KURSKONZEPT

LÖWENSTARKE KINDER

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings für Kindergärten und Volksschulen

von Laura Riml

LÖWENSTARKE KINDER

3 **BEGRIFFSERKLÄRUNG**

- Selbstbewusstsein (nach dem Konzept von Löwenstarke Kinder)
- Was bedeutet Selbstbehauptung?
- Was bedeutet Resilienz?

5 **ZIELE DER KURSE**

- Warum sind Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings notwendig?
- Welche Ziele verfolgen meine Trainings?

7 **VORTEILE MEINER KURSE**

- Was ist das besondere an meinen Trainings?

8 **KURSKONZEPT**

- Kindergartenkonzept
- Methodik

9 **ICH STELLE MICH VOR**

- Das Gesicht hinter den Trainings

BEGRIFFSERKLÄRUNG

Selbstbewusstsein
(nach dem Konzept von Löwenstarke Kinder)

Selbstbewusstsein – oder auch: **sich seiner Selbst bewusst sein**.
Selbstbewusstsein beschreibt die Fähigkeit auf sein **Inneres** zu **hören** und danach zu **handeln**. Wenn wir selbstbewusst sind, stellen wir uns fragen wie "Wie fühle ich mich gerade?", "Was brauche ich im Moment?", "Welches Bedürfnis habe ich?", aber auch "Wie musste ich denken, um mich so zu fühlen?". Jede dieser Fragen bringt uns in Verbindung mit uns selbst. Durch diese **Wahrnehmung** können wir im nächsten Schritt auch besser unserem Inneren entsprechend handeln. Wenn wir also selbstbewusst denken und handeln, verbessert das nicht nur unsere Selbstwahrnehmung, sondern auch unsere **zwischenmenschliche Kommunikation**. Denn wer sich selber spürt, der kann seinem Gegenüber seine Bedürfnisse und Gefühle besser mitteilen. So entstehen auch **weniger Missverständnisse** und **Konflikte**, dafür aber **mehr Verständnis** und **Harmonie**.
Für eine liebevolle Welt und Zukunft brauchen wir also möglichst viele Menschen – Erwachsene wie auch Kinder – die auf ihr Inneres hören, dazu stehen und danach leben.

Was bedeutet Selbstbehauptung?

Wenn wir uns selbst behaupten, teilen wir unsere **Bedürfnisse**, **Wünsche** und **Grenzen klar** und **respektvoll** mit. Es ist eine Sozialkompetenz, bei der man Selbstbewusstsein, Durchsetzungsvermögen und Selbstvertrauen benötigt. Selbstbehauptung ist wichtig, damit wir uns vor Übergriffen oder Bevormundung schützen, um nicht übergangen oder ausgenutzt zu werden.

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz (lat. resilire, “abprallen”) bezeichnet die psychische **Widerstandsfähigkeit** eines Menschen, sich schwierigen Situationen und Krisen **anzupassen**, und trotzdem sein **Wohlbefinden** beizubehalten. Resilienz ist ein dynamischer Prozess, der aus der Beziehung zwischen einem Menschen und seinem Umfeld entsteht und sich ein Leben lang entwickeln kann.
Die Grundlage der Resilienz bilden **sieben Säulen**, die ich den Kindern in meinen Trainings anhand von **praktischen Übungen**, meiner **Coaching-Methodik** sowie meiner **Sprache** unbewusst vermittle.

- **Optimismus** – Fokus auf das Gute im Leben
- **Akzeptanz** – Andere Menschen und Meinungen akzeptieren. Selbstakzeptanz: Ich bin nicht perfekt und das ist gut so.
- **Lösungsorientierung** – Lernen, Probleme aktiv anzugehen und Lösungen dafür zu finden.
- **Opferrolle verlassen** – Ich habe Einfluss auf mein Denken. Ich entscheide selbst, ob ich mich über etwas oder jemanden aufrege und kann mein Handeln beeinflussen.
- **Verantwortung übernehmen** (Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit) – Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln. Das Selbstvertrauen entwickeln, viele Probleme selbstständig zu lösen bzw. sich richtige Hilfe abzuholen.
- **Netzwerk aufbauen** (soziale Beziehungen) – Gefühle und Bedürfnisse bei sich und anderen wahrnehmen. Gemeinsam sind wir stärker.
- **Zukunftsorientierung** – Einen positiven Blick auf die Zukunft in Aussicht stellen, um Herausforderungen anhand der gelernten Strategien leichter zu schaffen.

