

LÖWENSTARK IN DER SEKUNDARSTUFE.

Persönlich wachsen. Gemeinsam handeln.

Resilienz, Selbstbehauptung und ein starkes Miteinander.
Kurse und Workshops für die Klassen 5–10.



Für eine Schule, in der Entwicklung Platz hat.

Klassen stärken. Lehrkräfte einbeziehen. Eltern mitnehmen.

Schul-Angebot anfragen





WAS EURE SCHULE DAVON HAT

Sich etwas zutrauen. Miteinander weiterkommen.

Neue Rollen, Gruppendruck oder ein verletzender Klassenchat: Jugendliche brauchen Handlungsmöglichkeiten, die zu ihrem Alltag passen. Wir arbeiten an eigenen Stärken, klaren Grenzen und respektvollem Miteinander.

FÜR DIE JUNGEN MENSCHEN

Den eigenen nächsten Schritt finden.

Gefühle und Grenzen wahrnehmen, verständlich werden, mit Rückschlägen umgehen und gezielt Hilfe holen.

FÜR DIE KLASSE

Zusammenhalt erleben.

Andere Perspektiven hören, Konflikte fair bearbeiten und Verantwortung für ein respektvolles Miteinander übernehmen.

FÜR LEHRKRÄFTE UND ELTERN

Gemeinsam Orientierung geben.

Die Themen aus dem Training aufgreifen und miteinander besprechen, wie junge Menschen im Alltag begleitet werden können.

Ihr bucht: einen Klassenkurs, ein Schulprojekt, eine Fortbildung oder einen Elternworkshop. Einzelne oder als individuell abgestimmte Kombination.



KLASSENKURSE • SELBSTBEHAUPTUNG UND RESILIENZ

Ich kann das. Und finde meinen Weg.

KURS 01

Ich kann das!

KLASSE 5-10 • UMFANG INDIVIDUELL VEREINBART

Eigene Ziele und Stärken entdecken, Verantwortung übernehmen und den eigenen Platz in der Gruppe finden.

DAS IST DRIN

Selbstbewusstsein und klare Kommunikation · Beleidigungen · Rückschläge · persönliche Grenzen · Verhalten bei Drohungen · Hilfefholen. Mit Erfahrungsübungen und Fragen aus dem Alltag der Klasse.

KURS 02

Ich kann das – Vertiefung

KLASSE 5-10 • NACH DEM GRUNDKURS • UMFANG NACH ABSPRACHE

Erfahrungen mit dem Erlernten besprechen und neue Möglichkeiten für schwierige Momente ausprobieren.

DAS IST DRIN

Stärken und Energieräuber · Niederlagen und Fehler · Einfühlungsvermögen · für andere eintreten · Gefühlskompass · Einfluss der Gedanken. Lernfelder werden gemeinsam ausgewählt.



KLASSENKURSE • WAHRNEHMEN UND SELBSTSCHUTZ

Innehalten können. Handlungsfähig bleiben.

KURS 03

Achtsamkeit & Meditation

KLASSE 5-10 • UMFANG NACH ABSPRACHE

Die Aufmerksamkeit auf den Moment lenken und eigene Gefühle und Körpersignale bewusster wahrnehmen.

DAS IST DRIN

Angeleitete Achtsamkeits- und Atemübungen · Aufmerksamkeit üben · den eigenen Körper wahrnehmen · Gefühle benennen · Ruhephasen ausprobieren. Teilnahme und persönliche Einblicke bleiben freiwillig.

KURS 04

Selbstverteidigung

SEKUNDARSTUFE • Z. B. 6 × 90 MINUTEN

Eigene Kraft und Grenzen entdecken und Wege zu Abstand, Unterstützung und Sicherheit üben.

DAS IST DRIN

Raufen und Rangeln · Bewegung und Koordination · Situationen einschätzen · Deeskalation und Fluchtstrategien · Umgang mit unbekannten Menschen · Selbstverteidigungselemente unter sicherer Anleitung.



ERGÄNZENDE KLASSENPROJEKTE · SOZIALE VERANTWORTUNG

Vom Zuschauen zum überlegten Handeln.

KURS 05

Klassenzusammenhalt

SEKUNDARSTUFE · UMFANG NACH ABSPRACHE

Gemeinsam herausfinden, was respektvolles Miteinander in eurer Klasse braucht.

DAS IST DRIN

Soziales Miteinander · Perspektiven wechseln · Kooperationsaufgaben · Unterschiede respektieren · fair mit Konflikten umgehen. Schwerpunkte werden mit der Schule abgestimmt.

KURS 06

Zivilcourage & Konfliktkompetenz

SEKUNDARSTUFE · UMFANG NACH ABSPRACHE

Ungerechtigkeit wahrnehmen, Handlungsmöglichkeiten abwägen und Unterstützung organisieren.

