



R RESILIENZ **E** EMOTIONALE KOMPETENZ **S** SELBSTBEHAUPTUNG **I** ICH-STÄRKE **:ACT**

RESILIENZTRAINING

Fokus auf dich. Empathie für dein
Gegenüber. Stark im Miteinander.

VIOLA LANGE
Kinder- und Jugendcoach





RESI:ACT

Ich leiste einen wichtigen Beitrag zur Mobbingprävention, stärke ein respektvolles Miteinander und vermittele Kindern wichtige Werte.

Mein Trainingskonzept RESI:ACT richtet sich an alle Kinder und Jugendliche.

Mein Ziel: das langfristige und nachhaltige Fördern und Steigern der Kompetenzen und des Bewusstseins sowie der mentalen Gesundheit und Resilienz unserer Kinder für eine glückliche und sichere Zukunft.



✉ info@loewenstarkekinderherzen.de
☎ 0176/20651410
📷 [loewenstarke.kinderherzen](https://www.instagram.com/loewenstarke.kinderherzen)
🌐 www.loewenstarkekinderherzen.de





Mein Ansatz

Kinder und Jugendliche am Puls der Zeit stärken

**Fokus auf dich. Empathie für dein Gegenüber.
Stark im Miteinander.**

RESI:ACT ist ein interaktives Resilienz- und Präventionstraining für Schüler:innen. Es stärkt Jugendliche darin, **sich selbst und ihre Bedürfnisse wahrzunehmen, Grenzen zu erkennen und zu vertreten, andere Perspektiven einzubeziehen und in herausfordernden sozialen Situationen handlungsfähig zu bleiben.**

Gerade im Jugendalter spielen Zugehörigkeit, Anerkennung und die Meinung Gleichaltriger eine große Rolle. Konflikte, Provokationen, Ausgrenzung oder Grenzüberschreitungen können dadurch eine besondere Dynamik entwickeln.

RESI:ACT setzt hier an: Die Jugendlichen erhalten keine starren Verhaltensregeln, sondern entwickeln ein Verständnis dafür, **was in sozialen Situationen passiert und welche Handlungsmöglichkeiten ihnen zur Verfügung stehen.**

Das Training folgt dabei dem Prinzip **vom ICH zum DU zum WIR.**

Meine **pädagogischen und ganzheitlichen Ansätze** basieren auf aktuellen Erkenntnissen der Kinderentwicklung und betonen die **Bedeutung von Empathie, Selbstwahrnehmung und kritischem Denken.** Nur so können Kinder zu selbstbewussten, einfühlsamen und verantwortungsbewussten Individuen heranwachsen.

Ich kläre auf. Ich sensibilisiere. Ich mache aufmerksam und ich **erkläre den Kindern immer auch das Warum!**

✉ info@loewenstarkekinderherzen.de

☎ 0176/20651410

📷 [loewenstarke.kinderherzen](https://www.instagram.com/loewenstarke.kinderherzen)

🌐 www.loewenstarkekinderherzen.de





Trainingsinhalte



RESI:ME – FOKUS AUF DICH

Die Jugendlichen setzen sich mit ihrem Selbstbild, der Wirkung von Körpersprache und der Bedeutung der Meinung anderer auseinander. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung zu stärken, persönliche Grenzen bewusster zu erkennen und mehr Sicherheit im Umgang mit herausfordernden Situationen zu entwickeln.

RESI:WE – STARK IM MITEINANDER

In diesem Modul vermittelt ich, wie Kinder ein angemessenes Körperbewusstsein und das Setzen von persönlichen Grenzen erlernen. Dass sie Besitzansprüche an ihren Körper haben und wie sie mithilfe von praktischen Strategien, richtig Hilfe holen.

RESI:YOU – EMPATHIE FÜR DEIN GEGENÜBER

Die Jugendlichen werden für unterschiedliche Sichtweisen sensibilisiert und stärken ihre Empathiefähigkeit. Dabei geht es nicht darum, jedes Verhalten anderer gutzuheißen, sondern darum, sich selbst und das Gegenüber gleichzeitig im Blick behalten zu können.

ACT – HANDLUNGSFÄHIG IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN

Über allen Bereichen steht ACT: Jugendliche sollen nicht nur Wissen erwerben, sondern Handlungskompetenz entwickeln. Sie lernen, Situationen bewusster wahrzunehmen und einzuordnen und ihre eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen – bspw. im Umgang mit Meinungen, Beleidigungen, Provokationen, Mobbing oder persönlichen Grenzüberschreitungen.





Die Module im Detail

RESI:ME – FOKUS AUF DICH

Selbstbehauptung beginnt mit Selbstwahrnehmung. Wer wahrnimmt, was in ihm selbst passiert, kann eigene Bedürfnisse und Grenzen besser erkennen und bewusster entscheiden, wie er handeln möchte.