> “Freundlich zu sich selbst zu sein, ist eine der größten Freundlichkeiten!”
>
> CHARLIE MACKESY

ZIELE DER KURSE

Warum sind Selbstbehauptungs- und Resilienztrainings notwendig?

Die Situation ist alarmierend:

- Psychotherapeuten geben an, dass Kinder und Jugendliche zunehmend unter psychischen Belastungen durch **schulische Probleme (41,4%)** oder **Mobbing und Cybermobbing (28,3%)** leiden. (laut einer Studie des ÖBVP[1])
- **Jedes fünfte Kind** zwischen 10-18 Jahren erfüllt Diagnosekriterien für mindestens eine **psychische Erkrankung**. (laut MHAT-Studie[2])
- Laut Bildungsministerium ist **jedes zehnte Kind** bzw. Jugendlicher **Opfer von Mobbing** – den aktuellen Daten einer PISA-Studie der OECD zufolge, **sogar jedes fünfte**.[3]

Ein erheblicher gesellschaftlicher Wandel ist spürbar:

- Immer mehr Lehrpersonen und PädagogInnen berichten von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten.
- Das Sozialverhalten der Kinder hat sich verändert, der Umgangston ist rauer geworden und eine stetige Entwicklung hin zu einer "Ich-Gesellschaft" findet statt.
- Der LehrerInnenmangel nimmt zu.
- Die Digitalisierung und die sozialen Medien haben das soziale Klima verändert.

Folgen von Mobbing (laut Bildungsministerium):
"Betroffene leiden häufiger unter körperlichen Beschwerden wie **Kopf- und Magenschmerzen** sowie unter **Angstsymptomen** und **depressiven Verstimmungen**. Sowohl Mobbingopfer als auch Täterinnen und Täter weisen zudem ein **höheres Suizidrisiko** sowie **vermehrte Schulprobleme** bei Leistung, Fehlzeiten und Einstellung zur Schule auf."[3]

[1] https://www.psychotherapie.at/sites/default/files/downloads/Kinder-Jugend-Studie-Zusammenfassung-2023-OEBVP.pdf
[2] www.sozialministerium.gv.at > dam > HBSC+2018+FS+01+-+Psychische+Gesundheit.pdf
[3] https://mobbing-in-schulen.de/mobbing-an-oesterreichs-schulen-die-aktuelle-statistik-2026/

Welche Ziele verfolgen meine Trainings?

Selbstbewusste Körperhaltung

Positives Denken fördern

Resilienz aufbauen

Konfliktlösestrategien entwickeln

Respektvoller Umgang miteinander

Verhalten bei Gewaltandrohung üben

Durchhaltevermögen steigern

Klarheit erlangen

Die Resilienz der Kinder stärken und Konflikte gewaltfrei lösen lernen!

VORTEILE MEINER KURSE

Was ist das besondere an meinen Trainings?

Meine Trainings bauen auf dem Konzept von **Stark auch ohne Muckis** auf und arbeiten mit **ständiger Einbeziehung der Kinder**, wodurch die Aufmerksamkeit und Beteiligung durchwegs hoch bleibt. Die Kombination aus **Rollenspiel**, **Bewegung**, **Schauspiel**, Übungen aus dem **ABL**, genauso wie **musikalische** und **spielerische Elemente** knüpfen an das kindliche Lernen an und bieten daher einen nachhaltigen Lerneffekt. Natürlich sind die Trainings **altersgerecht** gestaltet und auf die Themen der Gruppe angepasst und haben stets das Ziel, **Handlungsstrategien** der **gewaltfreien Konfliktlösung** wiederholt zu üben.

Die fünf Hauptkonfliktarten bei Kindern:

1. Beleidigung
2. Provokation
3. Ungewolltes Anfassen / Festhalten
4. Wegnahme von Eigentum
5. Gewaltandrohung

Während meinen Trainings behandle ich diese fünf Konfliktarten und übe mit den Kindern, wie sie dabei möglichst **gelassen** bleiben und **klar kommunizieren**, damit **Missverständnisse vermieden** werden können. Es soll das **Durchhaltevermögen** der Kinder gesteigert werden und sie lernen, sich auf ihr **Ziel** zu **fokussieren**, auch wenn dies mit Anstrengung verbunden sein kann. Die Trainings zielen darauf ab, dass die Kinder ihre Konflikte nicht nur **gewaltfrei**, sondern auch **selbstständig** lösen lernen, aber auch das konkrete **Hilfeholen** bei Erwachsenen wird thematisiert. Durch das Aufgreifen des kindlichen Lebensalltages in Übungen und Rollenspielen werden die Konfliktarten bestmöglich mit den Lösungsstrategien verknüpft und geübt.

