



GEMEINSAM DRACHENSTARK

Selbstbewusst, Resilient & Präventiv

Unser Workshop - und
Trainingskonzept

DRACHENSTARK COACHING

**Selbstbehauptungs- & Resilienztraining
Workshops & Coachings für Kinder,
Jugendliche & Erwachsene**

👤 Eine Initiative der Müller-Hoch2 OHG
☎ 0174 5372452 / 017662286721
✉ info@drachenstark-coaching.de
🌐 www.drachenstark-coaching.de

„Mit dem Kurs von Drachenstark Coaching sind wir wirklich gestärkt gestartet. Lustig, interessant und mit viel Elan wurde Kindern nahegebracht, wie man für sich selbst stark wird, „Nein“ sagt und einer unangenehmen Situation begegnet. Wir waren begeistert und werden ganz sicher weitere Kurse besuchen.“

Sahra G. - Mutter



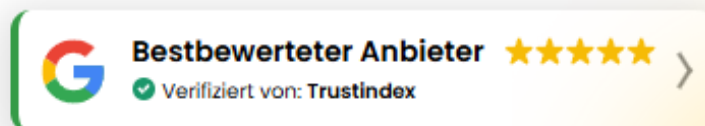
Karina A. - Mutter



Familie Knoepfl



Regina R. - Lehrkraft



Hi! Schön, dass du da bist!

Vielleicht suchst du gerade nach Unterstützung, weil du merkst, dass Kinder oder Jugendliche in deinem Umfeld vor Herausforderungen stehen, sei es im Umgang mit **Stress, Konflikten, Mobbing** oder **Unsicherheiten**. Oder du möchtest **präventiv** dafür sorgen, dass sie stark und selbstbewusst durchs Leben gehen.

Genau hier setzen wir bei **Drachenstark Coaching** an – mit **einem ganzheitlichen Konzept**, das wir als Geschwisterteam, Verena und Dominik Müller, mit viel Engagement und Erfahrung entwickelt haben. Unser Ziel ist es, **Kinder, Jugendliche, Erwachsene** sowie **pädagogische Einrichtungen** zu stärken.

Mit unseren praxiserprobten Workshops & Trainings fördern wir **Resilienz, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen**. Gemeinsam schaffen wir ein Umfeld, in dem junge Menschen ihr Potenzial entfalten und lernen, mit schwierigen Situationen sicher umzugehen.



Verena Müller
Selbstbehauptungs &
Resilienztrainerin, Coach



Dominik Müller
Staatl. gepr. Betriebswirt
Digitalisierung & KI

Wir stehen für die Förderung eines sozialen und respektvollen Miteinanders.



QR-Code scannen: Neugierig auf das drachenstarke Coaching-Team? Dann scanne den QR-Code und entdecke, wer hinter Drachenstark steckt. (drachenstark-coaching.de/ueber-drachenstark)



Gemeinsam neue Wege gehen

Immer am Puls der Zeit – pädagogisch weiterentwickeltes Konzept.

In den vielen Jahren unserer Arbeit mit **Kindern, Jugendlichen und pädagogischen Teams** haben wir erkannt, wie wichtig es ist, alle Beteiligten einzubeziehen – denn **echte Stärke entsteht im Miteinander.**

Deshalb haben wir **Drachenstark-Coaching** weiterentwickelt: als **ganzheitliches Begleitprogramm** für **Kitas, Schulen und Bildungseinrichtungen**, das Kinder, Eltern und Pädagogen gleichermaßen stärkt.

Unsere **Workshops und Trainings** orientieren sich an den aktuellen Bildungs- & Erziehungs-Grundsätzen und schaffen praxisnahe Impulse, die nicht nur **pädagogisch wertvoll** sind, sondern **echten Mehrwert** im Alltag bieten.

Wir glauben daran, dass Bildung mehr ist als Wissensvermittlung – sie ist Beziehungsarbeit. Darum begegnen wir jedem Kind, jeder Familie und jedem Team auf Augenhöhe.

Aktuelle Themen, reale Beispiele und Erfahrungen aus der Praxis machen unsere Arbeit lebendig und alltagsnah. Durch die ständige Weiterentwicklung bleibt unser Konzept immer am Puls der Zeit und ist damit der ideale Partner für moderne Bildungseinrichtungen, Familien und dich!

