



Wie verhalte ich mich, wenn mich jemand gegen meinen Willen festhält?

Was tue ich, wenn ich bedroht werde?

Was mache ich, wenn mir etwas weggenommen wird?

Was kann ich tun, damit andere aufhören mich zu ärgern?

Wie reagiere ich, wenn ich beleidigt oder provoziert werde?

Was schaffe ich alleine – und wann und wie hole ich mir Hilfe?



# Resilienz

Selbstbehauptung  
Mobbingprävention  
& Lebenskompetenz



## Training für Kinder

nach dem Konzept von 'Stark auch ohne Muckis'



### Ihre VORTEILE als SCHULE



Konflikte werden eigenständiger von den Kindern gelöst. Stress wird reduziert. Lehrer/innen müssen seltener eingreifen.



Lehrer, Schulsozialpädagogen & Schulpsychologen können durch Hospitation Impulse für ihre Arbeit mitnehmen.



Kinder entwickeln die Kompetenz selbst zu entscheiden, welche Meinungen sie sich zu Herzen nehmen und welche einfach abperlen.



Mit dem ganzheitlichen Konzept werden sowohl die eher starken, als auch die vermeintlich schwächeren Kinder erreicht.



Die Kinder bekommen neue Strategien an die Hand, um mit Konflikten klar und deeskalierend umzugehen.



Die Kinder bekommen einen Kurs, der das ernste Thema Konfliktbewältigung mit Spaß und Leichtigkeit aufarbeitet.

## STARK auch ohne Muckis: WIE geht das?



- ➔ STARK mit den Augen ✓
- ➔ STARK mit der Körperhaltung ✓
- ➔ STARK mit der Stimme ✓
- ➔ STARK mit klaren Worten ✓



- ➔ STARK mit den Gedanken ✓
- ➔ STARK mit der inneren Haltung ✓
- ➔ STARK mit dem Herzen ✓
- ➔ STARK durch Empathie ✓



## INHALTE des TRAININGS

### 5 Hauptkonflikte friedensstiftend lösen

Beleidigen    Provozieren    Bedrohen  
Wegnehmen    Festhalten

 Gemeine Worte abperlen zu lassen und sich nette Worte zu Herzen zu nehmen.

 Klar zu kommunizieren, um die eigenen Ziele zu erreichen.



Probleme friedlich zu lösen und die Strategien auf ähnliche Situationen zu übertragen.

Zu unterscheiden, was man alleine schafft und wann man Hilfe braucht.



Gefährliche Situationen frühzeitig zu verlassen, um Eskalationen zu vermeiden.

## METHODEN des TRAININGS



- ➔ jahrelang erprobte Konzepte
- ➔ Schauspiele, Rollenspiele, Storytelling, Übungen, ...
- ➔ Spaß und aktive Beteiligung der Kinder
- ➔ Empathie, Perspektivwechsel, Beobachten und Reflektieren

# ANGEBOTE für SCHULEN



3x90 Min. Training pro Klasse

für 1. bis 13. Jahrgangsstufe



## BRONZE-Paket

Perfekte Basis

## SILBER-Paket

Bestseller

## GOLD-Paket

High Level

3x90 Min. Training  
pro Klasse



Urkunde  
für jedes Kind



Elterninfo  
als Video



90 Min. Eltern-  
training/Klasse



Ihre Investition

599€/Klasse  
0,40€/km  
Hin- & Rückfahrt

649€/Klasse  
0,40€/km  
Hin- & Rückfahrt

949€/Klasse  
0,40€/km  
Hin- & Rückfahrt

Angebote gültig für Schuljahr 2024/25



## Die TRAINERIN



DENISE JACOBS

- Resilienz- & Selbstbehauptungstrainerin  
(nach 'Stark auch ohne Muckis')
- IMOTIK®-Trainerin  
(nach 'Stark auch ohne Muckis')
- Körpersprache (nach Samy Molcho)
- M.A. Pädagogin



93339 Riedenburg



+ 49 - 162 - 409 62 64



Denise.Jacobs@gmx.de