



# Training für Kinder zur

## MOBBINGPRÄVENTION

### Selbstbehauptungs- & Resilienztraining / Sozialkompetenztraining



#### **Kristina Kasper, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin**

TÜV-zertifiziert ausgebildet nach dem Konzept von "Stark auch ohne Muckis" von Daniel Duddek

Telefonnummer: 0152 287 090 96

E-Mail: [hallo@staerkengefluester.de](mailto:hallo@staerkengefluester.de)

Webseite: [www.staerkengefluester.de](http://www.staerkengefluester.de)



**IHRE KINDER LERNEN KONFLIKTE SELBSTSICHER ZU KLÄREN, OHNE GEWALT UND PROVOKATIONEN, SODASS SIE STARK IN IHRE ZUKUNFT GEHEN.**



Schätzungsweise **jedes 3. Kind** macht in den ersten 4 Schuljahren **negative Erfahrungen mit überfordernden Konfliktsituationen**. Ausgrenzung und Mobbing sind im Alltag unserer Kinder allgegenwärtig!

Diese Erfahrungen können sich **negativ auf die weitere Entwicklung unserer Kinder auswirken**. Sie können zu einem Rückgang des Selbstwertgefühls führen und selbstbeschuldigende Gedanken hervorrufen. Zudem können sich Isolation und Einsamkeitsgefühle verstärken, begleitet von Angst und Traurigkeit. Langfristig können sich diese belastenden Erfahrungen in Form von Depressionen, Essstörungen, körperlichen Beschwerden sowie einem spürbaren Leistungsabfall manifestieren.

Ich denke, dass **diese Zahl viel zu hoch** ist und **wir gemeinsam** daran arbeiten müssen, diese zu minimieren. Im besten Fall, **bevor die Probleme groß sind**, denn in ein Fitnessstudio geht man im besten Fall auch nicht erst dann, wenn es zu spät ist.

Daher lassen Sie uns, als sich ergänzende Zahnräder, dafür sorgen, dass **Kinder bestmöglich auf diese Situationen vorbereitet werden**, um somit **sicher in die Zukunft** zu gehen. Es schauen schon zu viele Leute weg.

**Lassen Sie uns hinsehen und etwas ändern!**



**"Bringen wir Kindern wieder bei, menschlich miteinander umzugehen, legen wir einen wichtigen Grundstein für eine bessere Zukunft."**

Ich bin Kristina Kasper, stolze Mama von zwei wundervollen Kindern und Ihre **Trainerin für Resilienz, Selbstbehauptung und Sozialkompetenz** in Bautzen und Umgebung. Mein Fokus liegt auf den Themen **Mobbing, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Resilienz und empathische Kommunikation**, die ich auf eine einzigartige Art und Weise angehe.

Als Absolventin des **Fernstudiums "Kindererziehung"** sowie der **"KinderBesserVerstehen"-Ausbildung** mit Schwerpunkt auf **bindungs- und beziehungsorientierter Pädagogik von Katharina Saalfrank**, ist die Arbeit mit Eltern ein wichtiger Bestandteil meiner wunderbaren Tätigkeit. Doch insbesondere die **Arbeit mit Kindern**, vor allem in Bezug auf **den Umgang mit sich selbst und anderen**, liegt mir sehr am Herzen.

In meiner Schulzeit habe ich **selbst beide Seiten des Mobblings** erfahren und weiß aus eigener Erfahrung, dass **kurze Gespräche wie "Das ist nicht in Ordnung" oft nicht ausreichend sind**. Mir fehlten dabei **praxisnahe Informationen und Strategien, die mir gezeigt hätten, wie ich besser mit der Situation umgehen kann**.

Meine Motivation ist es, Kinder dabei zu unterstützen, **gestärkt und selbstbewusst** in ein **Leben voller Mut und Freude** zu starten. Jedes Kind sollte wissen, dass es **in seiner Einzigartigkeit gut so ist, wie es ist**. Ich möchte Kindern beibringen, dass sie **selbst entscheiden können, wie viel Macht sie anderen über sich geben**.