Die Jugendlichen beschäftigen sich unter anderem mit:

- Selbstbild und Selbstwert: Welche Bedeutung haben die Meinungen anderer für mich? Was ist eine Meinung – und was ist tatsächlich ein Fakt? Wie kann ich verhindern, dass abwertende Aussagen anderer zu meiner eigenen Überzeugung über mich werden?
- Körpersprache und Auftreten: Wie wirkt mein Körper auf andere? Wie unterscheiden sich ein unsicheres und ein selbstsicheres Auftreten? Die Jugendlichen erleben, dass Körpersprache sowohl die Wahrnehmung anderer als auch das eigene Erleben beeinflussen kann.
- Gefühle und Selbstwahrnehmung: Gefühle werden nicht als etwas betrachtet, das „weg“ muss, sondern als wichtige Information. Die Jugendlichen lernen, eigene Gefühle bewusster wahrzunehmen und zu unterscheiden.
- Persönliche und körperliche Grenzen: Wo liegt meine individuelle Wohlfühlgrenze? Woran merke ich, dass etwas für mich nicht mehr in Ordnung ist? Die Jugendlichen werden dafür sensibilisiert, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

Ein zentraler Gedanke dabei ist: **Ich kann nicht kontrollieren, was andere über mich denken, sagen oder tun. Ich kann aber lernen, wahrzunehmen, was das mit mir macht und wie ich darauf reagieren möchte.**

RESI:YOU – EMPATHIE FÜR DEIN GEGENÜBER

Selbstbehauptung und Empathie sind keine Gegensätze. Jugendliche sollen lernen, für sich einzustehen und gleichzeitig wahrzunehmen, dass auch ihr Gegenüber mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen, Grenzen und Erfahrungen in eine Situation kommt.

Dabei geht es beispielsweise darum,

- die Perspektive des Gegenübers einzubeziehen
- Gefühle und mögliche Bedürfnisse hinter einem Verhalten wahrzunehmen
- eigene und fremde Grenzen voneinander zu unterscheiden
- zu verstehen, dass unterschiedliche Menschen dieselbe Situation unterschiedlich erleben können
- empathisch zu sein, **ohne verletzendes oder grenzüberschreitendes Verhalten hinnehmen zu müssen**

So entsteht ein differenzierter Blick auf Konflikte: Nicht jedes schwierige Verhalten muss persönlich genommen werden – gleichzeitig darf jede:r die eigenen Grenzen schützen und Unterstützung einfordern.





Die Module im Detail

RESI:WE – STARK IM MITEINANDER

In einer Klasse beeinflusst das Verhalten Einzelner immer auch die Gruppe. Deshalb richtet RESI:ACT den Blick bewusst auf **Mobbing, Ausgrenzung, Gruppendynamiken und Klassengemeinschaft**.

Die Jugendlichen setzen sich damit auseinander,

- was Mobbing von einem einzelnen Streit oder Konflikt unterscheidet
- warum Mobbing nicht nur zwischen zwei Personen stattfindet, sondern durch eine Gruppendynamik getragen werden kann
- welche unterschiedlichen Rollen innerhalb eines Mobbinggeschehens entstehen können
- welchen Einfluss Mitmachen, Zuschauen, Wegschauen oder Unterstützen auf die Dynamik haben
- welche Möglichkeiten jede:r Einzelne hat, Verantwortung für das Miteinander zu übernehmen.

Dabei wird deutlich: **Eine gute Klassengemeinschaft ist nicht allein Aufgabe der Lehrkraft. Alle Beteiligten haben Einfluss darauf, wie miteinander umgegangen wird.**

ACT – WISSEN, WAS ICH TUN KANN

RESI:ACT bleibt nicht auf der Wissensebene. Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt darauf, Jugendlichen konkrete Handlungsmöglichkeiten für herausfordernde Situationen mitzugeben.

Dazu gehören Strategien für den **Umgang mit Beleidigungen und Provokationen**. Die Jugendlichen beschäftigen sich damit, welche Reaktionen eine Situation möglicherweise weiter verstärken und wie sie sich stattdessen bewusst für eine andere Reaktion entscheiden können.

Sie lernen außerdem, Situationen zunächst **wahrzunehmen und einzuschätzen**:

- Was passiert gerade?
- Was ist bei mir los?
- Was könnte bei meinem Gegenüber los sein?
- Was brauche ich jetzt – und welche Reaktion hilft mir in dieser Situation tatsächlich weiter?

Auch beim Thema Grenzen geht es um Handlungskompetenz: eigene körperliche und persönliche Grenzen wahrnehmen, ein inneres „Nein“ ernst nehmen, Grenzen deutlich machen und erkennen, wann eine Situation nicht allein gelöst werden sollte und Unterstützung notwendig ist.

OPTIONALES VERTIEFUNGSMODUL „MEIN KÖRPER – MEINE GRENZEN“ (90 MIN.)

Ein vertiefender Blick auf körperliche und sexuelle Grenzverletzungen und Übergriffe – mit dem Fokus auf Wahrnehmung, Schutz und Unterstützung.





