

**Kinderkurs**



# Eltern Handout

Selbstbehauptungs- &  
Resilienz-Training für  
drachenstarke Kinder

## Drachenstark- Coaching

**Verena Müller**

KINDER- & JUGENDCOACH  
SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAINERIN



0174 / 5372452



info@Drachenstark-Coaching.de



www.Drachenstark-Coaching.de

Liebe Eltern,

vielen Dank, dass Ihre Kinder an dem Kurs **Drachenstarke Kinder** teilgenommen haben!

Unser speziell entwickeltes Programm zielt darauf ab, die persönlichen und sozialen Kompetenzen Ihrer Kinder zu stärken und ihnen dabei zu helfen, mit Herausforderungen des Alltags selbstbewusst und resilient umzugehen.

Um die im Kurs erlernten Fähigkeiten und Methoden nachhaltig in den Familienalltag zu integrieren, haben wir für Sie ein umfangreiches Handout zusammengestellt. Dieses beinhaltet nicht nur eine detaillierte Übersicht der Kursinhalte, sondern auch eine Vielzahl an praktischen Übungen, Bastelanleitungen und inspirierenden Geschichten, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind erleben können.

Damit das Gelernte für die Kinder gefestigt wird und nachhaltig wirken kann, ist es wichtig, dass die Kinder die Übungen wiederholen und durch ins Tun kommen.



Denn wie Sie wissen, lernen Kinder zunächst durchs (Zu)hören. Die nächste Stufe des Lernens ist die des (zu)Sehens. Die dritte Stufe ist, dass sie das gehörte und gesehene selbst ausprobieren, üben und ihre Erfahrungen damit sammeln.

Damit sie im besten Fall von selbst darauf kommen, von sich aus das Gelernte anderen beizubringen und dies somit so für sich selbst gefestigt und zu neuen Handlungsalternativen gemacht haben.

Das Ziel von Drachenstark-Coaching ist es, dass wir den Kindern gemeinsam neue beste Optionen aufzeigen, alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeiten und den Kindern in diesem Lernprozess unterstützend zur Seite zu stehen. Damit Kinder Drachenstark in eine glückliche Zukunft gehen und zu selbstbewussten Erwachsenen heranwachsen, die die Welt (hoffentlich) zu einem besseren Ort machen.



*Weil Kinder alles  
erreichen können,  
wenn sie an sich selbst  
glauben.*

## Merksätze aus dem Training zum Wiederholen

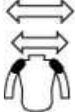
**1** Regel Nummer 1: Ich höre zu    
 und sehe den an,    
 der spricht  

**2** Regel Nummer 2: Ich bleibe bei mir 

**3** Regel Nummer 3: Ich zeige auf 

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

 Ich bin nicht perfekt  und das ist gut so.   
 Ich gebe mein Bestes  und mag mich 

 **So sehen Drachenstarke Kinder aus:**  
 Füße auseinander,   
 Schultern gerade,   
 ich schaue anderen in die Augen 

 Ich drehe mich um, gehe weg und hole mir die guten Dinge in mein Leben

 **KZP - Komm zum Punkt!** Sag direkt was du willst, ohne lange drumherum zu reden.

## Übersicht Kursinhalte & Übungen

- **Regeln:** Siehe Merksätze für Kinder
- **Mutig vs. Schüchtern:** Wie sehen mutige und schüchterne Menschen aus? Es ist alles nur eine Meinung. Nicht jede ist richtig, daher ist auch nicht jede wichtig.
- **Mutiger Stopptanz:** Kinder üben: Füße auseinander, Schultern gerade, warum guckt man anderen in die Augen? (Drachengeschichte)
- **„Nadine“:** Warum werden mutige und schüchterne Kinder geärgert? Umgang mit Beleidigungen üben.
- **Bleibe ruhig und entspannt:** Siehe Merksätze für Kinder. Dreh dich um und hole das Gute in dein Leben
- **Tiermodell:** Wer wird am meisten geärgert und warum? Drache, Grolltroll und Nervzweig: Der mutige Drache bleibt ruhig und entspannt, wenn der Nervzweig versucht ihn zu ärgern, der Grolltroll regt sich hingegen sehr darüber auf und beleidigt zurück. Und der Nervzweig... der nervt. Nadine verhält sich oft wie ein Nervzweig. Die Kinder sollen sich bewusst dafür entscheiden, sich wie der mutige Drache zu verhalten.
- **KZP - Komm zum Punkt:** Nutze klare Aussagen, um an dein Ziel zu kommen. Du brauchst eine hohe Energie und musst dran bleiben, denn man bekommt nicht immer sofort, was man will. Beispiel: Gib mir den Ball zurück.
- **Der Gegenstand-Wegnehmer:** Steh für das ein, was du willst, setz dich durch mit hoher Energie
- **Aufmerksamkeit und Beachtung:** Warum Täterkinder mobben
- **Der Gedankenfurz:** Wenn ein Nervzweig andere beleidigt, liegt das meist daran, dass er zu viel Luft und schlechte Gedanken in seinem Kopf hat. Und da die manchmal raus muss, beleidigt er andere Kinder und das ist ein Gedankenfurz - mehr nicht.
- **Der Nebenschauplatz:** Lass dich nicht ablenken und bleibe fokussiert
- **Der Draufleger:** Löse deine Probleme selbst und erkenne, wann du Hilfe brauchst. Setze Prioritäten
- **Aussage-Stopp-Aussage Technik:** Ergänzend zur KZP Übung: Kinder lernen hierbei, dass sie einen „Pattern Interrupt“ nutzen können, um mehr Wirkung zu erzielen

Je nach Kursablauf kann es sein, dass nicht alle oben genannten Übungen mit Ihrem Kind durchgeführt wurden, in der Regel sollte jedoch der Großteil bekannt sein.

Hinweis: Wenn Ihr Kind von „Nadine“ spricht - dies ist sozusagen das „Ärgerkind“, welches als Rollenspiel durch die einzelnen Kursübungen geführt hat.

## Übersicht Kursinhalte & Übungen

**Die Übungen im Kurs behandeln die vier großen Themenfelder bei Mobbing und Konfliktsituationen:**

1. Beleidigungen und Ausgrenzungen
2. Etwas wegnehmen
3. Etwas wegnehmen und irgendwo drauf legen oder wegschmeißen
4. Gewaltandrohungen

**Die erfahrungsgemäß besten Strategien für einen guten Umgang damit sind:**

1. Umdrehen und weggehen und ignorieren (denn wir wollen dem Täter keine Aufmerksamkeit geben. Das hat nichts damit zu tun, dass man sich das gefallen lässt. Aber ich treffe die Entscheidung, welche Meinung richtig und wichtig für mich ist.)
2. Komm zum Punkt mit hoher Energie und Durchhaltevermögen: "Gib mir den Ball zurück". Wir müssen lernen, genau das zu sagen, was wir auch meinen. Und da viele Dinge nicht sofort beim ersten Mal funktionieren, müssen wir das gleiche eben immer und immer wieder sagen. Dabei gilt: Nicht ablenken lassen! Wir wiederholen immer den gleichen Satz, egal was der andere sagt und hören erst dann auf, wenn wir unser Ziel erreicht haben.
3. Hierbei fragen wir uns, was ist unser Zielfokus? Will ich in die Diskussion gehen, auch wenn der Täter den Ball nicht mehr hat? Oder hole ich mir einfach den Ball wieder? Zweite wichtige Frage: Schaffe ich das allein oder brauche ich Hilfe, wenn der Ball an einer gefährlichen Stelle liegt?
4. Wenn mir Gewalt angedroht wird, diskutiere ich keinesfalls weiter, sondern hole mir Hilfe! Dabei gilt: 1. Was ist passiert? 2. Was habe ich gesagt? 3. Was hat der andere gesagt? 4. Kannst du bitte mitkommen und mir helfen? Erzähle die ganze Geschichte!