Unser Drei-Säulen-Modell verbindet alle, die an der Entwicklung und Förderung junger Menschen beteiligt sind:

- **Kinderkurse:** fördern Selbstbewusstsein, Resilienz und soziale Stärke.
- **Elternvorträge:** geben Sicherheit und Orientierung für den Familienalltag.
- **Pädagogenfortbildungen:** vermitteln praxisnahe Methoden und stärken die Handlungskompetenz im Berufsalltag.
- **Familien-Coaching:** stärkt das Miteinander zu Hause, hilft, Konflikte besser zu verstehen und gemeinsam neue Wege im Alltag zu finden.

Vertrauen, Kompetenz und Verantwortung bilden das Fundament, auf dem wir Kinder nachhaltig stärken und pädagogische Arbeit langfristig bereichern.



Wie begegnet man den Herausforderungen des Lebens souverän? Mit **Resilienz & Selbstbehauptung**. In unseren Trainings stärken wir gezielt **Kinder, Jugendliche** und **Erwachsene**. Sie lernen, wie sie **Stress, Konflikte und schwierige Situationen meistern** können – in der Schule, im Alltag und im späteren Berufsleben.

STÄRKE

GEMEINSCHAFT

ENTWICKLUNG

Selbstvertrauen fördern,
Herausforderungen meistern und die eigene innere Kraft entfalten.

Freunde finden, Empathie entwickeln, Konflikte lösen und ein **respektvolles Miteinander gestalten**.

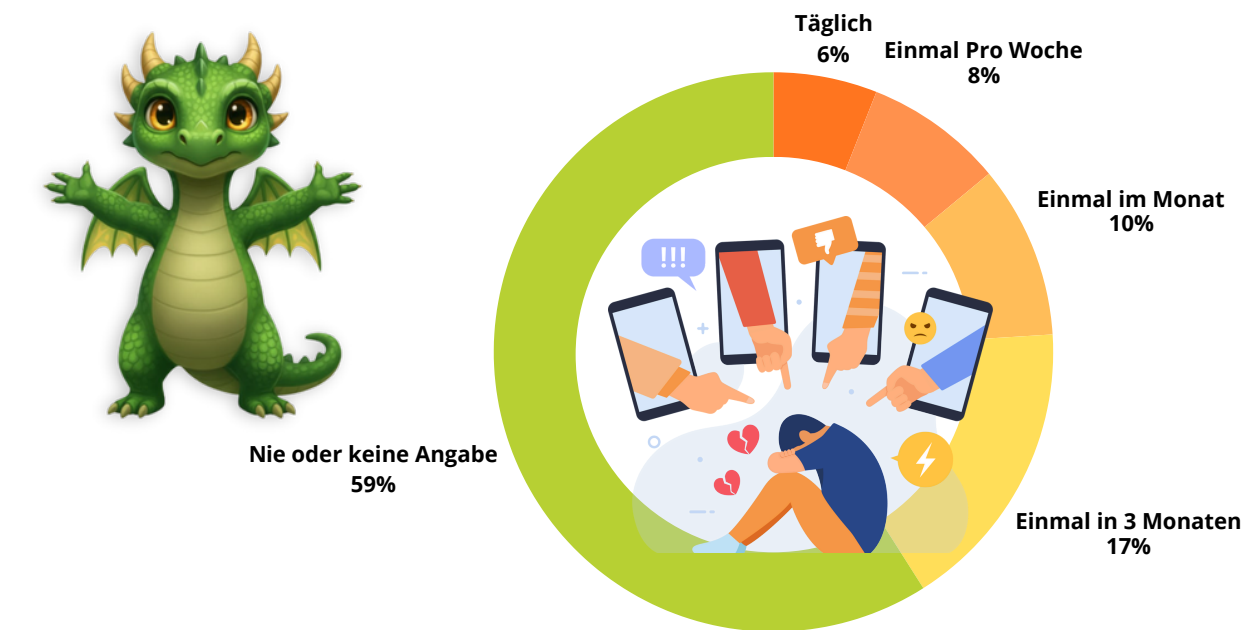
Persönliche Stärken erkennen, Resilienz aufbauen und das eigene Potenzial entfalten.