Als leidenschaftliche Trainerin setze ich mich mit vollem Herzen dafür ein, **Kinder dabei zu unterstützen, ihr inneres Strahlen wiederzufinden**. Ich möchte den Kindern helfen, **emotional unabhängig** zu werden und ihre **eigene Stärke zu entdecken**. Sie sollen lernen, dass ihr **eigenes Glück und ihre eigene Wertigkeit nicht von der Meinung anderer abhängt**. Mein Ziel ist es, Kinder zu ermutigen, **sich selbst zu vertrauen** und sich nicht von äußeren Einflüssen bestimmen zu lassen. **So können sie ihr volles Potenzial entfalten und ein erfülltes Leben führen**.

Das **Konzept** meiner Trainings basiert auf **interaktiven Rollenspielen**, die es den Kindern ermöglichen, **lösungsorientierte Strategien** zu erlernen. So können sie **souverän auf Meinungen, verbalen und objektbezogenen Hänseleien, allgemeinen Konflikten, Diebstahl und Gewalt reagieren**. Dabei lernen sie, ihre **eigenen Bedürfnisse und Handlungen** sowie die **ihres Gegenübers** zu hinterfragen.

Ich vermittele den Kindern, wie sie ihre **eigenen Gefühle und Grenzen wahrnehmen** und **die der anderen lesen** können. Dadurch werden sie **gestärkt, herausfordernde Situationen** bis zu einem bestimmten Grad **selbst zu lösen**.

Dieses Konzept trägt dazu bei, dass **Kinder respektvoller, selbstbewusster und empathischer miteinander und auch mit pädagogischen Fachkräften** umgehen. Durch die Einbeziehung der Eltern können wir eine noch **positivere Veränderung für die gesamte Gemeinschaft** schaffen.



**Kinder lernen die richtige Strategie zur richtigen Zeit zu wählen.**





## Mehr Sicherheit im Alltag

Ihre Kinder werden durch das Training **selbstsicherer in ihrer Kommunikation** und **ihrem Auftreten**, sodass Sie als Eltern/ pädagogische Fachkraft sicher sind, dass Ihre Kinder auch mit **schwierigen Situationen gut umgehen** können. Das wird sich **positiv** auf den Alltag, aber vor allem auch auf den **weiteren Lebensweg Ihrer Kinder** auswirken.

## Mehr Zielstrebigkeit

In den Kursen lernen die Kinder, **zielstrebiger** zu sein, **über sich hinauszuwachsen** und auch die **Dinge mit Freude zu tun**, die anstrengend oder schwierig sind (z. B. Hausaufgaben, die Theateraufführung oder der sportliche Wettkampf). Eine grundlegende Fähigkeit für ein zufriedenes und erfolgreiches Leben.



## Mehr Respekt & höheres Selbstvertrauen

Ihre Kinder werden lernen, **respektvoller und wertschätzender miteinander umzugehen**, was dazu führt, dass **Streitereien minimiert** werden. Somit ist und bleibt die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch. Denn die stärkste Grenze, die ein Kind setzt, ist nur so stark, wie sein Gegenüber die Fähigkeit besitzt, sie zu respektieren.

## Mehr Klarheit für eine starke & gesunde Zukunft

Ihre Kinder werden ihre **eigenen Grenzen klarer wahrnehmen** lernen und somit selber erkennen können, was gut und gesund für sie ist, um **selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen** zu nehmen.





**"Kinder zu stärken, bedeutet nicht, ihnen die Lasten des Lebens abzunehmen, sondern ihnen die Fähigkeiten zu vermitteln, mit ihnen umzugehen."**

Als Ihre Partnerin sehe ich es als meine Aufgabe an, Sie bei der **optimalen Förderung Ihrer Kinder oder Schüler\*innen** zu unterstützen.

