

# KONZEPT

Löwenstarke Kids -  
Löwenstarke Zukunft



Kontaktdaten:  
Nicole Johnson  
0176 / 84124265  
loewenstarkekids@gmx.de  
www.loewenstarkekids.de

# SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

---

## MOBBINGPRÄVENTION

---

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### FÜR VORSCHULKINDER UND GRUNDSCHÜLER

Nicole Johnson

Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz und Selbstverteidigung



# LÖWENSTARKE KIDS LÖWENSTARKE ZUKUNFT

## WER BIN ICH?



**Ich bin Nicole Johnson, verheiratet und Mutter von zwei Töchtern im Alter von 10 und 14 Jahren.**

**Ich bin zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainierin.**

**Die Ausbildung habe ich beim Bildungsträger "Stark auch ohne Muckis" absolviert und mit diesem, seit 2008 erfolgreichen Konzept, möchte ich unsere Lüneburger Kinder stark fürs Leben machen.**

## Warum ist mir das so wichtig?

**Immer häufiger haben wir zu Hause Themen wie man mit Beleidigungen, Gewalt und Mobbing umgehen soll. Warum Kinder so etwas machen und wie unfair sie das Verhalten von Mitschülern finden.**

**Aus diesem Grund kam bei immer wieder die Frage auf: warum gibt es das Thema Persönlichkeitsentwicklung nicht als Schulfach? Oder, warum wird das Thema nicht schon für Vorschulkinder in Kindergärten spielerisch behandelt? Wenn man da ansetzen würde, wäre die Welt doch ein besserer Ort.**

**Die Kinder würden viel besser miteinander umgehen, könnten ihre Gefühle besser einordnen, lernen sich klar und deutlich auszudrücken, sind ruhiger und entspannter in Konfliktsituationen und die Kinder würden zu selbstbewussten, starken Erwachsenen heranwachsen. Davon profitieren dann wieder die nachfolgenden Generationen.**

**Es ist einfach an der Zeit etwas zu verändern. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, was Mobbing bei Kindern verursacht. Als Kind war ich habe ich selbst Mobbing erleben dürfen. Ich sage bewusst dürfen, denn mittlerweile bin ich für diese Erfahrungen dankbar. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt und weiß auch genau, was es mit einem macht: Entwicklung von ungesunden Handlungsstrategien, gemindertem Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, Angst sich zu zeigen und vor Menschen zu sprechen, Konfliktsituationen scheuen als sie anzugehen. Die nächste Generation soll stark durchs Leben gehen.**

**Laut der Bertelsmannstiftung leidet jedes 3 Kind unter Mobbing.\***

**43 % der SchülerInnen leiden, laut DAK Gesundheit, unter Stress.\***

**Die Coronapandemie verschlimmert die Zahlen noch mehr. Die Kinder waren oft auf sich allein gestellt und die Eltern waren mit der Situation überfordert.**

**Wenn man sich die erschreckenden Zahlen, der Bertelmann-Stiftung zum Thema Mobbing anschaut, ist es mehr als nötig, unserer Kinder zu helfen und zu unterstützen.**

**\*Quellen:**

<https://www.oecd.org/pisa>

Children`s Worlds+ (Bertelsmann Stiftung 2019)

<https://www.dak.de/dak/bundesthemen/fast-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-stress-2116176.html#/>

## BESCHREIBUNG

Ich bin ausgebildete Trainerin für Selbstbehauptung, Resilienz und Selbstverteidigung und biete Kurse in Kindergärten, Grundschulen und in eigenen Räumlichkeiten an, und zwar nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“, welches seit 2008 über 50.000 Kindern bei Mobbing- und Konfliktsituationen optimal weiterhelfen konnte.

### **Was lernen die Kinder in meinen Kursen:**

- Konflikte schnell und selbstsicher zu lösen, dabei geht es um die 5 Hauptkonfliktarten-Beleidigung, Ausgrenzung, Gewaltandrohungen, Provokation, Wegnahme von Gegenständen
- Aus Mobbing-situationen schnell herauskommen oder gar nicht erst hineingeraten
- Eigene Resilienz & Widerstandsfähigkeit erhöhen, um Herausforderungen im Leben entspannter zu begegnen
- Besserer Zugang zur eigenen Gefühlswelt, um sich selbst und andere besser zu verstehen, für einen respektvolleren Umgang miteinander

Die Trainingsinhalte werden mit viel Spaß und viel Entertainment vermittelt, sodass die Kinder mit hoher Motivation einen maximalen Lernerfolg erzielen.