Mehr authentische Geschichten von Kindern und Familien, die durch unser Training wertvolle Erfahrungen gemacht haben, findest du online. Wir fördern Veränderungen, positive innere Stärke, Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen.

QR-Code scannen: Hier erhältst du noch mehr Informationen zu unseren Workshops für Kindertagesstätten, Grundschulen, allgemeinbildende Schulen, Hoch- und Berufsschulen. (drachenstark-coaching.de/Angebote)

Mobbing hat viele Gesichter – und beginnt oft früher, als man denkt.

Umfrage mit 14.702 Kindern und Jugendlichen von 83 Schulen in Deutschland (in 14 Bundesländern im Schuljahr 2022/2023) Quelle: IFT-Nord, DAK Gesundheit



Mobbing entsteht nicht über Nacht – es wächst leise aus kleinen Ungerechtigkeiten, Missverständnissen und mangelnder Empathie. Schon in der Kindertagesstätte bilden sich erste Gruppendynamiken: Wer darf mitspielen, wer bleibt außen vor? Gerade hier ist es entscheidend, Kinder frühzeitig in einem positiven Umgang miteinander zu begleiten. Sie lernen, Konflikte fair auszutragen, Grenzen zu respektieren und Empathie zu entwickeln – bevor sich negative Muster verfestigen.

In der Grundschule wird aus spielerischem Necken schnell sozialer Druck. Freundschaften werden wichtiger, aber auch verletzlicher. Kinder beginnen, sich zu vergleichen, und erleben zum ersten Mal, was Ausgrenzung bedeutet – ob wegen Aussehen, Leistung oder Verhalten.

Mit dem Wechsel auf eine **weiterführende Schule** verändern sich wieder einmal die Herausforderungen: Gruppenzugehörigkeit, Leistungsdruck, veränderte Freundschaften,

erste Identitätsfragen und der Einfluss sozialer Medien verstärken Spannungen. Smartphones und Chatgruppen schaffen neue Räume, in denen Konflikte auch außerhalb der Schule weiterleben – oft anonym und unkontrolliert.

Mobbing endet dabei selten an der Klassenzimmertür. Es wirkt nach – in Selbstwert, Konzentration und Vertrauen. Und es betrifft nicht nur Kinder, sondern auch Lehrkräfte, die täglich zwischen Empathie, Autorität und Belastung balancieren müssen.

Genau hier setzt das **Drachenstark-Konzept** an: Wir fördern **Selbstbewusstsein, Resilienz und soziale Verantwortung** – altersgerecht, präventiv und nachhaltig.

Denn wer lernt, Konflikte zu verstehen, kann sie auch lösen. Und wer versteht, wie andere fühlen, schafft eine Gemeinschaft, in der niemand ausgegrenzt wird.



Stark werden, wenn das Leben beginnt

Vom **Kindergarten bis zur Grundschule** – ein starkes Fundament fürs Leben.

Schon in den ersten Lebensjahren werden die Grundlagen für **emotionale Stabilität**, **Selbstvertrauen** und **soziales Verhalten** gelegt. In unseren Kindergarten-Trainings lernen Kinder spielerisch, mit Gefühlen umzugehen, Mut zu entwickeln und erste Grenzen zu setzen und das ganz ohne Druck, dafür mit jeder Menge Spaß und Bewegung.

Mit dem Übergang in die Grundschule wächst auch die Verantwortung: Kinder lernen, sich selbst zu behaupten, Freundschaften zu pflegen und Konflikte konstruktiv zu lösen. Unsere altersgerechten Übungen und Geschichten helfen ihnen, ihre eigene Stimme zu finden und selbstbewusst durchs Leben zu gehen.

So schaffen wir gemeinsam ein **stabiles Fundament für die kommenden Schuljahre** – voller Zuversicht, Respekt und innerer Stärke.



Stark bleiben, wenn das Leben anspruchsvoller wird.

Mit **zunehmendem Alter verändern sich die Herausforderungen** und damit auch die Themen unserer Trainings. In den allgemeinbildenden Schulen stehen **Resilienz**, **Selbstbehauptung** und **soziales Lernen** im Mittelpunkt. Wir unterstützen Schülerinnen und Schüler dabei, mit Leistungsdruck, Konflikten und digitalen Einflüssen bewusst umzugehen und Verantwortung für sich und andere zu übernehmen.

