

TUN STÄRKT  
KÖNNEN TRÄGT  
*Vertrauen wächst*

**Anuschka Hönisch-Acuña**

Spezialistin für Resilienz-  
und Lebenskompetenz  
Handwerkerin, Kreative & 3 fach Mama

TRAININGS  
IN KINDERGÄRTEN  
UND SCHULEN  
FERIENPROGRAMM  
WORKSHOPS  
FORTBILDUNG



Mehr Infos unter  
[www.buntesmithertz.de](http://www.buntesmithertz.de)

# Trainings in Kindergärten und Schulen

mind. 4 x 90 Min.

## An Grund- und Weiterführenden Schulen :

- Fakten vs. Meinungen
- Stärken stärken
- Energie richtig auftanken
- Umgang mit Beleidigungen
- Liebe ist stärker als Hass

Das Highlight ist das gemeinsame **Werkeln** um Gelerntes wirklich erlebbar zu machen und damit die SchülerInnen ihre **Selbstwirksamkeit** spüren.

10 x 60 Min.

## Training mit den 5 - 6 Jährigen :

- Inhalt wie oben beschrieben
- Als fortlaufende Rahmengeschichte konzipiert, "Abenteuer Seefahrt" - Gemeinsame Reise als Mannschaft
- Symbolische Abenteuer spiegeln Alltagssituationen wider
- Soziale Kompetenzen wachsen durch aktives Erleben

Wir gehen gemeinsam auf **Schatzsuche** und in einer **Eltern-Kind** Einheit bauen wir einen **Leuchtturm!**

10 x 60 Min.

## Training mit den 4 - 5 Jährigen :

- Als "Sternenbande" reisen in den Zauberwald - Einem Ort voller Abenteuer, Freundschaft und Magie!
- Die Kinder erfahren wie sie mit mutigen Herzen, helfender Hand und ihrem inneren Licht den Weg dorthin gemeinsam meistern

Wir machen mind. einen Ausflug in den **Wald**.

Die Eltern werden an einem Elternabend mitgenommen und informiert!



# Fortbildungen

## Wissen in Wirkung verwandeln

Fortbildungen, die wissenschaftliche Erkenntnisse in lebendige Erlebnisse verwandeln - damit Kinder, Eltern und pädagogische Fachkräfte Resilienz nicht nur verstehen, sondern nachhaltig erleben und im Alltag anwenden.



WORTE SÄEN SELBSTVERTRAUEN

GEDANKEN ERÖFFNEN MÖGLICHKEITEN

VERSTÄNDNIS LÄSST  
BEZIEHUNGEN WACHSEN

### Worte die Wurzeln schlagen

Wie Zuschreibungen das Selbstbild von Kindern prägen

- Welche Wirkung Sprache auf Identität, Selbstvertrauen und Entwicklung hat - und wie wir Kinder mit unseren Worten nachhaltig stärken.

### Gedanken gestalten Wirklichkeit

Wie unser Gehirn Gedanken formt - und Gedanken Gefühle, Entscheidungen und Verhalten beeinflussen

- Denn wer versteht, wie Gedanken wirken, entdeckt den größten Hebel für Veränderung: sich selbst!
- Selbstwirksamkeit beginnt im Kopf
- Innere Haltung verändert äußeres Handeln
- Wer seine Gedanken versteht, kann bewusster handeln statt nur zu reagieren

### Anders ist eine Stärke

Persönlichkeiten verstehen statt Verhalten bewerten -  
Warum Vielfalt unsere größte Ressource ist!

- Ein neuer Blick auf Temperamente, Bedürfnisse und Stärken - für mehr Verständnis, gelingende Beziehungen und einen entspannteren pädagogischen Alltag

# Ferienprogramm und Workshops

## FERIENPROGRAMM

### KROKODIL & KREATION :

- Die Kinder bauen in 1 Woche ein Krokodil -  
Durch das Tier lernen Sie Lebenskompetenzen und Ressourcen kennen  
Erleben in der Gemeinschaft viel Spaß und Spiel durch Bewegung und Kreativität

### EXPEDITION MEER :

- Mehr Kreativität, mehr Handwerk und noch mehr Urlaubsgefühl

### WUNDER KOFFER :

- Abenteuer beginnen im Kopf, also lassen wir sie hier in der Realität entstehen, kreieren Welten in einem Koffer - pure Selbstwirksamkeit

### FERIENZEIT - WOCHENWEISE :

- Resilienzwerk - Gemeinsam Gestalten ist Programm
- Werkeln in verschiedenen Workshops
- Konzepte erarbeiten für Schulhof oder Garten und andere Spielräume
- Die SchülerInnen auf ihrem eigenen Weg zu mehr Kreativität und Selbstvertrauen begleiten

## WORKSHOPS

Ich biete verschiedene Workshops in Kitas, Schulen, Vereinen und Firmen an!

- Schatzkistenbau
- Traumfänger gestalten
- Tasche ohne Nähen
- Schlüsselanhänger
- Spiele selbst verwirklichen
- Tischtafeln
- und viiiiiiiiiieses mehr!



**MACH  
DICH  
STOLZ**