Die Kinder sind von Beginn an aktiv dabei, wir spielen reale Konfliktsituationen durch, sodass die Kinder die erlernten Techniken im Alltag direkt umsetzen können.

### **Davon profitieren die Kinder ein Leben lang:**

- Ein starkes Selbstvertrauen und ein positiveres Selbstbild
- Mehr Bewusstsein über die eigenen Gedanken und Gefühle
- Mehr Wertschätzung der eigenen Stärken
- Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Einflüssen
- Mehr Klarheit, um gute und gesunde Entscheidungen zu treffen
- Klare Kommunikation und somit mehr Sicherheit
- Mehr Eigenverantwortung und Zufriedenheit im Leben
- Eine positive innere Einstellung, die in schwierigen Zeiten lebensnotwendig ist
- Weniger Stress und mehr Ruhe und Gelassenheit in allen Lebensbereichen

## **Training im Kindergarten**

Altersstufe: Vorschulkinder, Mädchen und Jungen

Gruppengröße: ca. 12 Kinder

Kursdauer: 4 x 60 Minuten (kann auch individuell gestaltet werden)

Um für mehr Nachhaltigkeit zu sorgen, biete ich zusätzlich Elternabende und Fortbildungen für Pädagogen\*Innen an, wo ich die Kursinhalte bespreche, damit die Übungen im sicheren Familienumfeld und in Ihrer Einrichtung weiter geübt werden.

Ich biete auch Trainings in selbst gemieteten Räumlichkeiten an, wo Kinder die Trainingsinhalte weiter festigen können.

## **Training in der Grundschule**

Altersstufe: Grundschul Kinder, Mädchen und Jungen

Gruppengröße: Im Klassenverbund

Kursdauer: 3 x 90 Minuten (jeweils ein Unterrichtsblock)

Um für mehr Nachhaltigkeit zu sorgen, biete ich zusätzlich Elternabende und Fortbildungen für Pädagogen\*Innen an, wo ich die Kursinhalte bespreche, damit die Übungen im sicheren Familienumfeld und in Ihrer Einrichtung weiter geübt werden.

Ich biete auch Trainings in selbst gemieteten Räumlichkeiten an, wo Kinder die Trainingsinhalte weiter festigen können.

**THEMA KÖRPERSPRACHE / MEINUNGEN VON ANDEREN /  
UMGANG MIT BELEIDUNGEN**

In praktischen Übungen wird nach und nach erarbeitet was die Körpersprache ausmacht und ob es besser ist, mutig oder schüchtern zu wirken.

Wir besprechen, ob jede Meinung richtig und wichtig ist? Mit wem verbringen wir unser die meiste Zeit? Und ist es nicht am aller wichtigsten, was ich über mich selbst denke? Welche Meinungen lasse ich in mein Herz und welche nicht?

In praktischen Übungen, wird der Umgang mit Beleidigungen geübt. Wir lenken unseren Fokus auf das Gute im Leben. Auf das "Geschenk", nicht auf den "Misthaufen". Wer sich immer mehr auf die guten Dinge konzentriert, bekommt auch mehr gute Dinge in sein Leben.

Ich spiele den Kinder einen eine Szene aus dem Schulalltag vor. Ich bin Dennis, ein älteres Kind, welches immer nur Ärger und Streit sucht. Er selbst hat viele Sorgen und Frust und möchte es auf dem Schulhof loswerden um so endlich Aufmerksamkeit und Anerkennung zu bekommen. Er trifft einmal auf ein mutig wirkendes Kind und auf ein schüchtern wirkendes Kind. Wie wird Dennis reagieren? Im Anschluss reflektiere ich mit den Kinder, was sie beobachtet haben.

Werden mutige Kinder auch geärgert und geschubst? Wie ging es Dennis? Was wollte er eigentlich? Können wir ihm vielleicht sogar helfen?