In der beruflichen Bildung und an Hochschulen rückt die persönliche Entwicklung in den Vordergrund. Hier geht es um Themen wie **Selbstführung**, **mentale Stärke** und die **Fähigkeit, mit Stress und Erwartungen souverän umzugehen**. Unsere praxisnahen Module verbinden wissenschaftlich fundierte Inhalte mit echten Alltagssituationen - für junge Erwachsene, die bereit sind, ihren Weg selbstbewusst zu gehen.

So begleitet **Drachenstark-Coaching Kinder, Jugendliche und Erwachsene** auf ihrem gesamten Bildungsweg: Von den ersten Schritten bis zum eigenständigen Leben.

Kindergarten

Fokus: spielerisch stark werden

- Gefühle erkennen & ausdrücken
- Selbstvertrauen spielerisch stärken
- Nein sagen lernen
- Miteinander statt gegeneinander
- Kleine Helden mit großen Herzen

Grundschule

Fokus: Selbstvertrauen & soziales Lernen

- Mutig sein & eigene Meinung sagen
- Freundschaft, Fairness & Zusammenhalt
- Konflikte verstehen & lösen lernen
- Gefühle wahrnehmen & ausdrücken
- Selbstbewusst auftreten
- Stark sein, auch wenn's schwierig wird

Allgemeinbildende Schulen

Fokus: innere Stärke & soziale Kompetenz

- Resilienz & Selbstbehauptung
- Konflikte lösen & Mobbing vorbeugen
- Mut & Selbstbewusstsein im Schulalltag
- Medienkompetenz & Prävention
- Teamgeist & Verantwortung
- Stress meistern, Stärken nutzen

Hoch- und Berufsbildende Schulen

Fokus: Selbstführung & Persönlichkeitsentwicklung

- Resilienz & Achtsamkeit
- Stressmanagement im Studium
- Kommunikation & Wirkung
- Selbstführung & Zeitmanagement
- Grenzen setzen & Selbstfürsorge
- Zukunftskompetenzen stärken



Kindergärten



Grundschule



Allgemeinbildende Schulen



Berufsbildende Schulen & Hochschulen



QR-Code scannen: Hier erhältst du noch mehr Informationen zu unseren Workshops für Kindertagesstätten, Grundschulen, allgemeinbildende Schulen, Hoch- und Berufsschulen. (drachenstark-coaching.de/Angebote)



Für Lehrkräfte & Pädagogen

Professionelle Stärke beginnt bei Ihnen

Der Schulalltag hat sich verändert: Lehrkräfte stehen heute nicht nur vor der Aufgabe, Wissen zu vermitteln, sondern auch **Beziehungen zu gestalten, Konflikte zu lösen** und mit **neuen gesellschaftlichen und digitalen Herausforderungen** umzugehen. Viele erleben dabei zunehmenden **Druck: Von steigenden Erwartungen** über soziale Konflikte bis hin zu Beleidigungen oder Grenzüberschreitungen durch Schülerinnen und Schüler.



Drachenstark-Coaching bietet Lehrkräften und pädagogischem Fachpersonal gezielte Unterstützung – interaktiv, inspirierend und als echte berufliche Weiterentwicklung.

Unsere **4- bis 8-stündigen Fortbildungen** sind praxisorientierte Intensivtrainings, die Handlungssicherheit, Teamkompetenz und Stressresilienz stärken.

Beispiele unserer Pädagogenworkshops:

- Begleittraining zum Schülerworkshop
- Resilienzförderung im Schulkontext
- Mobbingprävention & Konfliktmanagement
- KI-Kompetenz in der Pädagogik
- Kommunikation & Beziehungsgestaltung
- Teambuilding-Workshops



QR-Code scannen: Hier erhältst du noch mehr Informationen zu unseren Workshops Pädagogen & Lehrkräfte (drachenstark-coaching.de/paedagogenschulung)

Im Mittelpunkt steht dabei die eigene Haltung als Schlüsselkompetenz: Wie kann ich in schwierigen Situationen souverän reagieren, ohne meine innere Ruhe zu verlieren? Wie fördere ich ein Klassenklima, das auf Respekt, Klarheit und Miteinander basiert? Und wie kann ich demokratische Werte im täglichen Unterricht lebendig vermitteln?

