

# STARK

*auch ohne Muckis.*

IHRE KINDER LERNEN, KONFLIKTE  
SELBSTSICHER OHNE GEWALT UND  
PROVOKATIONEN ZU KLÄREN, SODASS  
**SIE STARK IN IHRE ZUKUNFT GEHEN.**



„Wir hatten schon viele AnbieterInnen solcher Kurse bei uns im Haus, aber wirklich keiner geht auch nur annähernd so in die Tiefe wie Ihrer! Sie wissen, was Sie tun! Das beste Training, was ich je begleitet habe.“

*Susanne Brinker, Grundschullehrerin*



HALLO LIEBES TEAM, 

vielen lieben Dank für Ihr Interesse. Es freut mich, dass auch Sie zu den Einrichtungen gehören, die hinschauen, sodass Kinder nachhaltig für Konfliktsituationen gestärkt werden. Laut einer aktuellen Bertelsmann Studie macht jedes 3. Kind in den ersten vier Schuljahren negative Erfahrungen mit überfordernden Auseinandersetzungen. Diese Erfahrungen können sich im ungünstigsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung der Kinder auswirken. Diese Zahl ist viel zu hoch und wir können gemeinsam daran arbeiten, diese zu minimieren. Im besten Fall, bevor die Probleme groß sind, denn in ein Fitnessstudio geht man bestenfalls auch bereits, wenn man eine Änderung anstoßen will.

Lassen Sie uns Kinder bestmöglich auf diese Situationen vorbereiten und sie - gerade in den Zeiten vieler Entbehrungen durch Krisenzeiten - stärken, damit sie sicher und voller Zuversicht in ihre Zukunft gehen. Lassen Sie uns hinschauen und etwas ändern!

Das von Daniel Duddek entwickelte Konzept Stark auch ohne Muckis hat bereits mehr als 80.000 Kinder erreicht und gestärkt. Jedes Kind ist es wert, dabei zu sein!

Auch ich habe negative Erfahrungen mit Gemeinschaften meiner Mitschüler gemacht und weiß, was es bedeutet, jemanden zu haben, der da ist und unterstützende Impulse gibt. Daher habe ich mir die Stärkung von Kindern gegen Mobbing und üble Konflikte auf die Fahne geschrieben und möchte so viele Kinder erreichen und ihnen Resilienz vermitteln. Ganz einfach, weil sie es wert sind!

Herzliche Grüße



Kristina Trendelkamp



## MEHR SICHERHEIT FÜR KINDER!

Jedes 3. Kind wird in den ersten 4 Schuljahren Opfer von Gewalt, Mobbing oder überfordernden Konfliktsituationen. Lassen Sie uns für mehr Sicherheit sorgen. Für eine gesunde Zukunft unserer Kinder.

„Durch verschiedene Methoden erreichte der Kursinhalt auch das introvertierteste Kind in der Gruppe. Am Ende des Kurses haben die Kinder gelernt, eigene Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu akzeptieren.“  
*Martina Holtmann & Christopher Gaida, Kita AWO/RWE*

„Stark auch ohne Muckis“ ist ein Training für KITAS oder GRUNDSCHULEN, welches aus der Praxis für die Praxis entwickelt und seit 2006 international in verschiedenen Einrichtungen mit über 50.000 Kindern durchgeführt wurde.

**DAS HABEN SIE ALS KITA  
ODER SCHULE VON EINER  
ZUSAMMENARBEIT!**

### EINEN GUTEN RUF UND VORREITER ALS PÄDAGOGISCHE EINRICHTUNG

„Stark auch ohne Muckis“ ist laut Aussagen unserer KundInnen das beste Training, welches sie je erlebt haben. Das spricht sich rum und macht Ihre Einrichtung noch interessanter für engagierte Eltern, die bereit sind, sich aktiv zu beteiligen und pädagogisches Fachpersonal/pädagogische Fachkräfte. Weiterhin können Sie dieses Training wunderbar für die Öffentlichkeitsarbeit nutzen.