## Was ist Mobbing? Definition

**Mobbing wird wie folgt definiert:**

1. Handlungen negativer Art, die vorsätzlich durch einen oder mehrere Personen gegen eine Person gerichtet sind
2. Zwischen dem Mobbingziel und dem Täter(n) herrscht ein Ungleichgewicht der Kräfte (klare Täter-Opfer-Beziehung)
3. Systematisch und kommt häufiger\* über einen längeren\*\* Zeitraum vor

Es handelt sich nicht um Mobbing, wenn zwei gleich starke Schüler miteinander **streiten!**  
**(Wer austeilt, der muss auch einstecken können)**

\*Häufigkeit: Die Übergriffe auf das Opfer kommen mindestens einmal pro Woche vor.

\*\*Dauer: Die Übergriffe erfolgen bereits über einen längeren Zeitraum (hier wird oft von bis zu 6 Monaten gesprochen).

**Anmerkung:** Wir vertreten die Ansicht, dass Mobbing ein individuell gefühlter Zustand ist und sobald es sich (auch bereits nach wenigen Tagen oder Wochen) so anfühlt, sollte dies Ernst genommen werden.

## Bedeutung von Resilienz und Selbstbewusstsein für Kinder



### Resilienz: Das Immunsystem der Seele

- Hilft Kindern, Herausforderungen zu bewältigen und aus Schwierigkeiten zu lernen
- Fördert die Anpassungsfähigkeit in sich wandelnden Lebensumständen



### Selbstbewusstsein: Der Schlüssel zur Eigenmacht

- Ermöglicht Kindern, für sich selbst einzustehen und Nein zu sagen
- Stärkt das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, eigene Grenzen zu setzen



### Lebensbereiche, die von Resilienz und Selbstbewusstsein profitieren:

- Soziale Interaktion: Aufbau von gesunden Beziehungen und Umgang mit Gleichaltrigen
- Akademische Leistungen: Motivation und Durchhaltevermögen bei schulischen Herausforderungen
- Emotionale Stabilität: Bessere Bewältigung von Stress und Druck
- Persönliche Sicherheit: Erkennen von Gefahren und adäquates Reagieren in bedrohlichen Situationen



### Prävention und Schutz

- Wesentlich, um Kinder auch vor körperlichen Übergriffen zu schützen
- Kindern wird beigebracht, wie sie sich in bedrohlichen Situationen verhalten und Hilfe suchen können
- Ein stärkeres Selbstbewusstsein ermöglicht es Kindern, unangemessenes Verhalten zu erkennen und zu melden
- Resilienz und Selbstbewusstsein sind nicht nur Lebenskompetenzen – sie sind Schutzmaßnahmen für unsere Kinder
- Wir können nicht immer da sein, um unsere Kinder zu beschützen, aber wir können sie ausstatten, um sich selbst zu schützen



### Weitere Tipps für Eltern:

- Geben Sie Ihrem Kind Liebe und Geborgenheit
- Setzen Sie klare Regeln und Grenzen
- Loben Sie Ihr Kind für seine Erfolge
- Helfen Sie Ihrem Kind, seine Stärken und Schwächen kennenzulernen
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über schwierige Themen wie körperliche Übergriffe

## Was wir Kindern vorleben sollten

Um Kindern ein gutes Vorbild in Sachen Resilienz und gute Lebensgewohnheiten zu sein, sollten wir Ihnen die folgenden Dinge auch vorleben:

- Eigene Ruheenergie erhöhen
- Stärken stärken
- Gesund essen und trinken
- Ausreichend und regelmäßig schlafen
- Bewegung und frische Luft
- Eigenverantwortung (was ist mein Anteil?)
- "Drachendenken"
- Zuhause ist mein sicherer Hafen
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Gemeinsame Momente

## Förderung der Selbstliebe bei Kindern

- **Definition von Selbstliebe:** Selbstliebe = gesundes Selbstbild, Selbstachtung und Bewusstsein für eigene Bedürfnisse und Grenzen. Es geht darum, sich selbst anzunehmen und freundlich zu sich selbst zu sein.
- **Bedeutung der Selbstliebe:** Menschen, die sich selbst lieben, hat in der Regel ein stärkeres Selbstwertgefühl, bessere psychische Gesundheit und effektiverer Umgang mit Stress und Herausforderungen
- **Vorbildfunktion der Eltern:** Eltern und Betreuungspersonen spielen eine große Rolle, Selbstliebe bei ihren Kindern zu fördern, indem sie selbst ein positives Selbstbild vorleben. Dies könnte beinhalten, wie sie über ihren eigenen Körper sprechen, wie sie mit Fehlern umgehen und wie sie für ihre eigenen Bedürfnisse sorgen.
- **Positive Bestärkung:** Ermutigen Sie ihre Kinder und loben Sie sie für ihre Anstrengungen, Talente und positiven Eigenschaften, anstatt nur auf Ergebnisse oder Leistungen zu fokussieren
- **Gefühle akzeptieren:** Lehren Sie Kinder, dass alle Gefühle, sowohl positive als auch negative, normal und akzeptabel sind. Dies kann dazu beitragen, dass Kinder sich selbst annehmen, wie sie sind, und ihre Emotionen als Teil ihrer Identität anerkennen.
- **Förderung von Selbstfürsorge:** Kinder sollten ermutigt werden, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und Dinge zu tun, die sie glücklich machen. Das kann so einfache Dinge wie genug Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, aber auch Zeit für Hobbies und Interessen umfassen.
- **Resilienz und Bewältigungsstrategien:** Kinder, die gelernt haben, Herausforderungen zu meistern und aus Fehlern zu lernen, entwickeln oft eine stärkere Selbstliebe. Geben Sie den Eltern Tipps, wie sie ihre Kinder dabei unterstützen können, diese wichtigen Fähigkeiten zu entwickeln.

## Übungen zum Wiederholen & Vertiefen im Kita & Schulalltag

### Das lautlose Schimpfduell

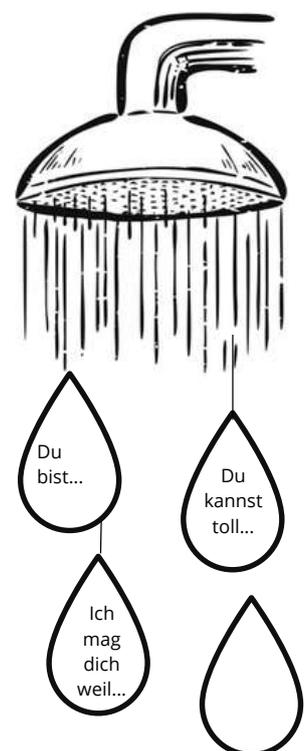
- Jeweils 2 Kinder stehen sich gegenüber
- „Stellt euch mal vor, dass ihr jetzt richtig wütend seid“
- Jetzt dürfen sie sich gegenseitig kräftig beschimpfen, aber das geschieht völlig lautlos!
- Die Worte sind nicht zu hören und Berührungen sind auch nicht erlaubt!
- Danach werden die Erfahrungen der Kinder in der Gruppe ausgetauscht
  - Wie habt ihr euch dabei gefühlt?
  - Ist das für dich eine gute Möglichkeit, deiner Wut Luft zu machen?
  - Hier sollen gemeinsam Ideen erarbeitet werden, wie man seinem Ärger Luft machen kann, ohne andere zu beleidigen oder zu verletzen
  - Bspw. In ein Kissen schreien, Sport machen, ein „Wut-Bild“ malen, spazieren gehen etc.

