

# STARK

*auch ohne Muckis.*

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



„Wir hatten schon viele Anbieter solcher Kurse bei uns im Haus, aber wirklich keiner geht auch nur annähernd so in die Tiefe wie Ihrer! Sie wissen, was Sie tun! Das beste Training, was ich je begleitet habe.“

*Susanne Brinker, Grundschullehrerin*



HALLO LIEBES TEAM,



herzlichen Dank für Ihr Interesse! Es freut mich sehr, dass auch Sie zu den Menschen gehören, die hinschauen, so dass Kinder nachhaltig für Konflikt- und Gewaltsituationen gestärkt werden. Denn schätzungsweise jedes 3. Kind macht in den ersten 4 Schuljahren negative Erfahrungen mit überfordernden Situationen. Diese Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die Entwicklung der Kinder auswirken.

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 besser auch nicht erst dann, wenn es zu spät ist. Es ist leichter, Kinder zu stärken als kaputte Herzen von Erwachsenen zu reparieren.

Daher lassen Sie uns, als sich ergänzende Zahnräder, dafür sorgen, dass Kinder bestmöglich auf ihre Zukunft vorbereitet werden, um sicher durch eben diese zu gehen.

Als ich klein war, hatte ich oft Angst gemobbt zu werden, habe mich deswegen nie richtig gezeigt und mich dadurch selbst ausgegrenzt. Meine Kindheit hätte viel erfüllter sein können. Heute weiß ich, wenn ich anders über Dinge und Menschen denke und auf dieser Grundlage auch anders handle, entscheide wirklich ich, wie ich mich fühle. Dann kann aus Angst Mut werden und Mobbing hat keine Chance.

Liebe Grüße,

*K. Kraye*

Kerstin Kraye

## MEHR SICHERHEIT FÜR KINDER!

Jedes 3. Kind wird in den ersten 4 Schuljahren Opfer von Gewalt, Mobbing oder überfordernden Konfliktsituationen. Lassen Sie uns für mehr Sicherheit sorgen. Für eine gesunde Zukunft unserer Kinder.

„Durch verschiedene Methoden erreichte der Kursinhalt auch das introvertierteste Kind in der Gruppe. Am Ende des Kurses haben die Kinder gelernt, eigene Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu akzeptieren.“  
*Martina Holtmann & Christopher Gaida, Kita AWO/RWE*

„Stark auch ohne Muckis“ ist ein Training für KITAS oder GRUNDSCHULEN, welches aus der Praxis für die Praxis entwickelt und seit 2004 international in verschiedenen Einrichtungen, mit über 33.000 Kindern, durchgeführt wurde.

**DAS HABEN SIE ALS KITA  
ODER SCHULE VON EINER  
ZUSAMMENARBEIT!**

### EINEN GUTEN RUF, WEIT ÜBER DIE TORGRENZEN HINAUS.

„Stark auch ohne Muckis“ ist laut Aussagen unserer Kunden das beste Training, welches sie je erlebt haben. Das spricht sich rum und macht Ihre Einrichtung noch interessanter für engagierte Eltern, die bereit sind sich aktiv zu beteiligen.

Weiterhin können Sie dieses Training wunderbar für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen.

### DAS HABEN DIE KINDER DAVON! MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG.

Ihre Kinder werden durch das Training widerstandsfähiger und selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern, ErzieherInnen oder LehrerInnen sicher sein können, 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 RESPEKT UND SOMIT EIN HÖHERES WOHLBEFINDEN.

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

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 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.



„Dieses Programm knüpft direkt an die Lebenswirklichkeit der Kinder an. Sie lernen direkt anwendbare Strategien/Verhaltensweisen/Reaktionsmöglichkeiten, um entsprechend zu agieren/reagieren. Die Kinder werden in ihren Gefühlen und mit ihren Erfahrungen sehr ernst genommen und haben eine hohe Motivation. Auch wir Lehrer reflektieren unser Verhalten, durch die Impulse.“

*Julia Fritsch, Grundschullehrerin*

## 11 GRÜNDE FÜR STARK

## AUCH OHNE MUCKIS



### 1. Sie haben maximale Sicherheit, dass Sie eine hohe pädagogische und didaktische Qualität erhalten.

„Die einzelnen Kurseinheiten, sowohl der Elternnachmittag waren sehr gut durchdacht und lieferten eine Menge an Lerninhalten, die die Kinder begeistert mit Leben füllten. Die anschließenden Reflexionsgespräche mit dem pädagogischen Personal des Kindergartens waren sehr konkret und aufschlussreich.“

*Martina Canisius, Kath. Kindergarten St. Vinzenz*

### 2. Sie erfahren mehr Respekt im Kita- und Schulalltag. Ihre Kinder werden durch die Kurse sensibler für die eigenen sowie die Grenzen anderer. Es entsteht so ein respektvollere Umgang untereinander.