Ihr Mehrwert

Mehr Handlungssicherheit im Schulalltag

Schüler:innen entwickeln konkrete Strategien für den Umgang mit Konflikten, Provokationen, Beleidigungen und Grenzüberschreitungen.

Konflikte frühzeitiger erkennen und entschärfen

Die Jugendlichen lernen, eigene Gefühle und Grenzen wahrzunehmen, angemessen zu reagieren und zu erkennen, wann Unterstützung notwendig ist.

Mobbingprävention als gemeinsame Verantwortung

Mobbing wird als Gruppendynamik betrachtet. Die Schüler:innen erkennen unterschiedliche Rollen und erfahren, welchen Einfluss jede:r Einzelne auf das Geschehen nehmen kann.

Stärkung der Klassengemeinschaft

Die Jugendlichen setzen sich damit auseinander, wie das eigene Verhalten auf andere und auf die Gruppe wirkt und welchen Beitrag sie selbst zu einem respektvollen Miteinander leisten können.

Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen

Selbstwahrnehmung und Empathie werden miteinander verbunden: Die Schüler:innen lernen, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen ebenso wahrzunehmen wie die ihres Gegenübers.

Gemeinsame Sprache für Schüler:innen und Lehrkräfte

Das Training schafft gemeinsame Bezugspunkte für den Umgang mit Gefühlen, Grenzen, Konflikten und Mobbing, die von Lehrkräften im Anschluss wieder aufgegriffen werden können.

Stärkung von Eigenverantwortung

Jugendliche lernen zu unterscheiden, welche Situationen sie selbst bewältigen können und wann es wichtig ist, sich Unterstützung zu holen.

Prävention statt reiner Intervention

RESI:ACT setzt an, bevor Situationen eskalieren, und stärkt Kompetenzen, die Jugendliche für herausfordernde soziale Situationen benötigen.





Ihr Trainer

ÜBER MICH

Ich bin Viola Lange.

Als Mutter von zwei Kindern, zertifizierter Kinder- und Jugendcoach (nach der Akademie Starke Kinder) und Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin nach dem Konzept „Stark auch ohne Muckis“ setze ich mich leidenschaftlich dafür ein, Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken.

MEINE VISION

Kinder zum Strahlen bringen

Als Mama von zwei wunderbaren Kindern ist mir auf meinem eigenen Eltern-Weg klar geworden, wie entscheidend es ist, dass Kinder von Anfang an lernen, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu verstehen und ihre eigenen Grenzen zu setzen. Vielen Erwachsenen fehlen diese Fähigkeiten, da sie selbst in ihrer Kindheit nicht darauf vorbereitet wurden. Deshalb ist es meine Herzensmission, den Kindern von heute diese essenziellen Lebenskompetenzen zu vermitteln. Dieses Selbstbewusstsein schafft nicht nur eine tiefe Verbindung zu sich selbst, sondern ebnet auch den Weg für mehr Verbindung untereinander. Ich schenke den Kindern ein positives Mindset, damit sie wissen „Ich bin gut so wie ich bin und ich bin ein Geschenk für die Welt“. In meinen Kursen steht Selbstbehauptung, Resilienz, Empathie und ein positives Mindset im Mittelpunkt. Diese Schlüsselfähigkeiten sind der Wegweiser, um nicht nur stark und resilient durchs Leben zu gehen, sondern auch eine Gesellschaft zu formen, die von Liebe und Achtsamkeit geprägt ist



✉ info@loewenstarkekinderherzen.de

☎ 0176/20651410

📷 [loewenstarke.kinderherzen](https://www.instagram.com/loewenstarke.kinderherzen)

🌐 www.loewenstarkekinderherzen.de





Details

Ablauf

Das Training ist praxisnah, interaktiv und an der Lebenswelt der Jugendlichen orientiert. Inhalte werden nicht ausschließlich erklärt, sondern gemeinsam erarbeitet und erfahrbar gemacht. Gespräch und Reflexion wechseln sich mit Bewegung, praktischen Übungen und alltagsnahen Situationen ab. So entsteht ein Training, das nicht nur Wissen über Resilienz oder Mobbing vermittelt, sondern den Transfer in konkrete Situationen des Schulalltags unterstützt.

RESI:ACT beinhaltet 3 x 90min Training.
Die Pausen werden regulär eingehalten.
Eine Person von Seiten der Schule, muss den Tag begleiten. Ich empfehle, dass die Klassenlehrerin oder der Klassenlehrer teilnimmt. Andere Abläufe sind ebenso möglich.

Zielgruppe

Das Programm richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1.





**Ich freue mich auf eine erfolgreiche
Zusammenarbeit mit Ihnen!**

GET IN TOUCH



WEBSITE

www.loewenstarkekinderherzen.de



E-MAIL

info@loewenstarkekinderherzen.de



TELEFON

0176/20651410



INSTAGRAM

[@loewenstarke.kinderherzen](https://www.instagram.com/loewenstarke.kinderherzen)