### Der Wut-Ball

- Benötigtes Material: Ball
- Alle Kinder stehen im Kreis. Das erste Kind erhält den Ball und sagt, wie es sich verhält, wenn es wütend ist (Ich kann furchtbar wütend werden, wenn...)
- Dann wird der Ball einem beliebigen anderen Kind zugeworfen und dieses formuliert ebenfalls einen Satz.
- Nachdem jedes Kind dran war, wird das Gesagte besprochen und gemeinsam Lösungen erarbeitet
- Was kann man tun, wenn man wütend ist? (Wir haben ja schon gelernt, es ist völlig ok, wenn man das Gefühl hat wütend zu sein, aber man darf dann nicht alles machen)

### Kreis der Wertschätzung / Warme Dusche

- Die Kinder stehen im Kreis. Ein Kind stellt sich in die Mitte des Kreises.
- Nun sollen alle Kinder dem Kind, das in der Mitte steht, ein Kompliment sagen, alle Kinder der Reihe nach
- Kinder sollen lernen, Komplimente zu machen und auf der anderen Seite auch Komplimente anzunehmen
- Kinder sollen die erhaltenen Komplimente nicht kommentieren. Es MUSS zu jedem Kind etwas nettes gesagt werden!
- Beispiele:
  - Ich finde super, dass... / Ich finde dich spitze, weil...
  - Ich mag dich, weil...
  - Du kannst stolz auf dich sein, weil...
  - Toll, dass wir Freunde sind, weil...
  - Du hast ein Lob verdient, weil... / Du kannst ganz toll...
- Gut in Kombination mit einer **Bastelaktion** „Warme Dusche“



## Übungen zum Wiederholen & Vertiefen im Kita & Schulalltag

### Der Superhelden-Posen-Wettbewerb

Ziel: Stärkung des Selbstbewusstseins und positiver Körpersprache

Anleitung:

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass selbstbewusste Körperhaltung helfen kann, sich stärker und sicherer zu fühlen.
- Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind verschiedene Superhelden aus Filmen oder Büchern aus und besprechen Sie, wie diese stehen oder posieren, wenn sie sich stark fühlen.
- Verwandeln Sie Ihr Wohnzimmer in eine Bühne und veranstalten Sie einen „Superhelden-Posen-Wettbewerb“. Jeder von Ihnen wählt eine Superhelden-Pose aus und präsentiert sie mit voller Überzeugung.
- Besprechen Sie anschließend, wie sich jede Pose angefühlt hat und ob sie geholfen hat, sich stärker zu fühlen.

Reflexion: Fragen Sie Ihr Kind, in welchen Alltagssituationen es sich die Superhelden-Pose vorstellen könnte, um sich mutiger und selbstbewusster zu fühlen.



### Das Resilienz-Geschichtenbuch

Ziel: Entwicklung von Resilienzfähigkeiten durch das Teilen und Reflektieren von persönlichen Geschichten

Anleitung:

1. Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind ein „Resilienz-Geschichtenbuch“. Dies kann ein einfaches Notizbuch oder ein gebasteltes Buch sein.
2. Jede Woche teilen Sie und Ihr Kind eine persönliche Geschichte, in der Sie eine Herausforderung überwunden oder durchgehalten haben, trotz Schwierigkeiten.
3. Schreiben oder zeichnen Sie die Geschichte in das Buch und besprechen Sie, welche Fähigkeiten oder Strategien geholfen haben, die Situation zu meistern.
4. Reflektieren Sie gemeinsam, was aus der Situation gelernt wurde und wie diese Erfahrung in der Zukunft helfen könnte.

Reflexion: Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich während der Herausforderung gefühlt hat und was es in ähnlichen Situationen in der Zukunft anders machen könnte. Diskutieren Sie, welche Resilienzfähigkeiten besonders hilfreich waren.



## Übungen zum Wiederholen & Vertiefen im Kita & Schulalltag

### Ich bin stark

Ziel:

- Das Kind lernt, seine Stärken und Fähigkeiten zu erkennen und wertzuschätzen.
- Das Kind entwickelt ein positives Selbstbild.

Material:

- Papier
- Stifte
- Schere

Vorbereitung:

Das Kind malt ein Bild von sich selbst.

Durchführung:

Das Kind schreibt auf das Bild, was es an sich mag und was es gut kann.

Nachbereitung:

Das Kind kann das Bild an einem Ort aufhängen, wo es es oft sieht.

**I AM STRONG  
I AM CAPABLE  
I AM RESILIENT**

### Ich kann das schaffen

Ziel:

- Das Kind lernt, Herausforderungen zu bewältigen.
- Das Kind entwickelt ein Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Material:

- Eine einfache Aufgabe, die das Kind noch nicht alleine bewältigen kann (z. B. einen Kuchen backen, ein Bild malen, ein Puzzle zusammenbauen)

Vorbereitung:

Das Kind bekommt die Aufgabe gestellt.

Durchführung:

Das Kind versucht, die Aufgabe alleine zu bewältigen. Die Eltern unterstützen das Kind dabei, wenn nötig!

Nachbereitung:

Das Kind wird gelobt, wenn es die Aufgabe bewältigt hat.



Hier sind noch einige weitere Ideen für Übungen, die Sie als Eltern mit ihren Kindern zuhause machen können:

- **Loben und Anerkennung:** Eltern sollten ihren Kindern regelmäßig positives Feedback geben und sie für ihre Leistungen loben.
- **Selbstwirksamkeitserfahrungen:** Eltern können ihren Kindern helfen, Erfolgserlebnisse zu sammeln, indem sie ihnen Aufgaben stellen, die sie bewältigen können.
- **Problemlösekompetenzen:** Eltern können ihren Kindern helfen, Probleme eigenständig zu lösen, indem sie sie dabei unterstützen, Lösungswege zu finden.
- **Resilienz fördernde Werte:** Eltern können ihren Kindern vermitteln, dass es wichtig ist, mutig zu sein, sich selbst zu verteidigen und auch schwierige Situationen zu meistern.

## Übungen für die ganze Familie

- Geht spazieren / an die frische Luft
- Hört gute Musik
- Macht Atemübungen, Yoga, Meditationen, Traumreisen oder Achtsamkeitsübungen
- Macht kleine Sport und Bewegungsübungen
- Dankbarkeitsübungen (Wofür bist du heute Dankbar gewesen?)
- Positive Dinge und Erlebnisse gemeinsam reflektieren
- Sich selbst und euch als Familie feiern und sich auch mal selbst in gute Gefühle bringen
- Gemeinsame Erinnerungen schaffen und Zeit miteinander verbringen
- Familienrituale einführen
- Zusammen Kunstprojekte gestalten
- Umarmungen und Kuschelzeiten
- Gemeinsame Kochabende: Familien können zusammen kochen und dabei verschiedene Rollen übernehmen
- Gemeinsames Lesen: Jeden Abend kann eine Lesestunde eingeplant werden, bei der abwechselnd vorgelesen wird

### Respektvoller Umgang miteinander

- Jeder ist selbst für seine Ruhe und Gelassenheit zuständig
- Keine Entscheidungen / Reaktionen aus einem Gefühl heraus treffen
- Auf „Augenhöhe“ kommunizieren
- Bedürfnisse & Grenzen klar kommunizieren / respektieren
- Als Vorbild vorangehen und ggf. eigene Verhaltensweisen ändern
  - Offen miteinander sprechen – ausreden lassen und aktiv zuhören
  - Konsequenz statt Bestrafung
  - Andere Meinungen zulassen – auch wenn sie mir nicht gefallen
  - Jeder macht Fehler – Akzeptanz, Lernen und Alternativen
- Empathie und wertschätzenden Umgang miteinander fördern
- Auf richtigen Medienkonsum achten!

