Resilienz & Selbstbehauptung für Kinder



Liebe Eltern,

Kinder stehen heute schon in der Grundschule vor vielfältigen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, dass sie lernen, sich selbstbewusst zu behaupten und innere Stärke zu entwickeln, damit sie gesund und gestärkt ihren Alltag meistern können.
Als Resilienz- und Selbstbehauptungstrainerin unterstütze ich Kinder in meinen Kursen dabei, Konflikte eigenverantwortlich, friedlich und zielführend zu lösen und ein respektvolles Miteinander zu erlernen.

Ihre Grundschule bietet **für die 1. + 3. Klassen in der Zeit vom 26.11. - 04.12.2026** wieder das Projekt "Stark wie ein Löwe." im Rahmen des Unterrichts an.

Für **alle** Eltern der Schule findet begleitend ein Elternabend statt. Zu diesem möchte ich Sie herzlich einladen. Sie erfahren, was die Kinder im Kurs lernen und wie Sie dieses Wissen auch im (Familien-)Alltag integrieren und weiter trainieren können: Wie können Sie ihre Kinder für die Konflikte und Herausforderungen des Lebens stärken? Wie können Sie das Selbstbewusstsein sowie das Selbstvertrauen der Kinder stärken, damit sie in der Lage sind, sich auch ohne Gewalt zu behaupten?

Online-Elternabend:
02.12.2026, 19:00 – ca. 20:30 Uhr

Zoom-Meeting beitreten:
https://us06web.zoom.us/j/88314106085?pwd=SkeZPOzadmRnQej0nK4b1J5LarsjwN.1

Meeting-ID: 883 1410 6085
Kenncode: SweL

Ich freue mich auf die Zeit mit Ihren Kindern und auf einen kurzweiligen Elternabend mit Ihnen und

sende herzliche Grüße

Kati Schmidt

STARKE KINDER KATRIN SCHMIDT

Katrin Schmidt
info@starkekinder.org
Tel. 0179-2015170

Das können die Kinder u.a. im Training lernen

- Wie wirke ich stark, selbstsicher und mutig?
- Wie gehe ich mit Beleidigungen und Provokationen um?
- Was mache ich, wenn mich jemand festhält oder mir etwas wegnimmt?
- Wie kommuniziere ich klar und wie wehre ich mich deutlich mit Worten?
- Was sagen mir meine Gefühle? Ich kann meinen Gefühlen vertrauen, denn sie zeigen mir, was gut oder möglicherweise schlecht für mich ist.
- Wie bleibe ich an etwas dran, das mir schwerfällt?
- Wie verhalte ich mich, wenn mir jemand Gewalt androht?
- In welchen Situationen sollte ich Hilfe holen? Wie hole ich richtig Hilfe?

So profitieren Sie als Eltern, Ihr Kind und die Schule vom „Stark wie ein Löwe.“-Training:

Mehr Sicherheit im Alltag

Die Kinder werden durch das Training selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten und lernen, auch mit schwierigen Situationen gut umzugehen. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg der Kinder auswirken.

Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden

Die Kinder lernen, respektvoller miteinander umzugehen, was dazu führt, dass Streitereien reduziert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.

Mehr Zielstrebigkeit

Im Training lernen die Kinder, zielstrebiger zu sein, über sich hinauszuwachsen und auch die Dinge mit Energie zu tun, die anstrengend oder schwierig sind.

Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft

Die Kinder lernen, ihre eigenen Grenzen klarer wahrzunehmen und somit selbst zu erkennen, was gut und gesund für sie ist. So können sie selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen nehmen.

Katrin Schmidt
info@starkekinder.org
Tel. 0179-2015170