

LÖWENSTARK & FREI

DU ENTSCHIEDEST, WER DU BIST.

Infos für Eltern + Kids



www.loewenstarkundfrei.de

1. Körperhaltung, Blickkontakt, Präsenz

TäterInnen suchen sich unterlegen wirkende Menschen als Opfer.

Damit du nicht in diese Rolle fällst, beachte folgende Punkte.



1

Gehe aufrecht!



2

Habe einen zügigen Gang!



3

Halte den Kopf aufrecht und nimm deine Umgebung wahr.
Schaue nicht die ganze Zeit auf den Boden oder auf dein Smartphone.

Wirst du von FreundInnen oder gleichaltrigen Menschen "geärgert" oder "bedroht", baue Blickkontakt auf, stehe schulterbreit und aufrecht, damit diese erkennen, dass du stark bist.

Bedenke: Die meisten Menschen suchen Opfer und keine GegnerInnen. Zeige ihnen also durch deine Körperhaltung, dass du weißt, wer du bist und dass du dir selbst vertraust. Das reicht in vielen Situationen z. B. auf dem Schulhof bereits aus, um Schlimmeres zu verhindern!

2. Kinder die ärgern, wollen Aufmerksamkeit.

In vielen Situationen, in denen Kinder andere ärgern und nerven,
wollen diese eigentlich nur: Aufmerksamkeit und Beachtung.

Daher merke dir: Wenn jemand nur mit Worten ärgert, nervt und beleidigt, ist eine gute Strategie - umdrehen und weggehen. Denk dran, was interessiert es den Löwen, was die Mücke über ihn sagt!

Wenn du beobachtest, dass andere geärgert werden, gib der Mücke keine Beachtung, durch z.B. Lachen, Sprüche wiederholen oder Ähnlichem. Denn oftmals kann das geärgerte Kind die Situation nicht "entschärfen", da Unbeteiligte dem "Ärgerer" zu viel Beachtung schenken. Unterstütze, indem du ruhig und entspannt bleibst und das geärgerte Kind zum Spielen einlädst. Geht gemeinsam weg.

3. Du hast die Wahl. Ruhe bewahren.

In alltäglichen Konflikten, Streitereien mit Mitschülern oder

Beleidigungen auf dem Schulhof gilt:  **bleib ruhig!**

Auf eine Provokation der Mücke reagiere niemals meckernd wie das Schaf, sondern **bleibe ruhig und entspannt, wie ein Löwe.**

Warum?

Die Mücke wird eines der folgenden Ziele haben:



1

Dich provozieren, um sich überlegen zu fühlen.



2

Dich provozieren, um Aufmerksamkeit zu bekommen.



3

Dich provozieren, um hinterher erzählen zu können, du hättest sie auch geärgert.

Alle drei Fälle kannst du entschärfen, indem du ...

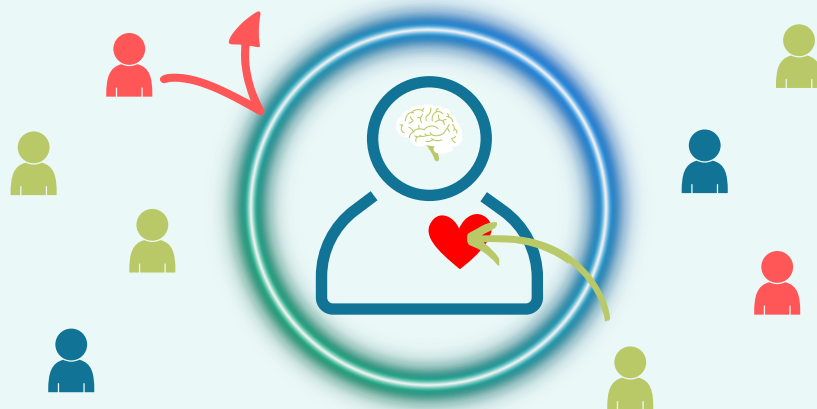
1

kurz Blickkontakt aufbaust und dann

2

ohne Worte gehst und eine/n FreundIn suchst, welche/n du direkt ansprichst.