### Tipps für einen harmonischeren Familienalltag

- **Zeit miteinander verbringen:** Plant regelmäßige Familienaktivitäten wie Spaziergänge, Spieleabende oder Filmabende ein. Nutzt die Zeit, um miteinander zu reden und einander besser zu verstehen.
- **Gemeinsame Entscheidungen:** Bezieht alle Familienmitglieder in Entscheidungsprozesse mit ein. Besprecht wichtige Themen und trifft Entscheidungen gemeinsam.
- Konflikte konstruktiv lösen: Lernt, Konflikte ruhig und respektvoll zu besprechen. Sucht gemeinsam nach Lösungen und Kompromissen.
- **Zeit für sich selbst:** Jedes Familienmitglied sollte auch Zeit für sich selbst haben, um eigene Interessen zu verfolgen und sich zu entspannen. Respektiert die Privatsphäre und die individuellen Bedürfnisse der anderen Familienmitglieder.
- **Aufgaben / Verantwortung teilen:** Teilt Haushaltsaufgaben und Verantwortungen fair unter allen Familienmitgliedern auf. Kinder können je nach Alter passende Aufgaben übernehmen, um Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln.

- **Gesunde Lebensgewohnheiten:** Fördert eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Setzt gemeinsame Regeln für den Umgang mit Medien und Bildschirmzeiten.
- **Wertschätzung und Dankbarkeit:** Drückt regelmäßig Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber den anderen Familienmitgliedern aus. Fokussiert euch auf die positiven Aspekte und schätzt die Bemühungen und Beiträge jedes Einzelnen.
- **Unterstützende Umgebung schaffen:** Schafft eine positive, liebevolle und unterstützende Umgebung. Ermutigt und unterstützt jedes Familienmitglied in seinen Zielen und Herausforderungen.
- **Regelmäßige Rückmeldungen und Gespräche:** Führt regelmäßige Familienmeetings durch, um über Erlebnisse, Sorgen und Wünsche zu sprechen. Nutzt diese Zeit, um Feedback zu geben und zu erhalten und um gemeinsame Ziele zu setzen.
- **Gemeinsames Lernen und Wachsen:** Nutzt Herausforderungen und Konflikte als Gelegenheit zum gemeinsamen Lernen und Wachsen. Entwickelt eine offene und lernbereite Haltung und seid bereit, eigene Fehler zuzugeben und daraus zu lernen.
- **Feste Rituale:** Führt feste Familienrituale ein, wie gemeinsame Mahlzeiten, Heimkomm-Rituale oder Gute-Nacht-Geschichten, um die Bindung zu stärken und schöne Erinnerungen zu schaffen.
- **Positives Verstärken:** Insbesondere Eltern sollten positives Verhalten ihrer Kinder loben und verstärken, statt den Fokus auf das unerwünschte Verhalten zu legen und Bestrafungen durchzusetzen.
- **Klare Kommunikation:** Redet über das, was euch beschäftigt und was genau ihr voneinander erwartet

## Der Baum des Vertrauens

**Dauer:** Etwa 10-15 Minuten

**Ziel:** Fördern von Ruhe, Vertrauen, und der Fähigkeit, fest im Hier und Jetzt verwurzelt zu sein.

### Anleitung:

1. Gemeinsames Hinsetzen: Finden Sie einen ruhigen, bequemen Platz, wo Sie und Ihr Kind sich bequem hinsetzen können und schließen Sie die Augen, wenn es sich gut anfühlt.
2. Tiefes Atmen: Beginnen Sie, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Atmen Sie langsam ein, zählen Sie bis vier, halten Sie den Atem für zwei Sekunden und atmen Sie dann langsam über sechs Sekunden aus. Wiederholen Sie dies einige Male gemeinsam.
3. Vorstellungskraft nutzen: Stellen Sie sich vor, Sie beide sind mächtige Bäume. Mit jedem Einatmen wachsen Ihre Wurzeln tiefer in die Erde, stabil und stark. Mit jedem Ausatmen wachsen Ihre Äste höher in den Himmel, flexibel und frei.
4. Körperwahrnehmung: Nehmen Sie nun bewusst wahr, wie Ihr Sitzkontakt zur Unterlage ist, spüren Sie die Stabilität und Sicherheit, die Sie von Ihrem "Baumstamm" erhalten.
5. Stärken teilen: Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Atemzug Stärke und Vertrauen durch Ihre Wurzeln zu Ihrem Kind fließen und von dort zu Ihnen zurück. Sprechen Sie diese Worte leise oder in Gedanken: "Ich bin stark. Du bist stark. Wir sind verbunden."

**Abschluss:** Beenden Sie die Übung, indem Sie gemeinsam drei tiefe, synchronisierte Atemzüge nehmen. Dann öffnen Sie die Augen, lächeln sich gegenseitig an und umarmen sich, um die Erfahrung zu teilen und die Bindung zu stärken.

## Das Drachenstark-Coaching Tiermodell (von Nervzwerge, Grolltrolle und mutigen Drachen)

Im zurückliegenden Kurs hat Ihr Kind die folgenden Tiere und ihre "Rolle" in Mobbing- und Konfliktsituationen kennengelernt:



### Der Nervzwerg

Hier ist der Name auch Programm: Der **Nervzwerg** hat tatsächlich nur eine einzige Lieblingsbeschäftigung, mit der er sich den ganzen Tag lang die Zeit vertreiben kann: Alle anderen Tiere (und natürlich auch Menschen, insbesondere Kinder, 😊) unerbittlich zu nerven!

Hierbei geht er sehr schlau und geschickt vor, die schüchternen werden einfach direkt ins Gebüsch geschubst, wohingegen die mutig aussehenden getestet werden mittels Beleidigungen, dem Wegnehmen von Dingen und er scheut sich auch nicht davor, seine Ziele mal festzuhalten. Am liebsten ärgert und nervt er natürlich diejenigen, die sich so richtig schön aufregen, denn das macht am meisten Spaß!



### Der Grolltroll

Der **Grolltroll** ist eigentlich ein süßer Zeitgenosse, insbesondere, da er so flauschig aussieht. Sein großes Problem ist jedoch seine mangelnde Impulskontrolle und und sein aufbrausendes Temperament. Denn wenn er zu sehr von jemandem (z.B. dem Nervzwerg) geärgert wird, dann platzt ihm schnell die Hutschnur.

Dann ist unser lieber Grolltroll kaum noch zu stoppen: Er motzt und meckert und pöbelt zurück, manchmal kann er sogar auch drohen und in besonders schlimmen Fällen verliert er vollends die Beherrschung, tobt, schreit und schüttelt die Fäuste!

Dabei will er eigentlich nur eines: seine Ruhe!



### Der mutige Drache

Unser **mutiger Drache** verhält sich da ganz anders, als der Grolltroll: Er ist ruhig und entspannt, denn er weiß: In der Ruhe liegt die Kraft!

