

Starke
Sternenfänger

SELBSTBEHAUPTUNGS- & RESILIENZTRAINING FÜR GRUNDSCHULEN

Starke Kinder. Starke Klassengemeinschaft.

In meinen Trainings lernen die Kinder, wie sie mit den Herausforderungen der heutigen Zeit **gelassen und eigenverantwortlich** umgehen, um gemeinsam ihr „bestes Ich" zu entwickeln – auch als Klassengemeinschaft.

Ein praktischer Baustein für Ihr Schutzkonzept gegen Gewalt und Mobbing

Das lernen die Kinder

KLASSE 1 / 2

Ich bin stark

- **Konflikte meistern:** die häufigsten Situationen selbstständig lösen
  - Wie reagiere ich, wenn ich geärgert oder beleidigt werde?
  - Was mache ich, wenn mich jemand festhält?
  - Wie verhalte ich mich, wenn mir etwas weggenommen wird?
  - Wie hole ich mir richtig Hilfe bei Gewaltandrohung?
- **Grenzen setzen:** Ich sage Stopp – mein Körper ist mein Königreich
- **Gefühle erkennen:** Wie höre ich auf meine Gefühle?
- **Mut:** Der mutige Stand – selbstsicher auftreten
- **Ausdauer:** Wie schaffe ich es, mein Ziel eigenständig zu erreichen?
- **Resilienz:** stärker durch Ziele, Werte & Dankbarkeit
- **Persönlichkeit:** Meine Schatzbox – ich bin wertvoll

KLASSE 3 / 4

Wir sind stark

- **Mobbing-Prävention:** gemeinsam stark als Klasse
  - Ärgern, Beleidigen oder Mobbing – wo ist der Unterschied?
  - Wie halten wir als Klasse zusammen?
  - Was kann ich tun, wenn jemand ausgegrenzt wird?
- **Growth Mindset:** „Ich kann das noch nicht – noch!" Die Kinder erleben, dass sie durch Üben wachsen. Fehler sind Helfer.
- **Gefühle vertiefen:** Wie höre ich auf meine Gefühle – auch wenn sie stark sind?
- **Selbstwirksamkeit:** Was liegt in meiner Kontrolle, was nicht – und was kann ich tun?
- **Stärken & Werte:** Meine Stärken stärken und herausfinden, was mir wichtig ist
- **Persönlichkeit:** Was macht mich einzigartig? Mit der Schatzbox

Auszug aus den Trainingsinhalten – ich stimme die Schwerpunkte individuell auf jede Klasse ab.

ADD-ON · KLASSE 3 / 4

Stark – auch online

Eine zusätzliche Einheit zum Thema Cybermobbing.

- Gemein im Chat: Wie fühlt sich das an?
- Unsere Netiquette im Netz
- Zivilcourage: zum anderen Kind halten
- Erst denken, dann senden
- Stopp sagen und Hilfe holen – auch online
- Unser Klassenvertrag für den Klassenchat

Corinne Albers | Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin | starke-sternenfaenger.com | +49 1525 3866802
corinne@starke-sternenfaenger.com | Instagram: starke.sternenfaenger | LinkedIn: Corinne Albers

Starke Sternenfänger

GRUNDSCHULEN · SCHULJAHR 2026/27

Ablauf & Angebote

So läuft das Training ab

1 Vorgespräch
Kurze Abstimmung mit der Klassenlehrkraft

2 Training
3 × 90 Min. pro Klasse, die Lehrkraft ist dabei

3 Elternabend
Eltern stärken das Gelernte zu Hause – für eine nachhaltige Wirkung

4 Kollegium
Optional: Fortbildung zum Umgang mit Mobbing

Angebote pro Klasse

Training	Training + Online-Elternabend	Training + Elternabend vor Ort
3 × 90 Min.	Elternabend ca. 60 Min. + Fragerunde	in Ihrer Einrichtung

Add-on „Stark – auch online“ (Klasse 3/4) — dazubuchbar
1 × 90 Min. zum Thema Cybermobbing, zu jedem Paket dazubuchbar

Preise und ein individuelles Angebot erhalten Sie gern auf Anfrage – per E-Mail oder Telefon.

Elternabend – für nachhaltigen Erfolg

Damit das Training nachhaltig wirkt. Zum Beispiel:

- Wie kann ich mein Kind für die Konflikte und Herausforderungen des Lebens stärken?
- Wie biete ich einen sicheren Hafen für mein Kind?
- Wie kann ich unnötige Konflikte zu Hause vermeiden?
- Wie begleite ich mein Kind zu einer starken Persönlichkeit?

Online oder vor Ort

Pädagogenfortbildung

Für das Kollegium: „Einheitlicher Umgang mit Mobbing und Konfliktsituationen“

- Innere Haltung & Selbstbewusstsein
- Kommunikation meistern
- Umgang mit Druck & Stress
- Einheitlicher Umgang mit Mobbing & Konflikten (Übungen)

Auf Anfrage

Techniken & Tools

Rollenspiele · Storytelling & Metaphernarbeit · Bewegung · Spiel · Meditation · Suggestopädie · Affirmation & Suggestion · Spaß, Freude & Lachen



Über mich – Corinne Albers

Zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Meine Ausbildung habe ich bei einem der führenden Anbieter von „Soziale Kompetenz“- und „Anti-Mobbing“-Trainings absolviert: **Stark auch ohne Muckis** (TÜV Nord zertifiziert). Ich arbeite mit Kindern an Kitas und Grundschulen im Rhein-Main-Gebiet.

Ich stelle das Training gern in 15 Minuten in Ihrer Gesamtkonferenz oder im Förderverein vor.
Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir – ich freue mich auf Ihre Klasse!

Corinne Albers | Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin | starke-sternenfaenger.com | +49 1525 3866802
corinne@starke-sternenfaenger.com | Instagram: starke.sternenfaenger | LinkedIn: Corinne Albers