

*yvonne***schneider**
RESILIENZTRAINERIN

WIE WICHTIG IST
RESILIENZ
WIRKLICH?

Spätestens dann, wenn Kinder lernen
müssen, mit Streit, Unsicherheit, Angst
oder Enttäuschung umzugehen.

Meine Angebote im Überblick

@resilienztrainerin.yvonne | baerenstarke.helden@gmail.com

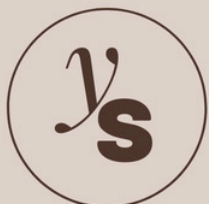
KINDER KÖNNEN WIR NICHT VOR ALLEM BEWAHREN. ABER WIR KÖNNEN IHNEN ETWAS MITGEBEN, DAS BLEIBT!

Kinder begegnen jeden Tag Situationen, die etwas mit ihnen machen. Ein Streit auf dem Schulhof. Ein blöder Kommentar. Die Angst, etwas falsch zu machen. Das Gefühl, nicht dazuzugehören oder nicht zu wissen, wie man für sich selbst einsteht.

Wir können ihnen diese Momente nicht abnehmen. Aber wir können ihnen zeigen, wie sie mit ihnen umgehen können. Genau hier setzt meine Arbeit an. Kinder dürfen erleben, dass Gefühle da sein können, Grenzen ausgesprochen werden dürfen und sie schwierigen Situationen nicht hilflos ausgeliefert sind.

".. denn Resilienz bedeutet für mich nicht, dass Kinder immer stark sein müssen. Es bedeutet, dass sie lernen: Auch wenn etwas schwierig wird, kann ich einen Weg finden."

Yvonne Schneider



WARUM ICH TUE, **WAS ICH TUE**

„Was wäre gewesen, wenn ich schon als Kind gewusst hätte, wie man für sich selbst einsteht?“

Ich war lange ein Mensch, der es anderen recht machen wollte. Schon als Kind fiel es mir schwer, Grenzen zu setzen, für mich einzustehen oder etwas abzulehnen, das sich eigentlich nicht richtig angefühlt hat. Vieles habe ich trotzdem gemacht, aus Unsicherheit, aus Angst zu enttäuschen oder einfach, weil ich dazugehören wollte.

Gleichzeitig hat mich der Sport geprägt. Als Mannschaftskollegin, Trainerin, deutsche Meisterin im Kegelsport, Weltmeisterin und Teil der Nationalmannschaft habe ich erlebt, wie viel Kraft in Disziplin, Gemeinschaft und echtem Vertrauen steckt. **Vor allem aber habe ich verstanden, dass Selbstvertrauen nicht durch Applaus, Medaillen oder perfekte Ergebnisse entsteht.**

SELBSTVERTRAUEN KOMMT NICHT VON AUSSEN.

ES WÄCHST DURCH ERFAHRUNGEN.
DURCH RÜCKSCHLÄGE. DURCH DRANBLEIBEN.

*Durch den Moment, in dem man merkt:
Ich kann mehr, als ich mir gerade zutraue.*

AUS ERFAHRUNG WURDE EINE AUFGABE

Der Sport hat mir genau das beigebracht. Und je älter ich wurde, desto öfter kam die Frage auf: *Was wäre gewesen, wenn ich viele dieser Dinge schon als Kind gewusst hätte?*

Wenn ich früher verstanden hätte, dass ich Grenzen setzen darf. Dass ich dazugehören kann, ohne mich selbst zu verlieren. Dass Gefühle ernst genommen werden dürfen. **Und dass innere Stärke nicht bedeutet, immer zu gewinnen, sondern sich selbst auch in schwierigen Momenten zu vertrauen.** Genau daraus ist meine Arbeit entstanden.

DAZUZUGEHÖREN BEDEUTET NICHT, SICH SELBST ZU VERLIEREN.

KINDER DÜRFEN TEIL EINER GEMEINSCHAFT SEIN,
IHRE EIGENE MEINUNG HABEN, GRENZEN SETZEN UND
TROTZDEM DAZUGEHÖREN.