In dieser Übung soll die Empathie gegenüber den Kindern, die andere gern ärgern, gestärkt werden. Denn diese Kinder haben mit aller Wahrscheinlichkeit, in einem Bereich ihres Lebens echte Probleme.

Im Anschluss dieser Kursstunde gibt es Meditation, wo es um mutige Helden und Heldinnen geht.

**THEMA KLARE KOMMUNIKATION / UMGANG MIT WEGNAHME VON GEGENSTÄNDEN /**

Im Rollenspiel üben wir die klare Kommunikation in Bezug auf Festhalten und Wegnahme von Gegenständen.

Die Kinder lernen, dass man Konflikte auch alleine lösen kann und dass man auch mal am Ball bleiben muss, um sein Ziel zu erreichen. Diese Erfahrung lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen.

Alle praktischen Übungen werden nochmal geübt, damit sie gefestigt werden.

Im Anschluss gibt es wieder eine Meditation.

**KURSSTUNDE 3****THEMA GEFÜHLE / ENERGIE ERHÖHEN / WIE BLEIBE ICH RUHIG UND ENTSPANNT**

Im interaktiven Spiel, lernen die Kinder die Gefühle kennen und bekommen ein Bewusstsein darüber, dass alle Gefühle erlaubt sind aber nicht jede Handlung die daraus entsteht in Ordnung ist.

Wir erarbeiten gemeinsam, wie wir mehr von den gute Gefühlen in unser Leben holen und was wir tun können, wenn es uns häufig nicht so gut geht.

Im Training nutze ich 3 Tiere (Mücke, Schaf und Löwe) um den Kinder, die drei verschiedenen Arten von Menschen nahezubringen. Mücken sind die Menschen, die gerne ärgern und stressen, die Schafe sind diejenigen, die über alles meckern und sich aufregen und der Löwe bleibt ruhig und entspannt. Die Kinder sollen erkennen, dass wir alle mal Mücke oder Schaf sind. Und das es sinnvoller ist, wie ein Löwe zu sein. Dazu gibt es auch einen Merksatz für die Kinder "ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft"

Im Anschluss gibt es wieder eine Meditation.

**WIEDERHOLUNG / UMGANG MIT GEWALTANDROHUNGEN, GEFAHRENSITUATIONEN / INNERES SCHUTZSCHILD / PRÜFUNG**

in der letzten Kursstunde wird alles erlernte nochmal ausgiebig geübt.

Die Kinder lernen im interaktiven Spiel, wie man mit Gewaltandrohungen um geht

Außerdem lernen die Kinder verschiedene Gefahrensituationen anhand von Rollenspielen zu erkennen und entsprechend zu reagieren/handeln.

Vor der Prüfung gibt es die Schutzschildmeditation, in der die Kinder Ihr inneres Schutzschild gegen Beleidigungen und Provokationen aufbauen können. Dies können Sie im Alltag jederzeit aktivieren und können selbstbewusst und stark jede Konfliktsituation meistern.

Zum Abschluss des Trainings bekommt jedes Kind eine löwenstarke Urkunde mit all den Merksätzen, die wir im Training gelernt haben.



# SELBSTVERTEIDIGUNG

## Kursinhalte:

- Gefahrensituationen erkennen und meiden
- Selbstbewusstes Auftreten
- Mut, sich zu wehren und "Nein" zu sagen
- Befreiungstechniken
- Körper vor Schlägen und Tritten schützen



### Training im Kindergarten

Altersstufe: Vorschulkinder, Mädchen und Jungen

Gruppengröße: ca. 12 Kinder

Kursdauer: 4 x 60 Minuten (kann individuell gestaltet werden)

Ich biete auch Trainings in gemieteten Räumlichkeiten an,  
wo Kinder die Trainingsinhalte weiter festigen können.

### Training in der Grundschule

Altersstufe: Grundschulkindern, Mädchen und Jungen

Gruppengröße: Im Klassenverbund

Kursdauer: 3 x 90 Minuten (kann individuell gestaltet werden)

Ich biete auch Trainings in gemieteten Räumlichkeiten an,  
wo Kinder die Trainingsinhalte weiter festigen können.