„Die Kinder profitieren davon, das kann man schon jetzt sehen. Grenzen würden, etwa bei Schubseerien im Gedrängel, viel deutlicher formuliert, so dass auch diejenigen, die den Konflikt auslösen, ins Nachdenken kämen.“

*Dorothe Westhoff,  
im Soester Anzeiger 21.11.2011*

### 3. Sie erhöhen die positive Stimmung in Ihrer Einrichtung. Ihre Kollegen und Kolleginnen werden dazu motiviert Tag für Tag über sich hinauszuwachsen, greifen die Ideen von Daniel auf und integrieren diese in den Alltag. Stress wird reduziert und die Stimmung steigt.

„Unsere Erzieherinnen haben immer wieder "Aha Erlebnisse", so erleben sie die Kinder in einem anderen Kontext, anderer Gruppenkonstellation und mit einem anderen Gruppenleiter.“

*Conny Streming, Leitung Kita St. Victor*

### 4. Sie erhalten ein ganzheitliches Konzept. Mit diesem erreichen Sie alle Kinder. Sowohl die eher starken, als auch die vermeintlich schwächeren.

„Durch verschiedene Methoden erreicht er auch das introvertierteste Kind in der Gruppe. Am Ende des Kurses haben die Kinder gelernt, eigene Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu akzeptieren.“

*Martina Holtmann & Christopher Gaida,  
Kita AWO/RWE*

### 5. Sie als Einrichtung erhalten den Dank und das Lob der Eltern. Machen Sie sich über die „Zaunengrenze“ hinaus bekannt und empfehlen Sie sich noch gezielter anderen bzw. zukünftigen Eltern.

„Eure Arbeit gefällt mir sehr gut! Der Elternnachmittag war (viel zu kurz) super interessant! Weiter so!“

*Meike Dau, Feedback einer Mutter*

### 6. Sie erhalten Nachhaltigkeit. Sie bekommen eine zielführende Elternansprache, sodass auch die Eltern das Thema Selbstbehauptung und Konfliktfähigkeit konkreter angehen können.

„Sie kann sich auch noch gut an Dich erinnern, auch wenn es schon einige Jahre her ist (sie ist mittlerweile fast 13)! Das "Stop" usw. wendet sie weiterhin an, wenn es angebracht ist. Ich bin echt froh, dass sie an dem Kurs von Dir teilnehmen konnte.“

*Michaela Sangmeister, Facebook Kommentar*

### 7. Sie erhalten Spaß mit sicherheitsrelevantem Mehrwert. Sie bekommen einen Kurs bzw. ein Projekt, welches das sehr ernste Thema Konfliktbewältigung für die Kinder spielerisch und mit Leichtigkeit aufarbeitet.



„Trotz der schwierigen Thematik gefiel mir als Lehrerin einer dritten Regelklasse mit GU-Kindern mit emotional-sozialer Förderung die Leichtigkeit, mit der Herr Duddek die Inhalte transportiert hat.“

*Anke Homberg, Grundschullehrerin*

### 8. Große Veränderung in kürzester Zeit. Als außenstehende Person erhält Daniel eine andere Art von Aufmerksamkeit. Botschaften, die auch Sie Ihren Kindern sagen, kommen dadurch noch verstärkter an. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu Ihrer pädagogischen Arbeit.

„Herr Duddek kam mit seiner klaren, kindgerechten Ansprache bei den Kindern gut an, sie freuten sich jeden Tag auf das Training. [...] Kleine Übungen – große Wirkung. Sehr sinnvoll.“

*Margit Schmidt, Lehrerin*

### 9. Sie erhalten neue Impulse für Ihre pädagogische Arbeit. Sie bekommen die Chance Ihre Kinder in einer anderen Konstellation und Situation zu beobachten.

„Der Elternnachmittag gefiel allen Eltern sehr gut und hat wohl auch bei vielen zum Nachdenken bzw.

Überdenken des eigenen Tuns angeregt.“

*Marion Fritz, Leitung Kita Sankt Andreas*

### 10. Erhöhung der Sicherheit. Wir kommen Ihren Eltern entgegen, die oftmals den Wunsch haben, dass Ihre Kinder sicherer in Konfliktsituationen werden.

„Eltern wertschätzen es, dass „Stark – auch ohne Muckis“ bei uns in der Einrichtung jedes Jahr für die Vorschulkinder angeboten werden kann.