Bedenke: Was Menschen denken und sagen, ist nur eine Meinung. Nicht jede Meinung über dich ist richtig, also ist sie auch nicht wichtig. **Du entscheidest, auf welche Menschen du hörst, wessen Meinung du in dein Herz lässt** und wem du glauben willst. Konzentriere Dich auf die Menschen, die es gut mit dir meinen und die dich lieben. **Deine eigene Meinung über dich zählt.**



Drei Schritte in die Sicherheit!

1

Schutzschild an.

2

Ich bleibe ruhig.

3

Ich gehe zu anderen Löwen.



Kenne im Streit dein Ziel. Halte dich nicht auf "Nebenschauplätzen" auf.

Oftmals verlieren wir im Streit unser wichtigstes Ziel aus den Augen und tun Dinge, die letztlich nichts mit dem eigentlichen Ziel zu tun haben. Daher bedenke immer: "Was ist mein Ziel?" Wenn dir das klar ist, sag nur Dinge, die dich diesem näher bringen, wie z.B.: "Gib mir die Kappe wieder!", "Lass mich los!", "Geh runter von meinem Platz!".

Beleidigt dich der andere oder sagt Dinge, um dich abzulenken, dann reagierst du nicht darauf, sondern bleibst bei deiner klaren Aufforderung.

Drei Schritte zum Ziel!



1

Habe dein Ziel klar vor Augen. Sag, was Du willst, was der andere tun soll. **K.Z.P.** Komm zum Punkt. Klare Worte. Klare Aussagen.



2

Lass dich nicht ablenken, bleibe ruhig und entspannt, behalte DEIN Ziel im Fokus. Erfülle nicht unbewusst das Ziel eines Anderen.

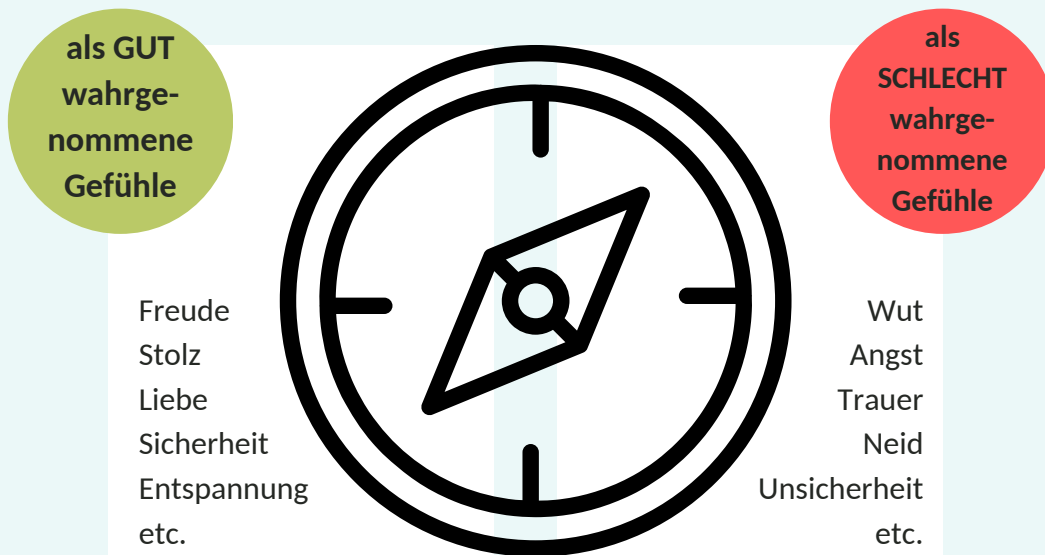


3

Bleib dran an deinem Ziel. Gib nicht auf. In einem Konflikt gewinnt immer der mit der höheren Energie.