### DAS HABEN DIE KINDER DAVON: MEHR SICHERHEIT IM ALLTAG.

Ihre Kinder werden durch das Training widerstandsfähiger und selbstsicherer in ihrer Kommunikation und ihrem Auftreten, sodass Sie als Eltern sowie pädagogische Fachkräfte sicher sein können, dass Ihre Kinder auch mit schwierigen Situationen gut umgehen können. Das wird sich positiv auf den Alltag, aber vor allem auch auf den weiteren Lebensweg Ihrer Kinder auswirken.

### MEHR RESPEKT UND SOMIT EIN HÖHERES WOHLBEFINDEN.

Ihre Kinder werden lernen, respektvoller miteinander umzugehen, was dazu führt, dass Streitereien minimiert werden und somit die allgemeine Stimmung bei allen Beteiligten besser ist und bleibt. Die stärkste Grenze, die ein Kind setzt, ist nämlich nur so stark, wie die Fähigkeit des Gegenübers, diese auch zu wahren.

### MEHR KLARHEIT, FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT.

Ihre Kinder werden ihre eigenen Grenzen klarer wahrnehmen lernen und somit selbst erkennen können, was gut und gesund für sie ist, um selbstbewusst Abstand von schädlichen Dingen zu nehmen.



„Dieses Programm knüpft direkt an die Lebenswirklichkeit der Kinder an. Sie lernen direkt anwendbare Strategien/Verhaltensweisen/Reaktionsmöglichkeiten, um entsprechend zu agieren/reagieren. Die Kinder werden in ihren Gefühlen und mit ihren Erfahrungen sehr ernst genommen und haben eine hohe Motivation. Auch wir LehrerInnen reflektieren unser Verhalten durch die Impulse.“

*Julia Fritsch, Grundschullehrerin*

## 11 GRÜNDE FÜR STARK

## AUCH OHNE MUCKIS



### 1. Sie haben maximale Sicherheit, dass Sie eine hohe pädagogische und didaktische Qualität erhalten.

„Die einzelnen Kurseinheiten sowie der Elternnachmittag waren sehr gut durchdacht und lieferten eine Menge Lerninhalte, die die Kinder begeistert mit Leben füllten. Die anschließenden Reflexionsgespräche mit dem pädagogischen Personal des Kindergartens waren sehr konkret und aufschlussreich.“

*Martina Canisius, Kath. Kindergarten St. Vinzenz*

### 2. Sie erfahren mehr Respekt im Kita- und Schulalltag. Ihre Kinder werden durch die Kurse sensibler für die eigenen Grenzen sowie die Grenzen anderer. Es entsteht so ein respektvollerer Umgang untereinander.

„Die Kinder profitieren davon, das kann man schon jetzt sehen. Grenzen werden, etwa bei Schubseerien im Gedrängel, viel deutlicher formuliert, so dass auch diejenigen, die den Konflikt auslösen, ins Nachdenken kommen.“

*Dorothe Westhoff, im Soester Anzeiger 21.11.2011*

### 3. Sie erhöhen die positive Stimmung in Ihrer Einrichtung. Ihre Kollegen und Kolleginnen werden dazu motiviert, Tag für Tag über sich hinauszuwachsen, greifen die Ideen auf und integrieren diese in den Alltag. Stress wird reduziert und die Stimmung steigt.

„Unsere ErzieherInnen haben immer wieder Aha-Erlebnisse. So erleben sie die Kinder in einem anderen Kontext, anderer Gruppenkonstellation und mit anderen GruppenleiterInnen.“

*Conny Streming, Leitung Kita St. Victor*

### 4. Sie erhalten ein ganzheitliches Konzept. Mit diesem erreichen Sie alle Kinder. Sowohl die eher starken, als auch die vermeintlich schwächeren.