Unsere **Methodik verbindet Sozialkompetenz mit demokratischer Bildung** – für eine Schule, die Vielfalt lebt und in der Kinder ebenso wie Erwachsene lernen, Verantwortung füreinander zu übernehmen.

Aktuelle Themen aus dem Schulalltag:

Ob **Cybermobbing**, **digitale Kommunikation** oder der Einsatz von **Künstlicher Intelligenz** im Bildungsumfeld, wir bereiten Lehrkräfte darauf vor, kompetent & resilient zu handeln. Zum Beispiel in Baden-Württemberg, wo mit dem Schul-Chatbot **Telli** ein **KI-System im Unterricht** eingeführt wurde, gewinnt der bewusste Umgang mit Technologie im Sinne des EU AI Act zunehmend an Bedeutung.

Unsere Mission: Pädagoginnen und Pädagogen stärken – fachlich, emotional und menschlich. Denn wer selbst sicher und resilient bleibt, kann Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung langfristig begleiten.



Manchmal ist das Familienleben ganz schön turbulent zwischen **Schule, Alltag und Emotionen**. Vielleicht suchst du gerade nach Unterstützung, weil dein Kind aktuell mit **Konflikten, Unsicherheiten** oder sogar **Mobbing** umgehen muss? Oder du möchtest einfach vorbeugen und dein Kind stärken, damit es mutig, selbstbewusst und mit Freude durchs Leben geht.

Wir begleiten **Kinder, Jugendliche** und **Eltern** dabei, Herausforderungen zu meistern, Selbstvertrauen aufzubauen und **als Familie zusammenzuwachsen**.



EINZEL COACHING

Stärkt Selbstvertrauen, fördert Resilienz und hilft, mit aktuellen Krisen, Konflikten oder Unsicherheiten umzugehen.



STÄRKEN COACHING

Löst innere Blockaden, aktiviert Ressourcen und stärkt die Persönlichkeit – für mehr Mut und Gelassenheit im Alltag.



FAMILIEN COACHING

Basierend auf unserem Drei-Säulen-Modell: Kinder, Eltern und Pädagogen wachsen als starkes Team zusammen. Für mehr Verständnis, Vertrauen und Miteinander.



ELTERN COACHING

Kleine Impulse mit großer Wirkung: Eltern lernen, ihr Kind im Alltag empathisch und sicher zu begleiten. Weil Familie die größte Stärke ist.



QR-Code scannen: Hier erhältst du noch mehr Informationen zu unseren Einzel- & Familiencoachings (drachenstark-coaching.de/einzel-und-familiencoaching).



Hinter jeder starken Methode steht Vertrauen und das wächst durch **Erfahrung, Qualität** und **echte Ergebnisse**.

Zahlreiche **Schulen, Organisationen und Bildungsträger** setzen bereits seit Jahren auf unsere Expertise und arbeiten eng mit uns zusammen, um Kinder, Jugendliche und Pädagogen nachhaltig zu stärken. Ob in der Prävention, Persönlichkeitsentwicklung oder Resilienzförderung – unsere Partner wissen:

Drachenstark steht für verlässliche Zusammenarbeit auf Augenhöhe und für Konzepte, die wirken. So entsteht ein Netzwerk, das auf Vertrauen, Kompetenz und gemeinsamer Verantwortung basiert.



[mut]

Drachen-Mut / ['draxən-mu:t]

Jedes Alter hat seine eigene Sprache...

...und genau diese sprechen wir



Jede Entwicklungsphase bringt neue Herausforderungen – emotional, sozial und kognitiv.

Ein **Kind** lernt spielerisch durch Bewegung und Wiederholung, **Jugendliche** brauchen Orientierung und Reflexion, **Erwachsene** suchen oft nach Bewusstheit und Balance. Unsere Trainings greifen diese Unterschiede gezielt auf. Alle **neun Themenbereiche** – von **emotionaler Stärke** über **Resilienz** bis hin zu **Werten & Haltung** – werden altersgerecht und praxisnah vermittelt. Dabei nutzen wir Methoden, die sich an der jeweiligen Lebensrealität orientieren:

In der Kita über Spiel, Bewegung und Geschichten; in der Schule über Rollenspiele, Gruppenaufgaben und Reflexion; im Erwachsenenbereich über Transferübungen, Coaching-Impulse und Dialogräume.

