

Mut-Entdecker:

Meine Superkraft namens Selbstvertrauen

Ein interaktiver Stärken- und Resilienz-Kurs

für Kinder von 7 bis 9 Jahren



„Das schaffe ich nicht!“, „Die anderen sind viel besser als ich.“ oder die Angst, vor der Klasse einen Fehler zu machen – solche Gedanken kennen viele Kinder. Doch Selbstbewusstsein ist wie ein Muskel: Man kann es trainieren!

In unserem Kurs „**Mut-Entdecker**“ gehen Kinder auf Schatzsuche nach ihren eigenen Fähigkeiten. Sie lernen, dass Fehler wertvolle Helfer beim Lernen sind und wie sie sich selbst Mut zusprechen können, wenn es mal holprig wird.

Das lernen die Kinder im Kurs:

- **Den inneren Kritiker zähmen:** Wie ich negative Gedanken in „Mut-Gedanken“ verwandle (Growth Mindset / Wachstumsdenken).
- **Eigene Stärken erkennen:** Was kann ich gut? Was macht mich einzigartig? (Selbstwertgefühl).
- **Umgang mit Fehlern und Rückschlägen:** Warum „Fehler“ eigentlich „Helfer“ heißen und wie man nach einem Misserfolg wieder aufsteht (Resilienz).
- **Grenzen setzen:** Mutig „Nein“ sagen und die eigenen Grenzen selbstbewusst, aber fair verteidigen.

Wie wir arbeiten (Unsere Methoden):

Auch hier steht das Erleben und Mitmachen im Vordergrund – ganz ohne Leistungsdruck:

- **Die „Stärken-Schatzkiste“:** Jedes Kind gestaltet eine echte Kiste, die sich im Laufe des Kurses mit sichtbaren Beweisen seiner Fähigkeiten füllt.
- **Mut-Experimente:** Kleine, sichere Herausforderungen in der Gruppe, die zeigen: „Ich traue mich was!“
- **Körper-Rhetorik:** Wie stehe und spreche ich wie ein Löwe, selbst wenn ich mich gerade wie eine kleine Maus fühle? (Körpersprache & Stimme).

Organisatorische Details:

- **Zielgruppe:** Kinder von 7 bis 9 Jahren
- **Dauer:** 5 Termine à 60 Minuten
- **Gruppengröße:** Kleingruppe (max. 10- 12 Kinder) für intensiven Austausch und gegenseitige Bestärkung.
- **Bonus für Eltern:** Ein kleiner Leitfaden für den Alltag: „Wie lobe ich richtig, um das Selbstvertrauen meines Kindes nachhaltig zu stärken?“
- **„Du musst nicht perfekt sein, um großartig zu sein.“** Gemeinsam verwandeln wir das „Ich kann das nicht“ in ein „Ich kann das *noch* nicht!“

Anmeldung & Kontakt

Möchten Sie Ihr Kind auf der Reise zum Mut-Entdecker begleiten lassen?

- **Kursleitung:**
- **Termine & Ort:**
- **Investition:** [Preis] € inkl. Stärken-Schatzkiste und Materialien.

Sichern Sie sich einen der limitierten Plätze direkt unter: [Deine E-Mail/Telefonnummer]