

Handout für Eltern – nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“:

Was Ihr Kind gelernt hat

In der letzten Woche haben die Kinder an einem Training nach dem Konzept „*Stark auch ohne Muckis*“ von Daniel Duddek teilgenommen. Dabei ging es darum, innere Stärke, Selbstvertrauen und Achtsamkeit zu entwickeln – für ein respektvolles, friedliches Miteinander und einen liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen. Wichtig ist mir dabei zu betonen, dass es kein Selbstverteidigungstraining ist, es ist vielmehr ein Mindset-Training!

Unsere gemeinsamen Lebensregeln

Zu Beginn haben wir gemeinsam über unsere Basis gesprochen – unsere Lebensregeln:

- **Wir hören zu und schauen den an, der spricht.** Das zeigt Respekt und echte Aufmerksamkeit.
- **Ich bleibe bei mir.** Das bedeutet: Ich achte auf meinen Körper, meine Gedanken und Gefühle. Nur so kann ich verstehen, wie es mir geht – und auch, wie es anderen geht.

Die Kraft der Körperhaltung

Eine stabile Körperhaltung stärkt von außen und innen.

Die Kinder haben geübt: **Füße auseinander, Schultern gerade, Blickkontakt.**

Diese Haltung hilft, ruhig und sicher zu bleiben – auch, wenn es im Leben mal stürmt.

Von Stressika zum Löwen

Wir haben die Figur der **Stressika** kennengelernt – sie steht für Menschen mit vielen „doofen Gedanken“, die meckern oder ärgern, weil sie keine besseren Strategien gelernt haben.

Statt sich davon anstecken zu lassen, haben die Kinder geübt, den Fokus auf das Gute zu lenken: sich abzuwenden, zu jemandem Nettem zu gehen(Schere, Stein , Papier spielen) oder etwas anderes Schönes zu tun.(Gummitwist, Fussball etc.)

Dazu passen drei Tierbilder:

- **Die Mücke:** möchte ärgern und Aufmerksamkeit bekommen.
- **Das Schaf:** reagiert beleidigt oder schwach.
- **Der Löwe:** bleibt ruhig , entspannt und stark. Er weiß, dass in der Ruhe die Kraft liegt und dass er jeden Tag neu entscheiden kann, wer er sein möchte.

Unser Motto: *Fehler sind Helfer – und ich kann mich jederzeit neu entscheiden.*

Klar und ruhig sprechen

Die Kinder haben gelernt, in schwierigen Situationen klar und entspannt zu bleiben: Statt aufgeregt zu rufen „Hör auf!“ oder „Lass das!“, üben sie klare Sätze wie

„Lass mich los.“ oder „Gib mir das/denzurück.“

Dazu gehört: stabil stehen, in die Augen schauen und ruhig sprechen.

Auch wir Erwachsene dürfen gute Vorbilder sein, indem wir klar und respektvoll mit unseren Kindern sprechen. Kinder lernen weniger durch Worte als durch Beobachtung – sie machen nach, was wir ihnen vormachen.

Gefühle verstehen – der innere Kompass

Wir alle haben Gefühle, die uns den Weg zeigen – wie ein innerer Kompass.

Es gibt Gefühle, die sich gut anfühlen, und solche, die sich schwer anfühlen. Beide sind wichtig und erlaubt. Entscheidend ist: **Alle Gefühle sind erlaubt, nicht jede Handlung.**

Die Kinder haben gelernt, ihre Gefühle wahrzunehmen und zu verstehen, was sie ihnen sagen wollen.

Der Kraftstein

Jedes Kind hat einen **persönlichen Stein bemalt und mit guten Gedanken „aufgeladen“**.

Dieser Stein soll an Stärke, Ruhe und Mut erinnern – er kann immer dann helfen, wenn man sich traurig, wütend oder unsicher fühlt.

Auch andere Dinge (ein Armband, ein Anhänger, eine Uhr) können symbolisch „aufgeladen“ werden, um an gute Gefühle zu erinnern.-er kann auch immer wieder neu aufgeladen werden..

Gedanken lenken – das Gute stärken

Wir haben gemeinsam über Gedanken gesprochen. Negative Gedanken wie:

- „Ich kann das nicht.“
- „Ich bin dumm.“
- „Ich bin nicht genug.“

machen schwach.

Daher üben wir, sie durch stärkende Gedanken zu ersetzen wie:

- „Ich bin stark.“
- „Ich schaffe das.“
- „Ich bin mutig.“
- „Ich bin geliebt.“
- „Ich bin kreativ.“

Eltern können ihr Kind wunderbar unterstützen, indem sie diese Sätze morgens oder abends gemeinsam sprechen oder nach einem herausfordernden Tag über Dinge reden, für die man dankbar ist.

Dankbarkeit lenkt den Fokus auf das Gute – das verändert langfristig unser Denken und Fühlen.

Ich bin nicht perfekt und das ist auch gut so, ich gebe mein Bestes und mag mich

Abschließend

Die Kinder haben in diesem Training gelernt, wie sie:

- selbstbewusst auftreten,
- ihre Gefühle verstehen,
- klar kommunizieren,
- und Verantwortung für ihr Handeln übernehmen können.

Sie sind nun kleine „Löwen“ – ruhig, stark, klar und herzlich.

Gemeinsam können wir Eltern, Pädagoginnen und Pädagogen dafür sorgen, dass diese Stärke im Alltag wachsen darf.

Weitere Impulse für Lehrkräfte und Eltern:

Hilfreiche Auflockerungsübungen, während bzw. vor dem Unterricht:

- Liebevolles abklopfen am ganzen Körper, danach strecken und räkeln, gähnen, wie der Löwe...Haltung prüfen, wie fühlt es sich an krumm bzw. aufrecht zu stehen
- 30 sec auf der Stelle Hüpfen
- Ausschütteln der Hände/Arme und Füße/Beine
- Eine Große liegende Acht mit den Augen verfolgen -entweder gemalt auf der Tafel oder vor dem Gesicht mit den eigenen Händen die eigene Bewegung mit den Augen verfolgen
- Papierknüddel werfen- mit einer netten Bemerkung (warme Dusche für zwischendurch) fangen und in sein Herz nehmen
- Bauchatmung
- Seufzen