So entwickeln Kinder, Jugendliche und Erwachsene nicht nur Wissen, sondern echte Handlungskompetenz.

Konfliktlösung & Mobbingprävention

Wenn Worte & Handlungen verletzen

Konflikte gehören zum Leben, aber viele Kinder wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Was als kleine Meinungsverschiedenheit beginnt, kann schnell in Ausgrenzung oder Mobbing münden. Der Druck in Schule und Online-Kommunikation macht es noch schwerer, Grenzen zu erkennen und sich selbst zu schützen.



Unser Ansatz: Unsere Trainings kombinieren Rollenspiele, Gruppendialoge und klare Selbstbehauptungstechniken. Kinder und Jugendliche lernen, Konflikte respektvoll anzusprechen, Lösungen zu finden und für sich oder andere einzustehen und das ohne Gewalt oder Schuldzuweisung.

Unser gemeinsames Ziel: Sie gewinnen soziale Sicherheit und Klarheit im Umgang mit schwierigen Situationen. Aus Unsicherheit entsteht Handlungskompetenz und ein Bewusstsein dafür, dass Respekt die Grundlage für jedes Miteinander ist.

Emotionale Stärke & Selbstvertrauen

Wenn Unsicherheit die Stimme leiser macht

Kinder und Jugendliche stehen heute mehr denn je unter emotionalem Druck – durch Schule, Medien, Erwartungen und soziale Dynamiken. Viele wissen nicht, wie sie mit Wut, Angst oder Enttäuschung umgehen können und trauen sich oft kaum, für sich einzustehen. Leistungsdruck, Vergleiche und soziale Medien verstärken das Gefühl, „nicht genug“ zu sein. Selbstzweifel bremsen Mut und persönliche Entwicklung.

Unser Ansatz: In unseren Workshops lernen Kinder, ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und auszudrücken. Wir fördern emotionale Intelligenz, Selbstvertrauen und Mut durch Spiele, Bewegung, Rollentraining und altersgerechte Übungen, die Kopf und Herz verbinden. Mit klaren „Ich-bin-stark“-Momenten und gezielten Techniken zur Selbstbewusstseinsförderung entsteht echte Stärke von innen.

Unser gemeinsames Ziel: Wer seine Gefühle versteht und sich traut, seine Stimme zu nutzen, kann sich selbst besser steuern. Kinder entwickeln Empathie, Rücksichtnahme und innere Stabilität: Eine Basis, die sie ihr ganzes Leben trägt.



Soziale Kompetenz & Miteinander

Wenn Miteinander zur Herausforderung wird

Streit, Missverständnisse und fehlende Teamfähigkeit belasten viele Klassengemeinschaften. Kinder lernen selten, Konflikte respektvoll zu lösen, stattdessen entstehen schnell Grüppchen, Ausgrenzung oder sogar Mobbing.

Unser Ansatz: Wir schaffen Räume, in denen Gemeinschaft erlebbar wird. Durch Kooperationsübungen, Perspektivwechsel und Empathie-Training stärken wir das Verständnis füreinander. Kinder lernen, wie wichtig es ist, zuzuhören, fair zu bleiben und Verantwortung zu übernehmen.

Unser gemeinsames Ziel: Aus Konkurrenz wird Zusammenhalt. Soziale Kompetenz wird zur Basis einer starken Klassengemeinschaft – mit mehr Vertrauen, Rücksicht und echtem Wir-Gefühl.

Jedes Alter hat seine eigene Sprache...

...und genau diese sprechen wir



★ Stark statt laut – Gemeinsam gegen Gewalt

Gewalt hat viele Gesichter – und sie begegnet uns in jedem Alter.

Schon in der Kita entstehen erste Konflikte um Nähe, Grenzen und Zugehörigkeit. Später, in Schule und Berufsschule, werden daraus Beleidigungen, Ausgrenzung, Mobbing, Cybermobbing oder sogar körperliche und sexuelle Übergriffe. Unsere Aufgabe ist es, Kinder und Jugendliche frühzeitig zu stärken – bevor aus Unsicherheit, Ärger oder Angst echte Verletzungen entstehen.