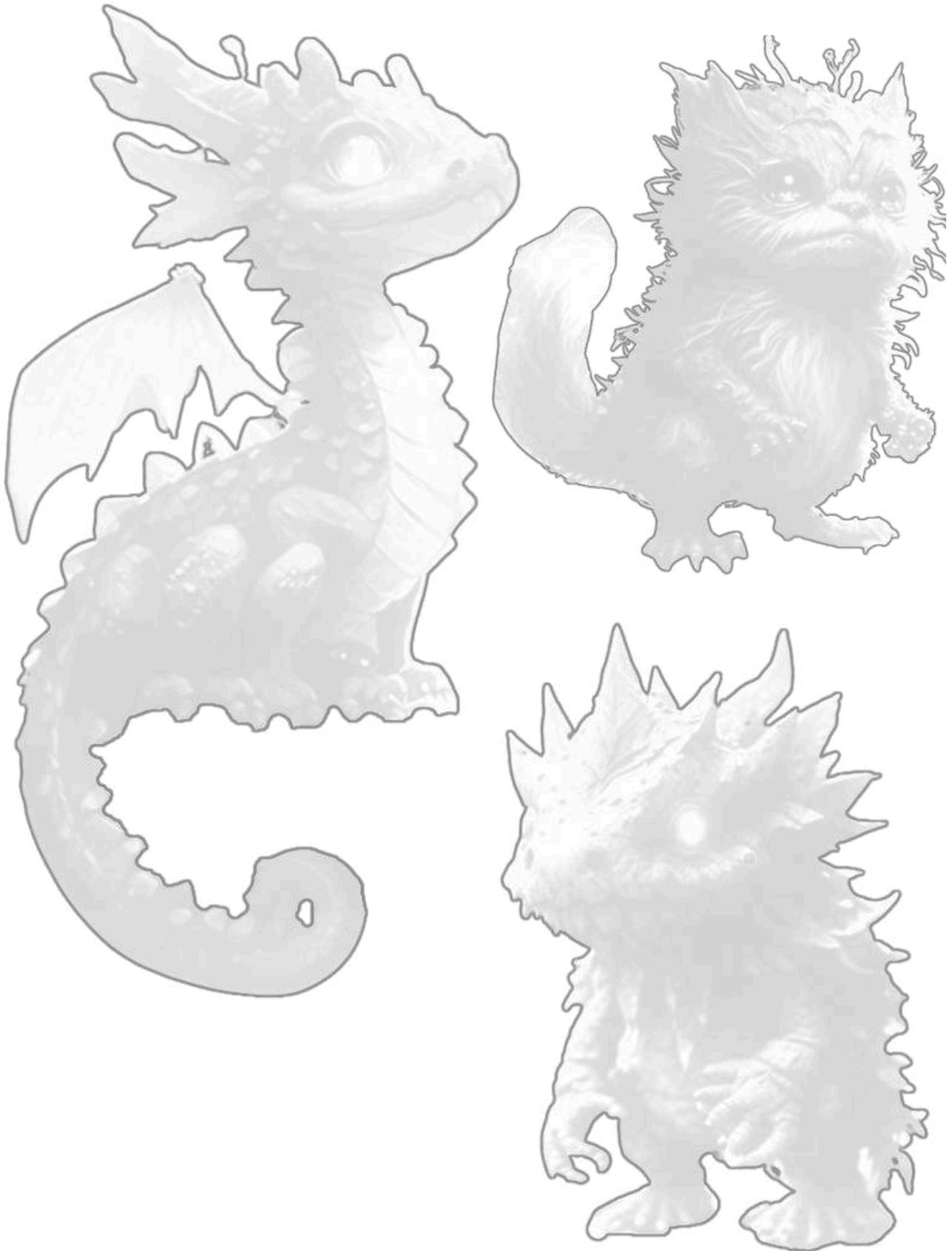
Klar, er könnte mit einem Flügelschlag einen gewaltigen Sturm entfachen oder mit einer Schwanzbewegung den Nervzwerg von den Füßen fegen - oder ihm schlicht und ergreifend ein wenig "Feuer unterm Hintern machen".

Aber er will seine Zeit und Energie gar nicht mit so etwas verschwenden und konzentriert sich lieber auf die wichtigen und schönen Dinge in seinem Leben und bleibt auch bei der heftigsten Beleidigung ganz gelassen!

Und wer will nicht genau so, wie der **mutige Drache** sein?!

## Das Drachenstark-Coaching Tiermodell (von Nervzwerge, Grolltrollen und mutigen Drachen)

Nervzweig, Grolltroll und unser mutiger Drache als Bastel- und Kopiervorlage.



## Eidon der mutige Drache

### Die Geschichte vom mutigen Drachen aus dem Kurs

Es war einmal ein kleines, schüchternes Mädchen, das hieß Verena. Sie hatte vor vielen Dingen Angst und wurde auch oft von anderen Kindern geärgert. Eines Tages, da ging sie in den Wald hinter ihrem Elternhaus spazieren. Eigentlich wollte sie gar nicht alleine in den Wald, denn auch davor hatte sie Angst. Aber ihr großer Bruder Dominik hatte seinen besten Freund Max zum spielen da und der ärgerte Verena besonders gern. Daher beschloss sie, dass der Wald ihr weniger Angst machte. Und sie lief ganz in Gedanken versunken vor sich hin und bemerkte nicht, wie sich der Himmel verdunkelte. Große, dunkle Gewitterwolken zogen herauf und plötzlich fing es auch noch an zu regnen.

Es war einmal ein kleines, schüchternes Mädchen, das hieß Verena. Sie hatte vor vielen Dingen Angst und wurde auch oft von anderen Kindern geärgert. Eines Tages, da ging sie in den Wald hinter ihrem Elternhaus spazieren. Eigentlich wollte sie gar nicht alleine in den Wald, denn auch davor hatte sie Angst. Aber ihr großer Bruder Dominik hatte seinen besten Freund Max zum spielen da und der ärgerte Verena besonders gern. Daher beschloss sie, dass der Wald ihr weniger Angst machte. Und sie lief ganz in Gedanken versunken vor sich hin und bemerkte nicht, wie sich der Himmel verdunkelte. Große, dunkle Gewitterwolken zogen herauf und plötzlich fing es auch noch an zu regnen.



„Oh nein, auch das noch!“ rief sie ängstlich und lief so schnell sie ihre Beine Tragen konnten. Plötzlich stand sie vor einer riesigen und dunklen Höhle. Unsicher blickte sie hinein und in ihrem Bauch hatte sie ein ganz mulmiges Gefühl. „Ich glaub, da gehe ich besser nicht rein“ murmelte sie leise. „Nass zu werden ist nicht so schlimm, wie in diese dunkle Höhle zu gehen. Wer weiß, was da drin ist!“. Schon wollte sie weiter gehen, als plötzlich Blitze über den Himmel zuckten und der Donner lautstark grollte BABABMMM....

Verena schrie auf vor Angst und flüchtete in die Höhle. Hier war es wirklich so dunkel, wie sie dachte. Sie ging ein paar Schritte weiter und sah ein schwaches Licht, ein Stück weiter hinten in der Höhle. Sie fasste all ihren Mut und ging ein paar Schritte weiter. Plötzlich sah sie zwei riesige, grüne Augen direkt vor sich, die sie direkt anschauten. Langsam, Stück für Stück bewegten sich die großen, grünen Augen auf sie zu. Und dann sah sie einen riesigen, schwarzen Drachenkopf, zu dem die Augen gehörten. Aus der Nase des Drachen stieg Rauch auf.

Starr vor Angst konnte sie weder einen Ton rausbringen, noch weglaufen, sie war wie eingefroren und zitterte vor Angst. „Hallo Verena“ sagte der Drache mit einer tiefen, grollenden Stimme. „Du musst keine Angst haben, ich tu dir nichts. Komm rein und setz dich ans Feuer, du bist ja ganz nass!“ Mit großen Augen blickte Verena den riesigen Drachen überrascht an „W...wo....woher k...kennst d..du m...meinen Namen?“ stotterte sie. „Liebes Kind....ich bin ein Drache!“ erklärte er. So als ob das die selbstverständlichste Sache der Welt wäre. Er drehte sich um und ging langsam zum wärmenden Feuer. „Komm“ forderte er Verena auf und schüchtern ging sie mit ihm und setzte sich an das Feuer. „Und... wer bist du?“ fragte sie mit etwas mehr Mut den schwarzen Drachen. „Mein Name ist Eidon, der mutige Drache! Und es ist kein Zufall, dass du hier heute zu mir gekommen bist!“ antwortete er. Verwundert blickte sie ihn an „Wieso das?“ fragte sie „Nun, weil es heute an der Zeit ist, dass ich DIR mein GEHEIMNIS verrate.“

„Dein Geheimnis? Aber... warum das?“ fragte Verena verwirrt. Lächelnd blickte Eidon sie an. „Na ganz einfach: Ich weiß, dass du viel Angst hast und oft geärgert wirst. Aber heute bist du endlich soweit! Es ist nämlich das Geheimnis, warum DU ... anderen in die AUGEN gucken musst.“ BABABABAMMMM... wieder grollte ein lauter Donner über die Höhle hinweg. Verena zuckte erschrocken zusammen und blickte zu dem mutigen Drachen. Das Feuer spiegelte sich in seinen schwarzen Drachenschuppen und seinen grünen Augen. Und wie sie ihn so ansah viel ihr auf, wie mutig er aussah.

