



# LÖWENHERZEN KIDS

## ERLEBNISTAG

VORSCHULKINDER

### Inhalt und Durchführung

- Gefühle benennen: Gefühle verstehen und ausdrücken.
- Gefühle vertrauen: Wissen, was gut oder schlecht für uns ist.
- Körperhaltung: Unsere Haltung zeigt unsere Gefühle.
- Grenzen setzen: Grenzen erkennen und respektvoll kommunizieren.
- Grenzen respektieren: Verstehen und akzeptieren, warum andere Grenzen setzen.
- Worte verstehen: Gefühle und Handlungen durch Worte verbinden.
- Mit Worten wehren: Klar sagen, was man will und braucht.
- Wirkung erkennen: Eigene Wirkung auf andere verstehen und bei Bedarf ändern.
- Gefahren erkennen: Frühzeitig erkennen und richtig reagieren.
- Empathie entwickeln: Fühlen, wie sich andere fühlen.

- Gefühle benennen: **Spiele und Geschichten**; Mehrwert: Emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Gefühle vertrauen: **Übungen**; Mehrwert: Selbstvertrauen
- Körperhaltung: **Rollenspiele**; Mehrwert: Körpersprache verstehen
- Grenzen setzen: **Üben und kommunizieren**; Mehrwert: Respektvolle Selbstbehauptung
- Grenzen respektieren: **Aktivitäten**; Mehrwert: Verständnis und Akzeptanz
- Worte verstehen: **Lernen zuzuhören**; Mehrwert: Verbale Ausdruckskraft
- Mit Worten wehren: **Rollenspiele**; Mehrwert: Klare Kommunikation
- Wirkung erkennen: **Reflektieren**; Mehrwert: Soziale Bewusstheit
- Gefahren erkennen: **Schauspiel Szenarien**; Mehrwert: Sicherheit und Vorsicht
- Empathie entwickeln: **Spiele und Gespräche**; Mehrwert: Mitgefühl und Verständnis

### TAGESABLAUF

- ✔ Trainingszeit in 4 Einheiten a 60 Minuten  
Dazwischen Spiele / Pausen / Entspannung
- ✔ Start um 8:30 Uhr  
Ende zu 14:00 Uhr
- ✔ Gruppengröße 10-12 Kinder  
und eine Begleitperson
- ✔ Urkunde und Erinnerung für die Löwenherzen  
Elternabend zum Trainingsinhalt n.d. Training



### KONTAKT AUFNEHMEN

- ☎ 0157 44 999 042
- 🌐 [www.mariestrasser-coach.de](http://www.mariestrasser-coach.de)  
[info@mariestrasser-coach.de](mailto:info@mariestrasser-coach.de)

Selbstbehauptungs und Resilienztrainerin,  
nach dem "TUV zertifizierten" Konzept von Stark auch ohne Mukies - Daniel Dudeck

