

👑 Girls Connect:

Meine Stimme, meine Stärke!

Der Empowerment-Kurs für Mädchen von 9 bis 12 Jahren – mit
Achtsamkeit & Medienkompetenz



Der Wechsel auf die neue Schule, die ersten Veränderungen des Körpers, der Druck in den WhatsApp-Gruppen und die perfekt gefilterte Welt auf TikTok oder Instagram: Mädchen zwischen 9 und 12 Jahren stehen heute unter einem enormen, oft unsichtbaren Druck. Der ständige digitale Lärm führt schnell zu Stress, Schlafmangel und Selbstzweifeln.

„**Girls Connect**“ bietet einen geschützten Raum, um mal ganz bewusst den „Flugmodus“ einzuschalten. Hier lernen Mädchen, wie sie sich im digitalen Dschungel behaupten, echten von gefaktem Erfolg unterscheiden und durch Achtsamkeit ihre innere Ruhe bewahren.

Das lernen die Mädchen im Kurs:

- **Digitaler Durchblick statt Filter-Falle:** Wie Algorithmen und Filter uns täuschen – und wie wir Social Media nutzen, ohne dass es an unserem Selbstwertgefühl kratzt.
- **Klassen-Chat & Cyber-Stress:** Klare Regeln für den Umgang mit Kettenbriefen, Ausgrenzung in Gruppen-Chats und die Superkraft, auch mal „offline“ zu sein (Digital Detox).
- **Achtsamkeit als Anker:** Einfache Atem- und Entspannungstechniken, um bei Schulstress, Einschlafproblemen oder dem Gefühl von Überforderung sofort wieder zur Ruhe zu kommen.
- **Mein Körper, mein Zuhause:** Den eigenen Körper jenseits von Online-Schönheitsidealen schätzen lernen und ein gesundes, echtes Selbstbild aufbauen.
- **Echte Girls-Power:** Weg vom digitalen Konkurrenzdenken („Wer hat mehr Likes/Follower?“) hin zu echter gegenseitiger Unterstützung im echten Leben.

Wie wir arbeiten (Unsere Methoden bei 10–15 Mädchen):

In dieser Gruppengröße setzen wir auf eine Mischung aus kreativem Ausdruck, interaktiven Medien-Checks und wohltuenden Ruheinseln:

- **Die „Ruhe-Insel“:** Jede Stunde beginnt oder endet mit einer kurzen, altersgerechten Achtsamkeitsübung, Traumreise oder sanften Yoga-Elementen.
- **Der „Social-Media-Detektiv“:** Wir nehmen populäre Social-Media-Trends unter die Lupe und entlarven spielerisch, wie viel Schein und Bearbeitung hinter den Kulissen steckt.
- **Mein persönlicher „Offline-Planer“:** Die Mädchen gestalten ein kreatives Tagebuch mit ihren eigenen Wohlfühl-Routinen für den Alltag ohne Smartphone.
- **Körpersprache- & Stimm-Training:** Praktische Übungen, um im echten Leben (und auch digital) klar Grenzen zu setzen und selbstbewusst aufzutreten.

Organisatorische Details:

- **Zielgruppe:** Mädchen von 9 bis 12 Jahren (4.–6. Klasse)
- **Dauer:** 5 Termine à 90 Minuten (*die Zeit ist ideal für den Wechsel aus tiefgründigen Gesprächen, Medien-Checks und Entspannung*).
- **Gruppengröße:** 10 bis 15 Mädchen (Ein reiner Mädels-Schutzraum).
- **Bonus für Eltern:** Ein kompakter Eltern-Leitfaden: „*Handy, TikTok & Co. – Wie wir unsere Töchter gelassen und schützend durch die digitale Pubertät begleiten.*“
- **„Immer online, aber ganz bei mir.“** Wir zeigen den Mädchen, dass der wichtigste 'Like' derjenige ist, den sie sich selbst im Spiegel geben – ganz ohne Filter.

Anmeldung & Kontakt

Möchten Sie Ihre Tochter auf dem Weg zu einer selbstbewussten und medienkompetenten jungen Frau unterstützen?

- **Kursleitung:**
- **Termine & Ort:**
- **Investition:** [Preis] € inkl. aller Kreativmaterialien, gesunden Snacks und Entspannungstee.