Unser Ansatz: In unseren Trainings lernen Kinder und Jugendliche, Grenzen zu erkennen und zu respektieren – die eigenen und die anderer. Wir sprechen offen über körperliche, verbale, psychische und sexuelle Gewalt, über Gruppendruck, Überforderung und digitale Formen von Übergriffen. Mit Rollenspielen und klaren Übungen zur Selbstbehauptung erfahren die Teilnehmenden, wie sie sich schützen, Hilfe holen und für sich und andere eintreten können – ganz ohne Gewalt.

Unser gemeinsames Ziel: Gewaltprävention bedeutet, innere Stärke und Empathie zu entwickeln. Kinder und Jugendliche lernen, Nein zu sagen, wenn etwas zu weit geht, Verantwortung füreinander zu übernehmen und Konflikte gewaltfrei zu lösen. So entsteht ein Miteinander, in dem Respekt, Achtsamkeit und Mut stärker sind als Angst oder Aggression.



QR-Code scannen: Hier erhältst du noch mehr Informationen zu unseren Workshops für Kindertagesstätten, Grundschulen, allgemeinbildende Schulen, Hoch- und Berufsschulen. (drachenstark-coaching.de/Angebote)



🐉 Resilienz & Stressbewältigung

Wenn das Leben laut wird

Leistungsdruck, Erwartungen, Vergleiche – viele Kinder und Jugendliche fühlen sich schnell überfordert. Stress wird zum Dauerbegleiter, der Konzentration, Motivation und Wohlbefinden beeinflusst. Besonders im Schulalltag führt das häufig zu Erschöpfung oder innerem Rückzug.

Unser Ansatz: Wir vermitteln Techniken, um Stress frühzeitig zu erkennen und bewusst zu steuern. Mit Achtsamkeitsübungen, Atemtraining und einfachen Strategien zur Selbstregulation lernen Kinder, wie sie Ruhe bewahren, selbst wenn um sie herum Chaos herrscht.

Unser gemeinsames Ziel: Resilienz bedeutet, nach einem Sturm wieder aufzustehen. Unsere Teilnehmer entdecken ihre eigene Widerstandskraft, stärken ihre mentale Gesundheit und entwickeln Vertrauen in ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern.



🕒 Selbstführung & Zeitmanagement

Der Übergang in die Schule oder ins Studium stellt junge Menschen vor neue Herausforderungen: mehr Freiheit, mehr Verantwortung, mehr Ablenkung. Ohne Struktur und Selbstorganisation geraten viele schnell aus dem Gleichgewicht.

Unser Ansatz: Wir fördern Selbstführung als zentrale Zukunftskompetenz. In unseren Modulen lernen Jugendliche und junge Erwachsene, Prioritäten zu setzen, Entscheidungen bewusst zu treffen und ihren Alltag effektiv zu gestalten – mit Raum für Pausen und Selbstfürsorge.

Unser gemeinsames Ziel:

Selbstführung schafft Klarheit. Teilnehmende erleben, dass Planung und Selbstreflexion keine Einschränkung sind, sondern Freiheit ermöglichen. So entsteht Eigenverantwortung, die trägt – in Schule, Studium und Beruf.

Jedes Alter hat seine eigene Sprache...

...und genau diese sprechen wir



Medienkompetenz & Prävention

Wenn das Digitale zur echten Welt wird

Chats, Social Media und Online-Games gehören längst zum Alltag, doch viele Kinder wissen nicht, wie schnell aus Spaß digitaler Stress oder rechtlicher Ernst werden kann. Cybermobbing, Gruppenzwang und ständige Erreichbarkeit überfordern oft schon in jungen Jahren. Fehlt das Bewusstsein für Grenzen, werden digitale Räume zu Orten, an denen Unsicherheit wächst.

Unser Ansatz: Wir vermitteln Medienkompetenz praxisnah – ohne Angst und mit Klarheit. In altersgerechten Workshops lernen Kinder und Jugendliche, wie sie sich online sicher bewegen, Grenzen wahren und respektvoll kommunizieren. Dabei stärken wir Empathie, Selbstverantwortung und kritisches Denken.

Unser gemeinsames Ziel:

Digitale Stärke entsteht durch Bewusstsein. Unsere Teilnehmer lernen, Verantwortung für ihr Verhalten im Netz zu übernehmen und erleben, dass echtes Miteinander auch digital beginnt.