Dazu biete ich **Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings sowie Sozialkompetenztrainings** an, die speziell auf die Bedürfnisse der **jeweiligen Altersgruppen** abgestimmt sind. Ob in der **Grund- oder Oberschule, im Gymnasium, in der Berufsschule, im Hort oder in der Kita** - Sie können aus verschiedenen Optionen wie einem **ganzen Projekttag, einzelnen Projektstunden oder einem GTA (Ganztagsangebot)** wählen, um eine passgenaue Lösung zu finden.

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche profitieren von meinem Angebot, sondern auch Sie als Eltern und/oder pädagogische Fachkräfte. Daher biete ich zusätzlich **Pädagogenfortbildungen, Elternvorträge, Elternabende und Workshops** an. Diese sollen Ihnen das **nötige Wissen und die erforderlichen Fähigkeiten** vermitteln, um **Ihre Kinder oder Schüler\*innen optimal zu unterstützen** und eine erfolgreiche pädagogische Arbeit zu gewährleisten. Ich möchte Ihnen dabei helfen, die **notwendigen Kompetenzen zu entwickeln, um auf Herausforderungen wie Mobbing angemessen zu reagieren** und präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Zusätzlich zu den Gruppentrainings stehe ich Ihnen gerne auch für **Einzelcoachings** zur Verfügung, in denen ich **individuell auf die Bedürfnisse und Herausforderungen von einzelnen Kindern, Jugendlichen, Familien und Erwachsenen** eingehen kann.

**Kontaktieren Sie mich gerne und wir besprechen gemeinsam, wie ich Ihr Vorhaben unterstützen kann.**

Möchten Sie mehr über mein Selbstbehauptungs- und Resilienztraining / Sozialkompetenztraining erfahren?

Ich freue mich sehr, Ihnen **persönlich mein Konzept vorzustellen** und mit Ihnen über Ihre **individuellen Trainingsbedürfnisse** zu sprechen.

**Lassen Sie uns eine wundervolle Zusammenarbeit beginnen.**



**Kristina Kasper,**  
**Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin,**  
ausgebildet nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“  
von Daniel Duddek, TÜV-zertifizierter Bildungsträger



**0152 287 090 96**



**hallo@staerkengefluester.de**



**www.staerkengefluester.de**



**@elternkindsprache**  
**@staerkengefluester**

## Das Konzept "Stark auch ohne Muckis" von Daniel Duddek



"Stark auch ohne Muckis" ist ein **TÜV-zertifizierter Bildungsträger**, der sich auf die Thematik **Mobbingprävention und Persönlichkeitsentwicklung** für Kinder und Jugendliche spezialisiert hat. Das seit 16 Jahren sehr erfolgreiche Konzept zeichnet sich durch die **praxisnahen Übungen mit Kindern** zur Weiterentwicklung der persönlichen und sozialen Fähigkeiten aus. "Stark auch ohne Muckis" hat es sich zur Aufgabe gemacht, Mobbing in drei Generationen aus der Gesellschaft zu verbannen.

Mehr Informationen: [www.starkauchohnemuckis.de](http://www.starkauchohnemuckis.de)



## Das Projekt "StärkenGeflüster"

Meine Kollegin Anja Dinter und ich haben das **Projekt "StärkenGeflüster"** mit dem Ziel ins Leben gerufen, Kindern einfache aber effektive Werkzeuge an die Hand zu geben, um **ihr Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein spielerisch zu stärken** und sie dadurch auf ihrem Weg zu einem **glücklichen und erfüllten Leben** zu unterstützen. Wir richten uns mit StärkenGeflüster an alle, die mit Kindern zusammenleben oder arbeiten. Durch **gezielte spielerische Übungen und Methoden werden die Kinder ermutigt, ihre Stärken und Talente zu entdecken und weiterzuentwickeln**. Unsere Mission ist es, Kinder nicht nur für das Hier und Jetzt, sondern auch für ihre Zukunft zu stärken und ihnen Möglichkeiten zu geben, **um Herausforderungen im Leben zu bewältigen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen**. Neben der Arbeit mit den Kindern unterstützen wir auch Eltern und pädagogische Fachkräfte **mit Ressourcen und praktischen Tipps**, damit sie den Kindern auf ihrem Weg zu einem starken Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zur Seite stehen können.