Kein Wunder, dass er Eidon, „der mutige Drache“ heißt, dachte sie sich. Sie fasste all ihren Mut zusammen und blickte ihn an „Eidon, ich muss das Geheimnis UNBEDINGT wissen! Ich möchte auch unbedingt mutig werden!“ sagte sie. Und wisst ihr was liebe Kinder?! Der mutige Drache Eidon hat Verena das Geheimnis erzählt und das ist MEGAKRASS!!! Wollt ihr das Geheimnis auch erfahren? Wer von euch will das Geheimnis von Eidon, dem mutigen Drachen wissen? Soll ich euch das wirklich sagen?



Ok, dann muss ich euch aber vorher noch die 2 Tipps geben, die Eidon Verena gegeben hat. Ok, legen wir los mit den zwei Tipps:

- Tipp Nummer 1: Dafür müsst ihr euch alle hinstellen. Und jetzt, macht die Füße auseinander, genau wie ihr es im Kurs gelernt habt. Genau so, super! Und jetzt kommt
- Tipp Nummer 2: Wir machen die Schultern gerade. Super! Ok ihr könnt euch wieder hinsetzen.

Denn jetzt kommen wir zurück zur Geschichte und dem Geheimnis von Eidon, dem mutigen Drachen.

„Liebe Verena“ Eidons Stimme hallte so laut in der großen Höhle wie der Donner draußen grollte.

BABABABAMMMM. Er blickte Verena tief in die Augen und fragte: „Verena... Glaubst du, dass ich mutig aussehe?!“ Verena betrachtete ihn ganz genau, wie er so da stand, die Beine auseinander und die großen Drachenschultern ganz gerade und mit mutig geschwellter Brust.

„Ja, du siehst SUPER mutig aus, Eidon“ antwortete sie. „Stell dir mal vor, wenn hier ein Ritter vorbei kommt und mir meinen Goldschatz stehlen möchte, was denkst du passiert, wenn ich meinen Kopf so nach unten halte und auf den Boden gucke. So, wie du das ja ganz oft machst, wenn du von deinem Bruder und seinem Freund geärgert wirst.“ Er blickte auf den Höhlenboden. „Was denkst du ... sehe ich immer noch mutig aus?“



Aufmerksam blickte Verena ihn an. „Nein, jetzt siehst du irgendwie gar nicht mehr mutig aus“ Eidon fragte „Warum nicht?“ und sie antwortete „Na, jetzt guckst du mir nicht mehr in die Augen.“ Zufrieden blickte Eidon sie an „Ganz GENAU! Und? sehe ich jetzt wieder mutig aus?“ fragte er und blickte ihr ganz tief in die Augen. Ein kalter Schauer lief Verena über den Rücken „Ja, jetzt siehst du wieder so richtig mutig aus!“ Und wirklich, wie er so da stand und ihr tief in die Augen blickte, dachte sie, dass der große Drache so RICHTIG mutig aussah und wohl niemals ein Ritter sich je trauen wird, ihm seinen Goldschatz zu stehlen. „Und du, meine liebe Verena, du kannst genauso mutig aussehen wie ich. Und wenn du so aussiehst, dann glaub mir, dann hören die anderen Kinder auf, dich zu ärgern! So, und nun ...“ gähnte er und seine großen weißen Zähne funkelten im Feuerschein „... ist es Zeit für ein Nickerchen.“

Aber bevor du gehst, möchte ich dir noch eine kleine Erinnerung an mich schenken.“ Er löste vorsichtig eine seiner schwarzen Schuppen und gab sie Verena.

„Vielen lieben Dank Eidon! Für die Schuppe und ganz besonders für das Geheimnis, das du mir anvertraut hast!“ sagte sie und fühlte sich so mutig, wie nie zuvor.

Sehr mit sich zufrieden, legte sich Eidon gemütlich neben das Feuer. „Siehst du, jetzt kennst du das Geheimnis und brauchst nie wieder Angst zu haben“ murmelte er vor sich hin und schloss die Augen. Schon ertönte ein ruhiges und gleichmäßiges Schnarchen. Verena stand auf und streichelte Eidon kurz über den Kopf, was er mit einem zufriedenen Seufzen kommentierte. Sie ging aus der Höhle und die Sonne schien ihr ins Gesicht und der Himmel war bereits wieder ganz blau, so als hätte es niemals das Gewitter gegeben. Sie betrachtete die Drachenschuppe, die sie von Eidon bekommen hatte. Sie funkelte und glitzerte im Sonnenlicht wie ein Diamant. Sie lief zurück nach Hause, die Drachenschuppe gut in ihrer Hosentasche verstaut. Dort angekommen, sah sie Dominik und Max im Garten spielen. Als Max sie sah, kam er schon direkt auf sie zu gelaufen, wie immer bereit sie zu ärgern. Verena straffte ihre Schultern und blickte Max mutig in die Augen. Der machte den Mund ein paar Mal auf und zu, wie ein Fisch, brachte aber keinen Laut heraus und ließ Verena unbehelligt ins Haus laufen. Seit diesem Tag wurde sie nicht mehr von anderen Kindern geärgert und trug die schwarze Drachenschuppe stets bei sich....Und... was ist mit euch?

Seid ihr auch so mutig wie Eidon, der mutige Drache?

Über die Inhalte des Kurses und dieses Handouts hinaus, möchten wir Ihnen unsere exklusiven Produkte vorstellen, die darauf ausgerichtet sind, die Resilienz und Selbstbehauptung Ihres Kindes weiter zu fördern. Entdecken Sie unsere innovativen NFC-Chips, die spielerisch und interaktiv Wissen vermitteln, stilvolle Armbänder, die Ihr Kind stolz tragen wird, sowie unsere informativen Whitepapers zur Elternbildung. Außerdem bieten wir attraktive Pakete, die eine Kombination aus verschiedenen Produkten und Dienstleistungen zu einem Vorzugspreis enthalten. Investieren Sie in die Zukunft Ihres Kindes und stärken Sie sein Selbstvertrauen und seine Widerstandsfähigkeit mit unseren bewährten Trainingsmethoden und Produkten. Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Kind auf diesem wichtigen Weg zu begleiten!

## NFC-Schlüsselanhänger

5€



### Mobbing-Soforthilfe NFC-Chip: Stark und Stützend

Der Mobbing-Soforthilfe NFC-Chip von Drachenstark-Coaching ist Ihr ständiger Begleiter im Kampf gegen Mobbing, speziell konzipiert für Kinder und Jugendliche. In einem robusten Schlüsselanhänger verpackt, bietet er schnellen Zugang zu unserer umfangreichen Hilfeseite, gefüllt mit Erste-Hilfe-Videos, Blogbeiträgen und weiteren wertvollen Ressourcen.

Direkte Unterstützung: Ein einfacher Scan des NFC-Chips mit einem Smartphone öffnet die Tür zu praktischen Tipps, Strategien und Expertenrat, um Mobbing-Situationen effektiv zu begegnen.

Langfristige Stärkung: Wir bieten nicht nur sofortige Hilfe, sondern auch Ressourcen für eine nachhaltige Stärkung von Kindern und Jugendlichen, inklusive speziellen Materialien für Eltern und Lehrer.

Expertenhilfe bei Bedarf: Unser Team von Drachenstark-Coaching steht bereit, um professionelle Unterstützung und Empathie in besonders schweren Fällen von Mobbing und Cybermobbing zu bieten.