DAS IST DRIN

Betroffene stärken · Hilfswege kennen · Gruppendynamiken besprechen · auf sichere Weise Grenzen zeigen · andere zum Unterstützen motivieren. Helfen ohne Selbstgefährdung steht im Mittelpunkt.

DIGITALE LEBENSWELT · KLASSENCHAT UND MITEINANDER

Ein Chat ist digital. Seine Wirkung ist echt.



SCHULWORKSHOP 07

Medienkompetenz & Cybermobbing

SEKUNDARSTUFE · UMFANG NACH ABSPRACHE

Digitale Konflikte einordnen und gemeinsam über verantwortungsvolles Handeln sprechen.

DAS IST DRIN

Klassenchat und respektvolle Kommunikation · Ausgrenzung und Cybermobbing · Umgang mit persönlichen Daten und Bildern · Inhalte kritisch betrachten · geeignete Hilfewege. Themenauswahl nach Bedarf der Klasse.

Die Erfahrungen der Jugendlichen geben den Ausgangspunkt. Persönliche Konflikte oder private Chatverläufe müssen nicht offengelegt werden.

WEITERE BEGLEITENDE PROJEKTE • INDIVIDUELL KOMBINIERBAR

Klarer sprechen. Bewusster reagieren.

KURS 08

Gewaltfreie Kommunikation

KLASSE ODER KOLLEGIUM • UMFANG NACH ABSPRACHE

Unterschiedliche Sichtweisen ausdrücken und Bedürfnisse verständlich machen, ohne andere abzuwerten.

DAS IST DRIN

Beobachtungen von Bewertungen unterscheiden · Gefühle und Bedürfnisse benennen · zuhören · konkrete Bitten formulieren. An passenden Alltagssituationen gemeinsam ausprobieren.

KURS 09

Anti-Aggressions-Training

SEKUNDARSTUFE • UMFANG NACH ABSPRACHE

Wut und Anspannung wahrnehmen und verantwortliche Handlungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen erarbeiten.

DAS IST DRIN

Auslöser und Körpersignale erkennen · innehalten · Distanz und Unterstützung nutzen · Alternativen zu verletzendem Verhalten besprechen. Ziele und Gruppenrahmen werden vorab abgestimmt.



LEHRKRÄFTE UND ELTERN · ENTWICKLUNG GEMEINSAM BEGLEITEN

Starke Jugendliche brauchen starke Erwachsene.

FORTBILDUNG 10

Pädagogenschulung

FÜR EUER KOLLEGIUM · DAUER NACH THEMENWAHL

Eine gemeinsame Haltung und Handlungsmöglichkeiten für herausfordernde Situationen im Schulalltag entwickeln.

DAS IST DRIN

Resilienz und Stress · Einfluss der Gedanken · Gewaltfreie Kommunikation · Umgang mit Konflikten und Mobbing · herausforderndes Verhalten. Themen werden passend zum Kollegium ausgewählt.

ELTERNWORKSHOP 11

Elternworkshop „Heimathafen“

FÜR ELTERN · CA. 2 STUNDEN

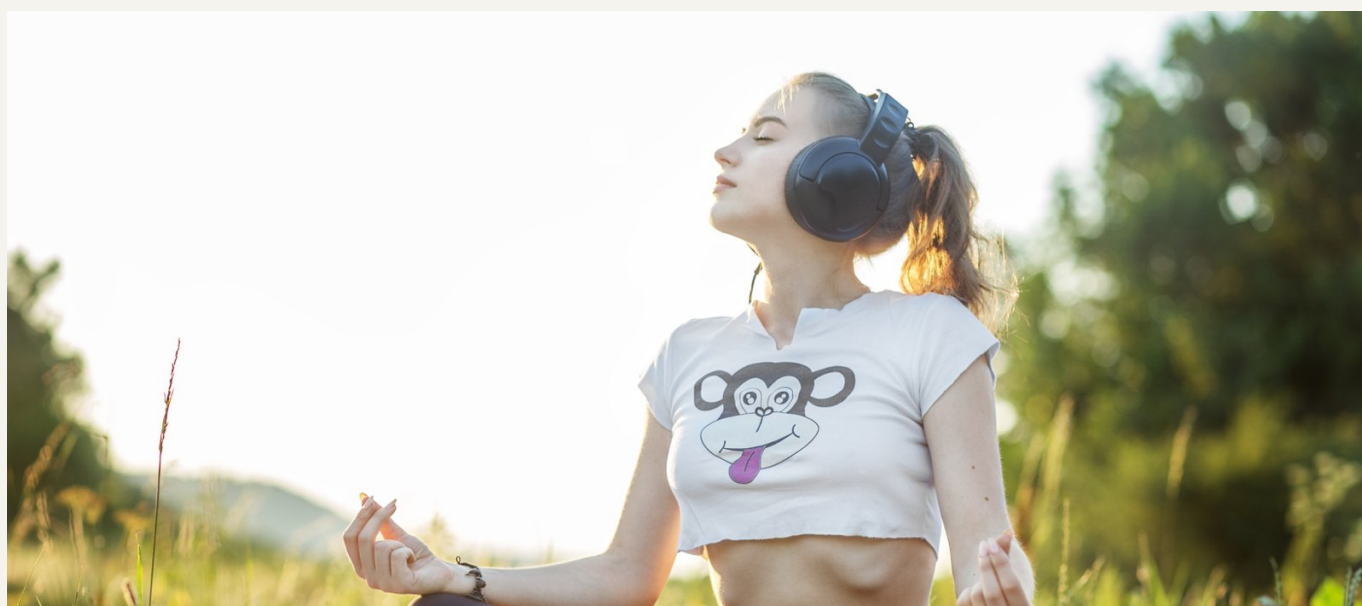
Auch in einer Zeit zunehmender Eigenständigkeit verlässliche Begleitung geben und eigene Kraftquellen kennen.