Heute begleite ich Kinder in Schulen, Kitas und Sportvereinen dabei, ihre eigene Stärke zu entdecken, für sich einzustehen und Vertrauen in sich selbst aufzubauen. Denn Kinder sollen nicht erst Jahre später lernen müssen, was ihnen schon früh helfen kann. **Was mir früher gefehlt hat, möchte ich heute Kindern mitgeben.**

stark
für kinder

**GEPRÜFTE
QUALITÄT**

- ✓ PÄDAGOGIK
- ✓ STANDARDS
- ✓ KINDESWOHL

Echtheit prüfen auf
starkfuerkinder.de

WAHRNEHMEN

Was passiert gerade in mir?

Kinder lernen, Gefühle, Bedürfnisse und eigene Grenzen besser wahrzunehmen.

VERSTEHEN

Was brauche ich gerade?

Sie beginnen zu verstehen, warum bestimmte Gefühle entstehen und was ihnen helfen kann.



WO KINDER STARK WERDEN DÜRFEN

Unterschiedliche Orte. Unterschiedliche Situationen.

Ein gemeinsames Ziel: **Kinder in ihrer Persönlichkeit stärken.**

Kinder erleben ihren Alltag in verschiedenen Welten. In der Kita, in der Schule, im Sportverein oder in offenen Kursen entstehen ganz unterschiedliche Herausforderungen und Dynamiken. Deshalb passe ich meine Trainings an Alter, Gruppe und Umfeld an. Das Fundament bleibt immer gleich: Kinder sollen lernen, sich selbst besser zu verstehen, für sich einzustehen und mit schwierigen Situationen sicherer umzugehen.

01

Schule

Klasse 1 bis 4

Resilienz, Selbstbehauptung, Grenzen, Konflikte und Klassengemeinschaft.

02

Kita

Vorschule und 5 bis 6 Jahre

Gefühle verstehen, Grenzen wahrnehmen, mutig sprechen und Gemeinschaft erleben.

03

Sportvereine

Kinder ab ca. 5 Jahren

Selbstvertrauen, Teamgeist, faire Kommunikation und ein sicherer Umgang mit Druck und Konflikten.

04

Bärenstarke Helden Kurse

Offene Kurse für Kinder

Spielerische Trainings außerhalb von Einrichtungen, direkt buchbar für Familien.

Ergänzend möglich: Elternabende, Vorträge, Teamimpulse und Trainerimpulse.

BÄRENSTARKE HELDEN IN DER SCHULE

Stark im Miteinander. Sicherer im eigenen Auftreten.

Schule ist viel mehr als Lernen. Kinder müssen ihren Platz in einer Gruppe finden, mit Konflikten umgehen, auf Provokationen reagieren und lernen, für sich selbst einzustehen.

In meinen Trainings erleben Kinder ganz praktisch, wie sie sicherer auftreten, Grenzen setzen, respektvoll kommunizieren und Konflikte fair lösen können. Genau diese Ziele sind bereits Grundlage des bestehenden Schulprogramms.

Formate

Impuls:

1 x 90 Minuten

Ein kompakter Einstieg oder ein gezielter Impuls zu einem aktuellen Thema.

190€ pro Klasse

Vertiefung:

2 x 90 Minuten

Mehr Zeit zum Ausprobieren, Wiederholen und Übertragen auf konkrete Situationen.

340€ pro Klasse

Klassenbegleitung:

3 x 90 Minuten + Lehrkräfteimpuls

Für Schulen, die die Inhalte tiefer verankern und auch die Erwachsenen mit einbeziehen möchten.

640€ pro Klasse



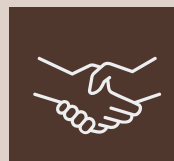
SICHER AUFTRETEN

Kinder üben, ihre Stimme, Körperhaltung und Präsenz bewusst einzusetzen.



GRENZEN SETZEN

Sie lernen, klar Stopp zu sagen und für sich selbst einzustehen, ohne laut werden zu müssen.



KONFLIKTE LÖSEN

Sie erleben, wie sie auf Provokationen reagieren und Konflikte fair deeskalieren können.