Für manche Bereiche ist es wichtig, kompetente Institutionen zur Unterstützung in die Einrichtung zu holen.“

*Beate Bunse, Kita Maria Frieden*

### 11. Sie bekommen einen reibungslosen Ablauf und unkomplizierte Vorarbeit. Angefangen von der Auftragsannahme bis hin zur Durchführung. Sie erwarten kurze Entscheidungswege, Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit.

„Die drei Grundregeln habe unsere Kinder fest verinnerlicht. Oft hört man sie im Gruppenalltag. Wir danken Ihnen für diese Kurse.“

*Ursula Hallermann, Kath. Kindergarten St. Josef*

## KERSTIN KRAYE

**STARKE KINDER.  
STARKE ZUKUNFT.**

### PROFIL

Als Kerstin Kraye klein war, hatte sie oft Angst gemobbt zu werden, hat sich deswegen nie richtig gezeigt und sich so selbst ausgegrenzt. Ihre Kindheit hätte viel erfüllter sein können.

Ein Jahr im Ausland hat ihr die Augen geöffnet. Sie beschäftigte sich viel mit dem Thema Mindset und es ging ihr besser. Erst als ihre eigenen Kinder heranwuchsen, stellte sie erneut fest, dass das Thema Mobbing heute viel präsenter ist als früher! Sie hatte „nur“ Angst davor gemobbt zu werden – heute leidet jedes 3. Kind tatsächlich unter diesem Thema!

Ein wichtiges Learning aus ihrer eigenen Geschichte: Nicht die Welt musste sich ändern, sondern sie sich. Daher hat sie entschieden, heute in Kitas, Grundschulen und in eigenen Kursen, Kinder dahingehend zu stärken, dass auch diese sagen: „Ich kann etwas verändern, wenn ich anfangs anders über Dinge zu denken und danach zu handeln“.

Die Strategien dafür bekommen sie von ihr, in ihren Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings, an die Hand und können sie sofort, effektiv und vor allem nachhaltig umsetzen.



## LASSEN SIE UNS MITEINANDER SPRECHEN

Schicken Sie mir bitte eine Anfrage mit ihren Kontaktdaten per E-Mail an:

[kraye@stark-auch-ohne-muckis.de](mailto:kraye@stark-auch-ohne-muckis.de)

### ANSCHRIFT:

Kerstin Kraye  
Glashütter Straße 99a  
01277 Dresden  
Tel.: 0157 / 34 37 95 48





## KINDERSTIMMEN!

„Ich wünschte dieses Fach gäbe es für immer in dieser Schule! Es ist so: ich glaube die Tipps die du uns gegeben hast helfen“

**Semmy**

„So war kein Streit nur wegen dir! So ging der Gefühlskompass bei beiden wieder auf sicher. Und mein Gefühlskompass ist genauso auf grün, aber auf Vorfreude ...“

**Sofia**

„Ich fand deinen Unterricht sehr lustig und abwechslungsreich. Ich habe mich nie gelangweilt gefühlt, weil du uns alles geduldig und gut zu verstehen erklärt hast.“

**Johanna**

„Ich habe die Stopregel schon bei meinem großen Bruder gemacht es hat sogar geklappt“

**Chantal**

„Danke dass du uns beigebracht hast unsere Wut zu kontrollieren.“

**Gerrit**

„Ich fand das mit dem Kompass gut, mit den Gefühlen. Ich glaube deine Tipps helfen mir. Ich habe mich wohl gefühlt, als du da warst.“

**Lennart**

„Es hat mir sehr geholfen, als du von mir und Lena den Kostümstreit gelöst hast.“

**Lina**





# STARK

*auch ohne Muckis.*

Wie wäre es, wenn Kinder eine gute Zeit haben? Sie aufhören in der Außenwelt nach Antworten zu suchen? Wenn wir sie stark machen fürs Leben? Ein Geschenk!

Kerstin Kraye, ursprünglich Pädagogikstudentin, Koordinatorin im Schüleraustausch, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie Kinder- und Jugendcoach, ist selbst Mutter von 2 Kindern und setzt sich durch Mobbingprävention dafür ein, dass Kinder, aber auch Pädagogen und Eltern, wieder mehr Harmonie und Respekt genießen dürfen.

 [www.instagram.com/kerstinkraye](https://www.instagram.com/kerstinkraye)



**ICH FREUE MICH AUF SIE!**

**Telefon: 0157 / 34 37 95 48**  
**kraye@stark-auch-ohne-muckis.de**