DAS IST DRIN

Gewaltfreie Kommunikation · Werte und Ziele · Selbstbewusstsein stärken · Rituale und Orientierung im Familienalltag · eigene Akkus aufladen · Grundlagen der Medienkompetenz. Mit Fragen und Austausch.

WAS DAS TRAINING AUSMACHT

***Erleben statt nur zuhören.
Üben statt nur vornehmen.***



Aktiv werden

Bewegung, Spiele, Gespräche und passende Erfahrungsübungen verbinden die Themen mit dem Alltag.

Eigene Schritte wählen

Fragen, Beobachten und Pausen sind möglich. Körperkontakt bleibt freiwillig; Übungen werden sicher angeleitet.

Im Alltag anknüpfen

Klasse, Lehrkräfte und Eltern können dieselben Themen aus ihren unterschiedlichen Perspektiven aufgreifen.

DEN PASSENDEN SCHWERPUNKT WÄHLEN

Was bewegt eure Klasse gerade?

Die Bausteine sind einzeln anfragbar. Zusammen mit euch klären wir, welche Schwerpunkte zur Jahrgangsstufe, Gruppe und Situation passen.

Eigene Stärke und Entwicklung

„Ich kann das!“ und die Vertiefung verbinden Ziele, Selbstvertrauen und den Umgang mit Rückschlägen. Growth Mindset kann als gewünschter Schwerpunkt einfließen.

Zusammenhalt und Konflikte

Klassenzusammenhalt, Zivilcourage, Gewaltfreie Kommunikation und Anti-Aggressions-Training setzen unterschiedliche Schwerpunkte im Miteinander.

Wahrnehmen und Verantwortung

Achtsamkeit, Selbstverteidigung und Medienkompetenz eröffnen Zugänge zu Aufmerksamkeit, Grenzen und verantwortungsvollem Handeln.

Rauf- und Rangelübungen sind Teil des Selbstverteidigungsangebots. Lehrkräfte und Eltern können mit eigenen Workshops einbezogen werden.



EUER WEG ZUM PASSENDEN ANGEBOT

Der erste Schritt darf einfach sein.

Ihr kennt eure Klasse und euren Schulalltag. Wir besprechen mit euch, welches Angebot zu eurem Anlass und euren Zielen passt.

VON DER ANFRAGE ZUM SCHULPROJEKT

1**Kurz erzählen.**

Schulform, Klassenstufe, Gruppengröße und Wunschzeitraum: Ein paar Stichworte reichen für die erste Anfrage.

2**Passendes Angebot erhalten.**

Wir stimmen Inhalte, Umfang, Ort, Termine und Honorar ab. Ihr seht, welche Leistungen angeboten werden.

3**Gemeinsam loslegen.**

Nach eurer Beauftragung klären wir Ablauf, Räume, Materialien, Pausen und Begleitung durch die Schule.

Gut zu wissen: Zeitangaben mit „z. B.“ zeigen mögliche Umfänge. Verbindlich ist das konkrete Angebot für eure Schule.

PERSÖNLICH FÜR EUCH DA

Was braucht eure Schule gerade?



Oliver Podzun

Cheftrainer & Head Coach
Geschäftsführer · LÖWENSTARK

**Junge Menschen dürfen erleben:
Meine Stimme zählt.
Meine Grenzen zählen.
Ich kann etwas bewirken.**

Lasst uns besprechen, welcher nächste Schritt zu eurer Klasse und eurem Team passt.

Jetzt euer Schul-Angebot anfragen.

WHATSAPP

0160 449 43 54

TELEFON

0531 80 110 939



WhatsApp öffnen



Website öffnen

loewenstark.center