KURSKONZEPT

Kindergartenkonzept

Altersgruppe: 4-6 Jahre (am besten eignen sich die Kurse im Zuge der Schulvorbereitung)
Gruppengröße: max. 12 Kinder (falls mehr Kinder für die Trainings geplant sind, komme ich gerne mehrmals)
Kursdauer: 4 Einheiten mit je 60 Minuten
Kurskosten: € 360,- zzgl. Fahrtkosten

Methodik - Wie läuft ein Training ab?

Die Grundlage der Trainings sind verschiedene Formen von **Gefühlsarbeit** in Verbindung mit **Bewegung**. Darauf aufbauend werden Verhaltensmuster von Menschen kindgerecht anhand von Tieren erklärt (z.B. stark und gelassen wie ein Löwe, meckernd wie ein Schaf oder ärgernd wie eine Mücke), anhand derer wir löwenstarkes Handeln als unser Ziel formulieren. Aber die Hauptmethodik liegt in meinem **Rollenspiel als Mobberin Kathy**. Kathy ist ein älteres Kind im Kindergarten, das mit schlechten Erfahrungen, Problemen zuhause und wenig Akzeptanz zu kämpfen hat. Um sich selber besser zu fühlen, **beleidigt** und **provoziert** sie andere, **packt sie an** oder **droht** ihnen mit Gewalt - vor allem jene, die auf Kathy schüchtern und wenig selbstbewusst wirken. Da ich als Trainerin in die Rolle der Mobberin Kathy schlüpfe, ist es mir möglich, die Übungen zu lenken, gegebenenfalls zu unterbrechen und mit viel Gefühl zu leiten. Dadurch üben die Kinder in einer gestellten Stresssituation wie sie Konflikte ruhig und **gewaltfrei lösen**. Sie lernen, dass Worte verletzen können, aber nicht müssen, dass sie ihre **Grenzen klar machen** dürfen und dass wir uns alle immer wieder **für das Gute entscheiden** können.

ICH STELLE MICH VOR

Laura Riml – Das Gesicht hinter den Trainings

Nach sechs Jahren als **gruppenführende Pädagogin** in **Krippe** und **Kindergarten** habe ich vermehrt festgestellt, dass die sozial-emotionalen Herausforderungen für Kinder immer größer werden. Gleichzeitig kann trotz des enormen Engagements in den Teams nicht immer ausreichend auf die Dynamiken in den Gruppen eingegangen werden, da das Fachpersonal immer mehr Zeit für Einzelförderungen oder bürokratische Aufgaben benötigt. Das hat mich 2023 dazu bewegt, die **Ausbildung zur Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin** zu machen, um den Kindergruppen mit konkreten Strategien und Umgangsformen ein angenehmes Miteinander zu vermitteln. Als ich 2024 die **Leitung in Karenzvertretung** übernehmen durfte, und in diesem Zuge einen intensiveren Kontakt mit Volksschulen in meiner Umgebung pflegte, bemerkte ich recht schnell, dass LehrerInnen und deren Klassen vor sehr ähnlichen Herausforderungen stehen. Daher war es mir ein Herzensanliegen, meine Kurse in möglichst vielen Kindergärten und Schulen zu geben, um das Gruppen- bzw. Klassenklima zu verbessern. Dabei arbeite ich nach der **Methodik des TÜV-zertifizierten Bildungsträgers "Stark auch ohne Muckis"** und lasse natürlich auch viel Erfahrung aus meinem beruflichen Werdegang einfließen. Dadurch kann ich in den Trainings bereits präventive Strategien vermitteln, damit herausfordernde Situationen im Alltag gar nicht erst eskalieren und die Kinder widerstandsfähig ihr Leben bestreiten. Ich freue mich unglaublich viele Kindergarten- und Volksschulkinder mit meiner Lebensfreude und Wertschätzung zu stärken und ihnen ein gesundes Selbstbewusstsein zu vermitteln – eben einfach **löwenstark**!

Laura Riml

info@löwenstarke-kinder.at

+43 660 6131286

www.löwenstarke-kinder.at