Werte & Haltung

Wenn Stärke Haltung zeigt

In einer Welt, die laut, schnell und oft oberflächlich ist, brauchen Kinder und Erwachsene innere Orientierung. Respekt, Empathie und Verantwortung geraten leicht in den Hintergrund, besonders dann, wenn Druck und Unsicherheit den Ton angeben.

Unser Ansatz: Wir stärken die Fähigkeit, Haltung zu zeigen – für sich selbst und für andere. In unseren Modulen arbeiten wir mit realen Alltagssituationen, die verdeutlichen, wie Werte im Miteinander gelebt werden können.

Unser gemeinsames Ziel: Aus Wissen wird Bewusstsein. Wer sich seiner Werte sicher ist, handelt selbstbewusst, fair und menschlich. So entsteht die Basis für Gemeinschaften, in denen jeder Einzelne zählt und echte Stärke von innen kommt.

Zukunftskompetenzen & Persönlichkeitsentwicklung

Wenn die Zukunft Mut braucht

Die Welt verändert sich rasant und die Anforderungen an junge Menschen wachsen immer mehr. Kreativität, Eigenverantwortung und Anpassungsfähigkeit werden wichtiger, als reines Wissen. Doch viele Jugendliche fühlen sich auf diese Zukunft kaum vorbereitet.

Unser Ansatz: Wir fördern Zukunftskompetenzen wie Selbstreflexion, Kommunikationsfähigkeit, Achtsamkeit und lösungsorientiertes Denken. Durch praxisnahe Übungen, Teamaufgaben und Impulse zur Selbstentwicklung erfahren die Teilnehmer, dass Veränderung nichts Bedrohliches ist – sondern eine Chance.

Unser gemeinsames Ziel:

Wer sich selbst kennt, kann wachsen. Unsere Trainings helfen jungen Menschen, ihre Potenziale zu erkennen, Herausforderungen als Lernfelder zu sehen und aktiv ihren Lebensweg zu gestalten – mit Mut, Weitblick und innerer Stärke.



QR-Code scannen: Hier erhältst du noch mehr Informationen zu unseren Workshops für Kindertagesstätten, Grundschulen, allgemeinbildende Schulen, Hoch- und Berufsschulen. (drachenstark-coaching.de/Angebote)

Drachenstark Sponsoring

Starke Partner für starke Kinder!

Ermögliche Kindern und Jugendlichen wertvolle Erfahrungen in einem unserer Workshops. Werde Teil der Drachenstark-Familie – gemeinsam investieren wir mit Mut in die Zukunft!

Jetzt Partner werden

Gemeinsam die nächste Generation stärken!

QR-Code scannen: Komm auf unsere Drachenstark-Member-Seite und melde dich für das Partnerprogramm an. Sichere dir ein Drachenstark-T-Shirt und unterstütze Kinder & Jugendliche auf ihrem Weg in eine selbstbewusste und resiliente Zukunft.





[mu:t]

Drachen-Mut / [ˈdʁaxən-mu:t] / Maskulinum

Was bedeutet Drachen-Mut?

Der innere Impuls, der uns befähigt, trotz aller Unsicherheiten einen Schritt vorwärts zu machen. Es ist das Vertrauen, das in uns wächst, wenn wir bereit sind, Verantwortung für unser eigenes Wachstum zu übernehmen und uns gegenseitig zu stärken. Willst du wissen, wie Mut dich drachenstark machen kann?

*Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen.
Dein drachenstarkes Coachingteam.*



Verena Müller



Dominik Müller



Scanne diesen QR-Code für
dein kostenloses Beratungsgespräch!
www.drachenstark-coaching.de

Sagen Sie's weiter: Wenn Sie uns und unsere Arbeit unterstützen wollen, freuen wir uns natürlich über Ihre Weiterempfehlung!

DRACHENSTARK COACHING

**Selbstbehauptungs- & Resilienztraining
Workshops & Trainings für Kinder,
Jugendliche & Erwachsene**

👤 Eine Initiative der Müller-Hoch2 OHG
☎ 0174 5372452 / 017662286721
✉ info@drachenstark-coaching.de
🌐 www.drachenstark-coaching.de