GEMEINSCHAFT STÄRKEN

Sie lernen, respektvoll miteinander umzugehen und ihren Platz in der Gruppe zu finden.



BÄRENSTARKE HELDEN IN DER KITA

Früh stärken, was Kinder später durchs Leben trägt.

Gefühle, Streit, Unsicherheit und erste eigene Grenzen gehören schon im Kita Alltag dazu.

Im Training lernen Kinder spielerisch, ihre Gefühle besser zu verstehen, eigene Grenzen wahrzunehmen, Stopp zu sagen, Hilfe zu holen und Konflikte gemeinsam zu lösen.

Formate

Impuls:

2 x 60 Minuten

Wiederholung und Vertiefung
der ersten Erfahrungen.

350€ pro Gruppe

Kita Starkmacher:

4 x 60 Minuten + Teamimpuls

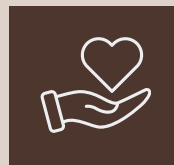
Die Kinder vertiefen die Inhalte über
mehrere Einheiten. Ergänzend
erhält das pädagogische Team ein
kompaktes Briefing zu den
zentralen Themen und Methoden.

620€ pro Gruppe

Material nach Bedarf / Anfrage:

KARLY® Kita-Heldenbox

wahlweise pro Gruppe oder pro Kind
Dienstleistung und Material werden
separat ausgewiesen.



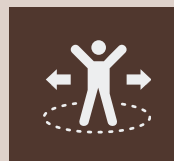
GEFÜHLE VERSTEHEN

Emotionen erkennen und
benennen.



MUTIG SPRECHEN

Eigene Bedürfnisse
ausdrücken und Hilfe holen.



GRENZEN SPÜREN

Stopp sagen und sich selbst
wahrnehmen.



MITEINANDER LERNEN

Konflikte spielerisch und
respektvoll lösen.



BÄRENSTARKE HELDEN IM SPORT

STARKE KINDER. STARKES TEAM.

Im Sport liegen Freude, Ehrgeiz, Druck, Enttäuschung und Gemeinschaft oft dicht beieinander. Kinder erleben Siege und Niederlagen, Konflikte im Team, Erwartungen und Situationen, in denen sie lernen müssen, bei sich zu bleiben.

Genau deshalb bietet der Sport einen besonderen Raum für Resilienz. Kinder lernen, sicherer aufzutreten, Grenzen zu setzen, fair miteinander umzugehen und auch in schwierigen Momenten handlungsfähig zu bleiben.

Formate

Team Impuls:

1 x 90 Minuten

190€

Team Intensiv:

2 x 90 Minuten

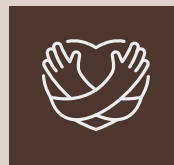
340€

Trainer Impuls:

1 x 90 Minuten

220€

- Mehr Trainingszeit
- Weniger Konfliktzeit
- Klare Teamregeln
- Impulse für schnelle Deeskalation



SELBSTVERTRAUEN

Sich selbst auch unter Druck etwas zutrauen.



TEAMGEIST

Gemeinschaft erleben, ohne sich selbst zu verlieren.



UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Dranbleiben, auch wenn etwas nicht sofort gelingt.



FAIR BLEIBEN

Konflikte respektvoll lösen und Grenzen achten.



BÄRENSTARKE HELDEN OFFENE KURSE

Stark werden darf auch außerhalb von Schule, Kita und Verein passieren.

Meine offenen Bärenstarke Helden Kurse können direkt von Familien gebucht werden. Mit Bewegung, spielerischen Übungen, kleinen Herausforderungen und gemeinsamen Erlebnissen entdecken Kinder ihre eigenen Stärken. Sie lernen, Grenzen wahrzunehmen, Gefühle besser zu verstehen und sich in schwierigen Situationen mehr zuzutrauen.

Die bestehenden Kinderkurse behandeln unter anderem Grenzen, sicheres Auftreten, Kommunikation, Provokationen, Konflikte und Gefühle.

Formate

KINDERWORKSHOPS

Einzelne intensive Nachmittage zu ausgewählten Themen.

KURSREIHEN

Mehrere aufeinander aufbauende Termine.

