, Gewaltausübung, Suizidgedanken, Selbsttötung...

Die Kindheit legt die Basis für unser gesamtes Leben:

- Gesundheit
- Beziehungen
- Erfolg
- Lebensglück



**Entscheidend sind die richtigen
Lebenskompetenzen, u.a.**



**Resilienz als
psychische Widerstandskraft**

Das ist für die
Kids drin



- **Konfliktbewältigung:** Umgang mit den 5 Hauptkonfliktarten (Beleidigung, Provokation, Wegnahme, ungewolltem Anpacken, Gewaltandrohung) und Ausgrenzung
- **Selbstbewusstsein und Empathie:** Von innen heraus selbstbewusst und selbstsicher werden und andere hochziehen statt sie runter zu drücken → Harmonie und gutes Miteinander
- **Selbstvertrauen und positives Mindset:** Ureigene Stärken und Kompetenzen erkennen, wertschätzen und weiter ausbauen und ein starkes Mindset voller Selbstvertrauen entwickeln → raus aus der Komfortzone
- **Emotionale Intelligenz:** Eigene Gefühle und die von anderen erkennen, richtig einordnen und regulieren → respektvoller Umgang und Akzeptanz verschiedener Standpunkte und Grenzen
- **Kommunikation und Grenzen:** Klar und zielgerichtet kommunizieren und eigene Grenzen gewaltfrei setzen
- **Früherkennung gefährlicher Situationen:** Gefahren früh richtig einschätzen, Abstand von schädlichen Dingen nehmen und im Notfall richtig Hilfe holen
- **Problemlösung und Resilienz:** Strategien zur Problemlösung entwickeln, auf ähnliche Situationen übertragen → Probleme als Chance wahrnehmen und einen leichteren Alltag erleben
- **Stressbewältigung und positiv geprägter Alltag:** Zielstrebig über sich hinauswachsen und auch Dinge mit Freude meistern, die schwierig und anstrengend erscheinen (z. B. Lernen)

Welche Vorteile haben Sie als Pädagogen und Lehrkräfte?

Ein Konzept ist nur dann langfristig
erfolgreich, wenn alle gewinnen.

- Erleichterung für's Team: Mehr Harmonie, Energie, Freude und Leichtigkeit im Alltag
- Mehr Zeit für Organisatorisches und andere wichtige Dinge
- Eine respektvolle, zielorientierte Kommunikation mit den Kindern, den Eltern und innerhalb des Teams
- Praxisbewährte Strategien u. Tools für einen zielorientierten Umgang mit Druck + Stress
- Die Freude am eigenen Beruf und Leben wiederentdecken; reduzierter Krankenstand
- Ausgeglichene Kinder, die Konflikte selbständig und sozialverträglich lösen können
- Bessere Lernstoffvermittlung: Lernlust statt Lernfrust
- Weniger Beschwerden von Eltern
- Wertvolle Öffentlichkeitsarbeit und eine positive Resonanz über die Torgrenzen hinaus, u. U. mehr Spendengelder
- Mögliche Verlängerung der Betreuungszeit durch ein neues, qualitativ hochwertiges Kursangebot