



# Resilienztraining



Mehr Sicherheit, mehr innere Stärke,  
mehr Selbstvertrauen!  
Damit Mobbing keine Chance hat!

## Vorschul- und Grundschul Kinder lernen:

- Konflikte gewaltfrei zu lösen
- bei Beleidigungen ruhig und entspannt zu bleiben
- eigene Grenzen zu erkennen und andere zu respektieren
- auf die eigenen Gefühle zu hören
- sich das Gute ins Leben zu holen
- auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen
- Gewalt zu erkennen und Hilfe zu holen



## Kinder der 5. und 6. Klasse lernen:

- Wie reagiere ich bei Beleidigungen und anderen Grenzüberschreitungen
- Warum ist es wichtig auf meine Gefühle zu hören?
- Was sind meine Stärken?
- Wie beeinflusst mein Kopfkino meinen Tag?
- Was macht einen guten Freund/Freundin aus?
- Wie und wo finde ich Freunde?
- Wie löse ich einen Konflikt mit der Giraffensprache?
- Wie kann ich Gefahren erkennen und Hilfe holen?
- Wie lenke ich den Fokus auf die guten Dinge?

Resilienztraining für  
Schulen, Kitas, Vereine  
oder  
Teilnahme in offenen Kursen  
nach dem Konzept von  
Stark auch ohne Muckis!

Für mehr Verbindung  
statt Machtkampf!

Marjana Wellhausen  
Resilienz für Klein und Groß  
[www.marjanawellhausen.de](http://www.marjanawellhausen.de)

Hier Termin sichern:

