

## Selbstbehauptungstraining für Kinder & Jugendliche „Kinder stärken“

### Altersgerechtes Training für mehr Selbstsicherheit

Die in der Gesellschaft erforderlichen Durchsetzungsstrategien für Kinder, um sich zu behaupten, wie selbstsicheres Auftreten im Alltag, „KLARE“ Grenzen zu setzen, „STOP“, „NEIN“ sagen, mutig sagen: „ICH WILL DAS NICHT“, angemessen zu reagieren und zu handeln, erfordern Übung und Anleitung.

In manchen Situationen müssen wir sehr bestimmt auftreten, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden. Einige Kinder können das sehr gut, andere werden zu schnell aggressiv oder ziehen sich zurück.

Erfolgreiche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bestehen zu 90 Prozent aus innerer Einstellung und äußerem Auftreten und nur zu 10 Prozent aus Selbstverteidigungstechniken.

Das Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining beinhaltet Techniken, um im Alltag selbstsicher auftreten zu können, klare Grenzen zu setzen, angemessen zu reagieren und zu handeln.

#### Trainingsschwerpunkte:

- Übung des Umgangs mit Konfliktsituationen, z.B. gezieltes Einsetzen von Stimme und Körperhaltung, „Nein“, „Stop“ sagen, Rollenspiele
- Wahrnehmung und Bewegungsschulung, zur Stärkung der Körperhaltung und des Selbstvertrauens
- Körpersprache: Die Sprache der Angst, z.B. „in den Boden schauen“ und die Selbstbewusste Körpersprache, z.B. „Das ist mein Platz“.
- Tipps für die Körpersprache ! Worauf es ankommt?
- Grenzen setzen, klare Worte: Mutig „NEIN“, „Ich will das nicht“, „STOP“ sagen.
- Schulung der Konzentration und Reaktion.
- Möglichkeiten der Abwehr für den NOTFALL.
- Kommunikation: „ICH / DU Botschaften und was sie bewirken können
- Spiele die stark machen „Starke Spiele für das Selbstbewusstsein“



#### **Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.**

In den Trainingseinheiten werden Rollenspiele mit Körper, Sprache, Mimik und Gestik, Interaktions-, Kooperations- und Kommunikationsspiele und Übungen als didaktische Schleifen eingesetzt, um Handlungsalternativen zu erproben und zu schulen.

#### **Sie sind eine Pädagogische Einrichtung und suchen:**

1. ein Training/einen Kurs für ihre Kinder & Jugendlichen in Ihrer Einrichtung?
2. eine Weiterbildung zur Schulung Ihrer Mitarbeiter, in Ihrer Einrichtung?

Ich entwickle gemeinsam mit Ihnen ein maßgeschneidertes Selbstbehauptungstraining, individuell auf Ihren Bedarf und Ihren Etat angepasst und berate und unterstütze Sie bei der erfolgreichen und nachhaltigen Umsetzung.

**Gerne berate ich Sie persönlich.**

**Kontaktieren Sie mich unter Telefon: 06345-9596855**