„Durch verschiedene Methoden erreichen die Trainings auch das introvertierteste Kind in der Gruppe. Am Ende des Kurses haben die Kinder gelernt, eigene Grenzen zu setzen und die Grenzen anderer zu akzeptieren.“

*Martina Holtmann & Christopher Gaida, Kita AWO/RWE*

### 5. Sie als Einrichtung erhalten den Dank und das Lob der Eltern. Machen Sie sich über die „Zaungrenzen“ hinaus bekannt und empfehlen Sie sich noch gezielter anderen bzw. zukünftigen Eltern.

„Eure Arbeit gefällt mir sehr gut! Der Elternnachmittag war super interessant, nur gefühlt viel zu kurz. Weiter so!“

*Meike Dau, Feedback einer Mutter*

### 6. Sie erhalten Nachhaltigkeit. Sie bekommen eine zielführende Elternansprache, sodass auch die Eltern das Thema Selbstbehauptung und Konfliktfähigkeit konkreter angehen können.

„Sie kann sich auch noch gut an Dich erinnern, auch wenn es schon einige Jahre her ist (sie ist mittlerweile fast 13)! Das "Stopp" usw. wendet sie weiterhin an, wenn es angebracht ist. Ich bin echt froh, dass sie an dem Kurs von Dir teilnehmen konnte.“

*Michaela Sangmeister, Facebook Kommentar*

### 7. Sie erhalten Spaß mit sicherheitsrelevantem Mehrwert. Sie bekommen einen Kurs bzw. ein Projekt, welches das sehr ernste Thema Konfliktbewältigung für die Kinder spielerisch und mit Leichtigkeit aufarbeitet.



„Trotz der schwierigen Thematik gefiel mir als Lehrerin einer dritten Regelklasse mit GU-Kindern mit emotional-sozialer Förderung die Leichtigkeit, mit der die Inhalte transportiert wurden.“

*Anke Homberg, Grundschullehrerin*

### 8. Große Veränderung in kürzester Zeit. Als außenstehende Person erhält der/die TrainerIn eine andere Art von Aufmerksamkeit. Botschaften, die auch Sie Ihren Kindern vermitteln, kommen dadurch verstärkt an. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu Ihrer pädagogischen Arbeit.

„Die klare, kindgerechte Ansprache kam bei den Kindern gut an. Sie freuten sich jeden Tag auf das Training. [...] Kleine Übungen – große Wirkung. Sehr sinnvoll.“

*Margit Schmidt, Lehrerin*

### 9. Sie erhalten neue Impulse für Ihre pädagogische Arbeit. Sie bekommen die Chance, Ihre Kinder in einer anderen Konstellation und Situation zu beobachten.

„Der Elternnachmittag gefiel allen Eltern sehr gut und hat wohl auch bei vielen zum Nachdenken bzw.

Überdenken des eigenen Tuns angeregt.“

*Marion Fritz, Leitung Kita Sankt Andreas*

### 10. Erhöhung der Sicherheit. Wir kommen Ihren Eltern entgegen, die oftmals den Wunsch haben, dass Ihre Kinder sicherer in Konfliktsituationen werden.

„Eltern wertschätzen es, dass „Stark auch ohne Muckis“ bei uns in der Einrichtung jedes Jahr für die Vorschulkinder angeboten werden kann.

Für manche Bereiche ist es wichtig, kompetente Institutionen zur Unterstützung in die Einrichtung zu holen.“

*Beate Bunse, Kita Maria Frieden*

### 11. Sie bekommen einen reibungslosen Ablauf und unkomplizierte Vorarbeit. Angefangen bei der Auftragsannahme bis hin zur Durchführung. Es erwarten Sie kurze Entscheidungswege, Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit.