FERIEN UND SONDERFORMATE

Intensivere Formate während der Ferien oder zu bestimmten Schwerpunkten.

Aktuelle Termine, Orte und Preise werden regelmäßig auf Instagram veröffentlicht.



Kleine Karly Box

Karly begleitet die Kinder durch Übungen und Situationen und hilft dabei, Inhalte spielerisch erlebbar zu machen. Bei ausgewählten Kursformaten darf er die Kinder sogar mit nach Hause begleiten.



KINDER STÄRKEN BEGINNT NICHT NUR BEI KINDERN

Eltern • Pädagogische Fachkräfte • Lehrkräfte • Trainerteams

Kinder verbringen ihren Alltag mit vielen unterschiedlichen Erwachsenen. Zuhause, in der Kita, in der Schule oder im Sport. Umso wertvoller ist es, wenn auch die Menschen um sie herum verstehen, wie Kinder Gefühle verarbeiten, Grenzen entwickeln und in schwierigen Situationen begleitet werden können. Deshalb ergänzen Vorträge, Elternabende und Teamimpulse meine Arbeit mit den Kindern.

Formate

ELTERNABEND / VORTRAG

Impulse für den Familienalltag

Ein kompakter Abend mit verständlichen, alltagstauglichen Impulsen rund um Resilienz, Selbstbehauptung, Gefühle, Grenzen und Konflikte. Eltern bekommen Orientierung und konkrete Ansätze, die sie direkt im Alltag nutzen können.

SEMINAR

Mehr Tiefe, Austausch und Praxis

Ein intensiveres Format mit mehr Raum für einzelne Themen, gemeinsame Reflexion, Übungen und Austausch. Ideal, wenn Inhalte nicht nur vermittelt, sondern wirklich vertieft und auf konkrete Alltagssituationen übertragen werden sollen.

ONLINE IMPULS

Flexibel, kompakt und ortsunabhängig

Ein kurzer digitaler Impuls zu einem ausgewählten Thema. Besonders geeignet für Eltern, Teams oder Einrichtungen, die sich gezielt Wissen und praktische Anregungen wünschen, ohne einen Vor Ort Termin einzuplanen.

Alle Formate können individuell an Thema, Zielgruppe, Umfang und gewünschte Zielrichtung angepasst werden. Gerne entsteht daraus ein passendes Angebot für Ihre Einrichtung oder Gruppe.

Die Themen richten sich immer nach dem, was Eltern, Einrichtungen oder Teams gerade wirklich beschäftigt. Das kann Resilienz im Alltag sein, Selbstbehauptung, der Umgang mit Gefühlen, Grenzen und Konflikten oder auch die Frage, wie Provokationen, Beleidigungen und Mobbingssituationen besser begleitet werden können. Ebenso kann die Kommunikation in der Familie eine wichtige Rolle spielen, wenn es darum geht, Kinder langfristig zu stärken.

ENTWICKLUNG BRAUCHT MEHR ALS EINEN MOMENT

Wiederholung lässt daraus Erfahrung werden.



Kinder lernen besonders dann, wenn sie Inhalte nicht nur hören, sondern selbst erleben. Durch Ausprobieren, Wiederholen und Anwenden wächst aus einem ersten Impuls nach und nach echte Sicherheit im Alltag.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Vielleicht beginnt Veränderung mit einem Gespräch.

Jede Gruppe, jede Einrichtung und jedes Kind bringt andere Erfahrungen und Bedürfnisse mit. Deshalb schauen wir gemeinsam, welches Format, welcher Umfang und welcher Schwerpunkt wirklich passen. Ob Schule, Kita, Sportverein, Elternabend oder Kinderkurs: Die Inhalte können individuell auf die jeweilige Situation abgestimmt werden.

“.. und manchmal beginnt ein großer Unterschied mit einem kleinen Impuls!”

Yvonne Schneider

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

Unverbindliches Beratungsgespräch
anfragen:



0151 21975711



baerenstarke.helden@gmail.com



[resilienztrainerin.yvonne](https://www.instagram.com/resilienztrainerin.yvonne)



[Mein Trainervezeichnis](#)