Mit dem Mobbing-Soforthilfe NFC-Chip setzen Sie ein starkes Zeichen für den Schutz und die Unterstützung Ihrer Liebsten.



### Sicherheit immer dabei: Der NFC-Notfallkontakt!

In unserer schnelllebigen und unvorhersehbaren Welt ist Sicherheit ein kostbares Gut – besonders, wenn es um unsere Liebsten geht. Mit dem NFC-Notfallkontakt bieten wir Ihnen ein Stück Sicherheit, das Sie immer bei sich tragen können, egal ob für Ihr Kleinkind, sich selbst oder andere Erwachsene in Ihrer Familie.

10€

Vielfältige und personalisierbare Informationen: Unser NFC-Chip lässt sich individuell mit allen wichtigen Informationen beschriften, die im Notfall zählen. Vom Namen des Kindes oder des Trägers, über Notfallkontakte, Blutgruppe und Telefonnummer, bis hin zu Allergieangaben und anderen gesundheitsrelevanten Daten – alles findet Platz auf unserem kleinen, aber leistungsstarken Chip.

Einfach, schnell und sicher: Der Zugriff auf die Informationen ist denkbar einfach und doch hochsicher. Nur mit einem NFC-fähigen Gerät, wie einem Smartphone, können die Daten ausgelesen werden. So ist sichergestellt, dass im Ernstfall alle notwendigen Informationen sofort zur Hand sind, während sie gleichzeitig vor unbefugtem Zugriff geschützt sind.

Für jedes Alter geeignet: Der NFC-Notfallkontakt ist flexibel und universell einsetzbar. Ob am Schulranzen Ihres Kindes, an Ihrem Schlüsselbund oder am Rucksack – er ist der stille Begleiter, der im Notfall seine wahre Stärke zeigt.

Mit dem NFC-Notfallkontakt wählen Sie nicht nur ein Produkt, sondern ein Stück zusätzliche Sicherheit für sich und Ihre Liebsten. Weil wir finden, dass jeder Mensch die bestmögliche Vorsorge verdient hat.

## Armbänder



### **Drachenstark-Coaching Gummiarmband: Tragen Sie Stärke und Mut am Handgelenk**

Stilvoll, robust und inspirierend – das Drachenstark-Coaching Gummiarmband ist mehr als nur ein modisches Accessoire. Es ist ein täglicher Begleiter, der Stärke, Mut und die Werte von Drachenstark-Coaching repräsentiert.

Symbol für Selbstvertrauen: Mit dem eindrucksvollen Drachenlogo und dem klaren Schriftzug von Drachenstark-Coaching ist dieses Armband ein starkes Symbol für Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Es erinnert Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene täglich daran, ihre innere Stärke zu nutzen und Herausforderungen mutig zu begegnen.

Hochwertiges und komfortables Material: Aus flexiblem und langlebigem Gummi gefertigt, bietet das Armband höchsten Tragekomfort und ist robust genug, um im Alltag getragen zu werden. Es ist ein perfekter Begleiter für den Schulalltag, Freizeitaktivitäten und überall dort, wo ein bisschen zusätzliche Stärke gefragt ist.

Ein Zeichen der Zugehörigkeit: Das Tragen des Drachenstark-Coaching Gummiarmbands ist auch ein Zeichen der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft, die Werte wie Resilienz, Selbstbewusstsein und den Mut, für sich selbst einzustehen, hochhält.

Egal ob als Erinnerung an einen besuchten Kurs, als Geschenk oder einfach als tägliche Inspirationsquelle – das Drachenstark-Coaching Gummiarmband ist ein kraftvolles Accessoire für jedermann.

**2€ EINZELPREIS / 5€ 3ER-PACK**

## Drachenstarke Buchempfehlungen



### **Handbuch für Eltern: "Lerntypen im Fokus – Erkennen, Verstehen, Begleiten"**

Entdecken Sie das Potenzial Ihres Kindes und entfalten Sie es gemeinsam – mit unserem Handbuch „Lerntypen im Fokus: Erkennen, Verstehen, Begleiten“ erhalten Sie das perfekte Werkzeug, um die individuellen Lernbedürfnisse Ihres Kindes nicht nur zu verstehen, sondern auch gezielt zu fördern.

Vielfältige Lerntypen nach Frederic Vester: Auf 20 informativen Seiten stellen wir Ihnen die unterschiedlichen Lerntypen vor, basierend auf den Erkenntnissen des bekannten Forschers Frederic Vester. Lernen Sie, wie Ihr Kind Informationen am besten aufnimmt, verarbeitet und anwendet.

Selbsttest mit Auswertung: Finden Sie mit Hilfe eines detaillierten Selbsttests heraus, welchem Lerntyp Ihr Kind entspricht. Eine umfassende Auswertung gibt Ihnen klare Anhaltspunkte und Empfehlungen, wie Sie Ihr Kind optimal unterstützen können.

Praktische Tipps für den Alltag: Von der Gestaltung der Lernumgebung bis hin zu konkreten Tipps und Tricks für die Eltern – dieses Handbuch bietet eine Fülle an praktischen Ratschlägen, die Ihnen helfen werden, das Lernverhalten Ihres Kindes positiv zu beeinflussen.

Stärken Sie die Lernkompetenz Ihres Kindes: Mit „Lerntypen im Fokus“ setzen Sie auf eine bewährte Methode, um die Lernkompetenz Ihres Kindes nachhaltig zu stärken und ihm eine solide Basis für die Zukunft zu schaffen.

Investieren Sie in die Bildung und Zukunft Ihres Kindes – mit „Lerntypen im Fokus: Erkennen, Verstehen, Begleiten“.

\* Im Paket enthalten sind:

Handbuch für Eltern, NFC-Chip "Mobbing-Soforthilfe" & 1 Armband

**14,90€ EINZELPREIS  
19,90€ PAKETPREIS\***

**Drachenstarke Buchempfehlungen**



**Das Mobbing-Tagebuch - Stärke und Unterstützung für Ihr Kind**

Mobbing-Tagebuch: Ein unverzichtbarer Begleiter für Kinder und Eltern. Im Kampf gegen Mobbing ist Wissen und Verständnis der erste Schritt zur Hilfe. Unser Mobbing-Tagebuch bietet Kindern und Eltern ein hilfreiches Werkzeug, um Mobbingfälle festzuhalten, zu verstehen und entsprechend zu handeln.

Warum dieses Tagebuch ein unverzichtbarer Helfer ist:

- Aufklärung über Mobbing: Eine kindgerechte Erklärung darüber, was Mobbing ist und warum es so wichtig ist, darüber zu sprechen.
- Mobbing-Protokoll: Einfache und effektive Wege für Ihr Kind, Mobbingattacken zu dokumentieren und zu reflektieren.
- Soforthilfe-Tipps: Praktische Tipps und Strategien, um unmittelbar auf Mobbing zu reagieren.
- Stärkung des Selbstbewusstseins: Spezielle Übungen und Aktivitäten, die das Selbstwertgefühl und die Widerstandsfähigkeit deines Kindes fördern.
- Wichtige Hilfestellen: Kontaktdaten und Ressourcen für weitergehende Unterstützung und Beratung.

Mit dem "Mobbing-Tagebuch" erhältst du und dein Kind wertvolle Einblicke und Werkzeuge, um Mobbing zu begegnen. Es ist ein praktischer und einfühlsamer Leitfaden, der Kindern hilft, ihre Erlebnisse zu verarbeiten und Eltern unterstützt, adäquat zu reagieren.

Verfügbar jetzt – Biete deinem Kind die Unterstützung, die es braucht, um Mobbing effektiv zu begegnen und sein Selbstbewusstsein zu stärken!