„Die drei Grundregeln haben unsere Kinder fest verinnerlicht. Oft hört man sie im Gruppenalltag. Wir danken Ihnen für diese Kurse.“

*Ursula Hallermann, Kath. Kindergarten St. Josef*

## KRISTINA TRENDELKAMP

**STARKE KINDER.  
STARKE ZUKUNFT.**

### PROFIL

In ihrer Schulzeit war Kristina Trendelkamp eher schüchtern und unsicher – häufiges Rotwerden zog die Aufmerksamkeit der Mitschüler auf sie und sie litt unter ihren vermeintlich lustigen Sprüchen. Zum Glück gab es Menschen, die ihr Halt gaben, sodass sie ihre Stärken fand.

Heute glüht nicht mehr ihr Kopf, heute brennt sie für ihre Herzensangelegenheit, Kinder stark zu machen! Kristina Trendelkamp zeigt Kindern, dass sie selbst machtvoll sind und wie sie mit mehr Leichtigkeit und weniger Druck durch Höhen und Tiefen des Lebens gehen.

Schon früh hat Kristina durch ihre Vereinstätigkeit als Schwimmtrainerin ihre Stärke, Wissen altersgerecht zu vermitteln, entdeckt und die Arbeit mit Kindern lieben gelernt. Heute ist sie Mutter von zwei Jungs und dadurch gefordert, ihre Kinder bei ständigem Wissensdurst, Bewegungsdrang und in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Auf der Suche nach mehr Sinn und echter Erfüllung im Leben ist sie nun als Partnerin von Stark auch ohne Muckis als Trainerin und Beraterin für Mobbingprävention unterwegs.



## LASSEN SIE UNS MITEINANDER SPRECHEN

Schicken Sie mir bitte eine Anfrage mit ihren Kontaktdaten per E-Mail an:

[trendelkamp@stark-auch-ohne-muckis.de](mailto:trendelkamp@stark-auch-ohne-muckis.de)

## ANSCHRIFT:

Kristina Trendelkamp  
Am Gutshof 13  
40667 Meerbusch  
Tel.: 0176 / 61 70 20 07





## KINDERSTIMMEN!

„Ich wünschte, dieses Fach gäbe es für immer in dieser Schule! Es ist so: Ich glaube, die Tipps, die du uns gegeben hast, helfen.“

**Semmy**

„So war kein Streit nur wegen dir! So ging der Gefühlskompass bei beiden wieder auf sicher. Und mein Gefühlskompass ist genauso auf grün, aber auf Vorfreude...“

**Sofia**

„Ich fand deinen Unterricht sehr lustig und abwechslungsreich. Ich habe mich nie gelangweilt gefühlt, weil du uns alles geduldig und gut zu verstehen erklärt hast.“

**Johanna**

„Ich habe die Stopp-Regel schon bei meinem großen Bruder gemacht. Es hat sogar geklappt.“

**Chantal**

„Danke, dass du uns beigebracht hast, unsere Wut zu kontrollieren.“

**Gerrit**

„Ich fand das mit dem Kompass gut, mit den Gefühlen. Ich glaube deine Tipps helfen mir. Ich habe mich wohl gefühlt, als du da warst.“

**Lennart**

„Es hat mir sehr geholfen, als du von mir und Lena den Kostümstreit gelöst hast.“

**Lina**





# STARK

*auch ohne Muckis.*

Kristina Trendelkamp ist Trainerin & Beraterin für Mobbingprävention. Sie unterstützt Kinder dabei, auf ihre eigenen Gefühle zu achten, mehr Selbstsicherheit in ihrem Umfeld zu gewinnen und eigene Lösungsstrategien für ihren „Werkzeugkasten“ zu entwickeln, um so in eine gesunde Zukunft zu gehen.

In ihren Trainings bearbeitet sie gewissenhaft und spielerisch die Hauptkonfliktarten aus dem täglichen Leben und schafft es durch ihre Authentizität und mit viel Humor die Kinder mitzureißen.

 [www.facebook.com/profile.php?id=1176788293](https://www.facebook.com/profile.php?id=1176788293)



**ICH FREUE MICH AUF SIE!**

**Telefon: 0176 / 61 70 20 07**  
**trendelkamp@stark-auch-ohne-muckis.de**