



Mein Name ist Frauke Supersaxo.
Ich bin Jahrgang 1972, Doula und Familiencoachin.
Mutter zweier erwachsenerer Kinder und
Herzensmensch. Ich lache wahnsinnig sehr gern.

Mir persönlich hat sehr lange das Handwerkszeug
für einen gelassenen Umgang mit schwierigen
Situationen gefehlt und ich habe mich gerade in
der Schulzeit unglaublich schwer mit Beleidigungen
und meinem Selbstwert getan. Vieles nahm ich mir
sehr zu Herzen und habe z.B. aufgehört zu Lachen,
weil andere Kinder sagten, ich lache wie ein Tram
in der Kurve.

Heute unterstütze ich Kinder dabei,
eine glückliche Kindheit haben zu dürfen.
Ohne Mobbing und üble Konflikte.

Ich stehe für eine Stärkung der Kinder.
Mit Achtsamkeit, mit Wissen und Kompetenz
sowie mit viel Spass und guter Laune.



Frauke Supersaxo
Alfons-Aeby Str. 21
3186 Düringen

www.kindertraining.ch
Telefon: +41 77 253 65 55



kindertraining.ch
Resilienz- & Selbstbehauptungs training

Selbstbehauptungstraining für Kinder
zwischen 5 und 10 Jahren nach dem
Konzept von Stark auch ohne Muckis.

In Kindergärten
In Primarschulen
In Kitas
Als Offenes Training

Das Stark auch ohne Muckis Konzept wurde in
fast 15 Jahren in über 1000 Einrichtungen in
Deutschland, Schweiz und Österreich und mit
über 50.000 Teilnehmern durchgeführt.

Es ist aus der Praxis für die Praxis.
Wir machen Trainings und Fortbildungen, die
nicht nur nachhaltig wirken, sondern auch mit
viel Spaß und Entertainment vermittelt werden.

Kinder lernen in diesem Training



Mehr Sicherheit im Alltag.

Aus Mobbing schnell wieder heraus zu kommen oder gar nicht erst hinein. Sich bei ungerechter Behandlung durchzusetzen und mit Beleidigungen umzugehen.



Mehr Respekt und Achtung.

Kein Opfer mehr zu sein oder zu werden und Konfliktsituationen sicher zu erkennen und damit umzugehen.
Tätern den Wind aus den Segeln zu nehmen.



Mehr Gelassenheit.

Das eigene Herz vor Beleidigungen zu schützen und die eigenen Gefühle und die Gefühle anderer zu deuten.



Mehr Lebensqualität.

Sich auf das Gute im Leben zu konzentrieren und Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.



Mehr Vertrauen.

Wie sie sich selbst helfen und wann und wie sich Kinder richtig Hilfe holen.



Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft



Ihre Vorteile für Sie als Eltern und Institution



Mehr Sicherheit im Alltag.

Die Kinder erlangen durch das Training Selbstsicherheit in ihrem Auftreten und ihrer Kommunikation, was sich positiv auf ihren Alltag und den weiteren Lebensweg auswirkt. Das schenkt Ihnen als Eltern und Lehrpersonen die Gewissheit und das Vertrauen, dass die Kinder auch mit schwierigen Situationen umgehen können.



Mehr Respekt und höheres Wohlbefinden.

Die Kinder werden lernen, respektvoll miteinander umzugehen. Das führt dazu, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten hoch ist und bleibt.



Mehr Zielstrebigkeit.

In den Kursen lernen die Kinder zielstrebig 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 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, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.



Mehr Öffentlichkeitsarbeit.

Mit der Durchführung des Stark auch ohne Muckis Trainings zeigen Sie und ihre Institution, dass Sie hinschauen und verantwortlich handeln. Sie tun Gutes. Sprechen Sie darüber und profitieren Sie von positiver Öffentlichkeitsarbeit.