14,90€ EINZELPREIS  
19,90€ PAKETPREIS\*

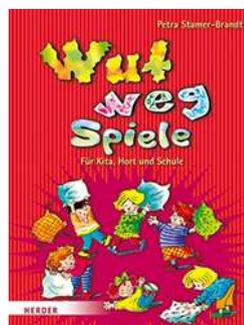
**Drachenstarke Buchempfehlungen**



<https://amzn.to/3LMpK1o>



<https://amzn.to/3yZ7dqT>



<https://amzn.to/40wQ57A>



<https://amzn.to/3K1E6JZ>



<https://amzn.to/42uhtVX>



<https://amzn.to/40tPWC5>



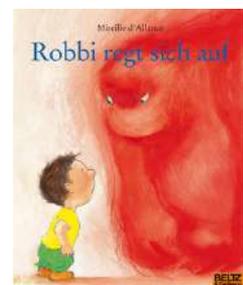
<https://amzn.to/3TGEAIS>



<https://amzn.to/3lwFBXk>



<https://amzn.to/3LLzqt1>



<https://amzn.to/3LLzqt1>

### Kurse für Kindergärten (Vorschulalter)



**Kinder für die Zukunft stärken** - das ist unser Auftrag als erwachsene Vorbilder. Wie Kinder mehr Sicherheit im Alltag erhalten, einen respektvolleren Umgang miteinander lernen und gestärkt aus Konflikten hervorgehen, lernen sie in einem interaktiven Resilienzkurs. Themenschwerpunkte: Umgang mit Beleidigungen und herausfordernden Situationen, Steigerung des Durchsetzungsvermögens und Selbstbewusstseins, sowie ein gesunder Umgang mit den eigenen Gefühlen.

### Kurse für Grundschulen



In unseren Kursen für die Grundschulen stehen die Themen **Mobbing- und Gewaltprävention**, sowie Resilienz im Vordergrund. Kinder brauchen Unterstützung, um den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein. Mobbingprävention ist hierbei wesentlich zielführender, als zu warten, bis der Ernstfall eintritt und dann darauf zu reagieren. Wir helfen Kindern dabei, sie in ihre mentale Stärke zu bringen, damit sie widerstandsfähiger gegen die Stürme des Lebens werden.

### Kurse für weiterführende Schulen (Klasse 5-7)



**Der Start in einen neuen Lebensabschnitt:** Der Schulwechsel bedeutet für viele nicht nur neue Umgebung, neue Lehrer und Klassenkameraden, sondern auch der Beginn der Pubertät. Wir begleiten Kinder dabei resilient mit stressigen und neuen Situationen und ihren Gefühlen umzugehen, ihre eigenen Stärken zu erkennen und worauf es bei einer harmonischen Kommunikation ankommt. Hierbei nehmen wir ebenfalls die Themen auf, die die Schüler/innen aktuell bewegen, damit sie den Herausforderungen des Lebens trotzen können.

### Kurse für weiterführende Schulen (Klasse 8-10) / Teenskurse



**Vom Pubertier zu einem (Drachen)starken, jungen Erwachsenen.** Die Pubertät: Ein Schrecken für Eltern, Lehrer aber auch die "Betroffenen" selbst. Was in dieser aufregenden Zeit insbesondere mit unserem Gehirn passiert, wie wir geschickt Kommunikationsfallen umschiffen und weniger Stress und Konflikte im Leben haben können, zeigen wir den Schüler/inne/n in diesem spannenden und interaktiven Kurs. Auch beim Thema Berufsvorbereitung unterstützen wir und bieten spannende und nützliche Tipps & Tricks.

## Einzel- & Familiencoaching



### Drachenstarkes Coaching für die ganze Familie!

Wir unterstützen Kinder, Jugendliche und Erwachsene dabei, ihre gesetzten Ziele zu erreichen, neue Denk- und Verhaltensmuster auszuprobieren, Blockaden zu überwinden und über sich hinauszuwachsen. Wir begleiten und unterstützen Kinder und Familien auf ihrem Weg durch alle Lebensphasen und Herausforderungen hindurch. Egal ob es um die Förderung des Selbstbewusstseins oder Selbstwertgefühles geht, den Umgang mit Gefühlen, Impulskontrolle, Begleitung bei AD(H)S, Hochsensibilität, Pubertät, Lernförderung usw. - wir sind der (drachen)starke Partner an der Seite Ihrer Familie für ein harmonischeres Zuhause.

## Cybermobbing für Schulen



**Cybermobbing: die oftmals unterschätzte Gefahr.** Die digitale Welt wird nicht nur im Beruf, sondern bereits in Schulen zu einem wichtigen Baustein. In Zusammenarbeit mit dem Bündnis gegen Cybermobbing werden Pädagogen, Schüler und Eltern für das Thema Cybermobbing sensibilisiert. Lehrinhalte sind: Was ist Cybermobbing, Zahlen, Daten & Fakten, präventive und reaktive Maßnahmen, rechtliche Hintergründe, Apps, Spiele & Co.

## Pädagogen-Fortbildungen & Workshops



In unseren **Fortbildungen und Workshops für Pädagog/inn/en** zeigen wir, wie die Einrichtungen einen einheitlichen Umgang mit Mobbing und Konflikten erarbeiten können und den Umgang mit herausfordernden Kindern und Tätern. Bei diesem interaktiven Angebot gibt es neben der Theorie zu Kommunikation, Gedanken und Gefühlen auch viel Praxis mit handfesten Beispielen aus dem Alltag. Warum es so wichtig ist, dass wir Erwachsene als Vorbild für die Kinder fungieren und wie wir ihnen neue Handlungsalternativen und Strategien zur Lösung von Konflikten mit auf den Weg geben sind nur ein paar Themen unseres Coaching-Programms.

## Online Kurse, STÄRKE Elternbildungsprogramm u.v.m.



Viele unserer Kurse und Fortbildungen bieten wir im Falle weiterer Kontaktbeschränkungen auch Online an (wobei wir die Präsenzkurse immer präferieren, da diese die besten Ergebnisse hervorbringen). Darüber hinaus können wir dank unseren Kooperationspartnern, wie bspw. dem Bündnis gegen Cybermobbing oder dem Landratsamt Rhein-Neckar-Kreis und vielen weiteren besondere Kursangebote machen. Sie haben ein individuelles Anliegen? Kein Problem, sprechen Sie uns an und wir machen es möglich. **Kann ich nicht, gibt's bei uns nicht.**

## Wir sagen Danke!

Danke, dass Sie unsere Vision teilen und das Drachenstarke Kinder Konzept in die Welt tragen!

Denn wir sind der festen Überzeugung, wenn sich Kinder nicht mehr gemobbt fühlen, sind sie in der Lage andere zu unterstützen und zu stärken, ohne selbst zu leiden. Um so für mehr Gerechtigkeit und Glück in der Gesellschaft zu sorgen.

Wir hoffen, dass der zurückliegende Kurs inkl. diesem Beiheft Ihnen und Ihren Kindern so viel Freude bereitet haben, wie uns. Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, weitere Kinder-Kurse oder Erwachsenen-Fortbildungen wünschen, stehen wir Ihnen gerne unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung:

### Drachenstark-Coaching

Eine Initiative der Müller-Hoch2 OHG  
Otterstädter Straße 8  
68775 Ketsch



Telefon: 0174/5372452  
Email: [info@drachenstark-coaching.de](mailto:info@drachenstark-coaching.de)  
Web: [www.drachenstark-coaching.de](http://www.drachenstark-coaching.de)

**Sagen Sie's weiter:** Wenn Sie uns und unsere Arbeit unterstützen wollen, freuen wir uns natürlich auch über Ihre Weiterempfehlungen unserer Dienstleistungen!



Falls Sie es noch nicht getan haben, freuen wir uns auch sehr über eine Bewertung bei Google!



<https://g.page/r/CS1ZJ6nNSfDsEBE/review>