5. Der Gefühlskompass.

Unsere Gefühle sind wie ein Kompass. In diesem Kompass sind all unsere Gefühle gespeichert. **Alle Gefühle sind erlaubt. Auf alle Gefühle sollten wir hören.** Auf die guten Gefühle, die wir gerne haben aber auch auf die unangenehmen Gefühle. Wenn wir in Situationen sind, in denen die Nadel in den grünen Bereich zeigt, dürfen wir das genießen. Dreht sie sich in den roten Bereich, sollten wir aufmerksam werden, bei Bedarf eine Grenze setzen und eine Lösung suchen, wie wir uns wieder gut fühlen.



6. Hohe Energie.

- Körperliche Fitness & Resilienz ist die Grundlage für innere Stärke



- gesunde Ernährung
- viel Bewegung
- regelmäßig frische Luft

- Zu Hause ist der sichere Hafen, wo Gefühle, Wünsche und Gedanken offen gezeigt werden dürfen und gemeinsam Lösungen gefunden werden.
- Fokus bewusst auf die positiven Erlebnisse richten → Erfolgstagebuch
- Wahrnehmung manchmal selbstverständlicher Zustände und Dinge → Dankbarkeitsrituale
- Tages- & Abendrituale einführen, welche euch gute Gefühle geben → Anerkennungsrituale
- Meditationen & Achtsamkeitsübungen
- Mehr Spielen, Kuschneln, Partys feiern, statt Smartphone & Co.
- Löwen-Talk statt Schafs-Gerede → Über "Was will ich" anstatt über "Was will ich nicht"

LÖWENSTARK & FREI

DU ENTSCHEIDEST, WER DU BIST.



DEINE MERKSÄTZE



Füße auseinander, Schultern gerade, ich schaue anderen in die Augen.



Ich hole mir selbst die guten Dinge in mein Leben.



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



Schritt 1: Schutzschild an.

Schritt 2: Ich gehe weg.

Schritt 3: Ich rede mit anderen Löw*innen.



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



Ich bin ich und das ist gut so. Ich habe ein Schutzschild, welches ich benutze.



Ich höre auf meine Gefühle, denn die zeigen mir den Weg wie ein Kompass!



Andere müssen mich nicht mögen, wichtig ist, dass ich mich mag.



Ich weiß, was ich will. Meine Aussagen sind klar wie Diamanten.

Bewegungen unter www.starkauchohnemuckis.de/merksaetze

Hi, ich bin Diana.

Mama von zwei Jungs und ein großer Fan von Freiheit, Bewegung und Verbindung. Ich bin Inhaberin und Gründerin von Löwenstark&Frei. Ich zeige Kindern und Erwachsenen, wie sie Herausforderungen im Leben souverän meistern und sich ihrer Freiheit, ihrer Fähigkeiten und ihres Wertes bewusst werden, um selbst der Pilot ihres Lebens zu sein. Aus eigenen Erfahrungen weiß ich: Stress & Kummer beginnen immer im Menschen selbst und nur da kann es wirklich verhindert werden. Glück ist kein Zufall, sondern eine Entscheidung. Diese zu treffen und das dafür Nötige zu tun...



... dabei unterstütze ich Menschen.

- Einzel-Coaching für junge Menschen und Familien.
- Resilienz- und Selbstbehauptungs-Trainings in Kitas und Schulen.
- Aufbaukurse zur Vertiefung und Erweiterung des Gelernten.
- Offene Kurse in und um München.
- Elternvorträge rund um Persönlichkeitsentwicklung und Resilienz.
- Fortbildungen für Pädagog*innen und Menschen, die beruflich Kinder begleiten.

Kontakt.

LÖWENSTARK & FREI

Diana Stieber

Kinder- und Jugend-Coach

Telefon. 0172 928 3403

eMail. info@loewenstarkundfrei.de

Website. www.loewenstarkundfrei.de