

# Kinder begleiten

## Eigenverantwortung stärken



Ein Überblick für Eltern und Fachpersonen, die Kinder dabei unterstützen möchten, selbstsicher durchs Leben zu gehen.

## Ein Einstieg für alle, die Kinder begleiten

Die folgenden Seiten richten sich an Eltern, Lehrpersonen, Behörden und alle, die Kinder im Alltag begleiten. Sie sollen informieren, sensibilisieren und einen Überblick verschaffen. Sie haben nicht den Anspruch, komplexe Themen wie Kommunikation, Beziehungsfähigkeit oder Mobbing in so kurzer Zeit vollständig zu klären.

Sie können jedoch helfen, Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen, Erfahrungen einzuordnen und neue Sichtweisen zu gewinnen. Immer mehr Menschen beschäftigen sich heute mit persönlicher Entwicklung. Erwachsenencoachings sind längst etabliert.

Stellen wir uns vor, wie viel kraftvoller es wäre, wenn Kinder schon früh lernen dürften, was viele Erwachsene erst spät entdecken: Selbstwirksamkeit aufbauen, Selbstbewusstsein, Eigenverantwortung, Abgrenzung etc.

Beginnen wir bereits in der frühen Kindheit, erhalten Sie die Chance, ein Fundament für die Zukunft mit Hilfe und Anleitung von Erwachsenen zu legen.

Hinweis: Die Inhalte dieser Seiten, dienen der allgemeinen Orientierung und ersetzen keine individuelle Beratung oder therapeutische Begleitung. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Anwendbarkeit im Einzelfall wird keine Haftung übernommen.

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit grosser Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Eine Weitergabe oder Vervielfältigung ist nur mit ausdrücklicher Zustimmung gestattet. Bei Interesse oder Rückfragen: Kontaktangaben befinden sich auf der letzten Seite.



## Ich bin Andrea, Coachin mit Herz, Ü40

Diese Arbeit ist für mich mehr als ein Beruf. Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie tief es ein Leben prägt, wenn man als Kind schweigt und sich schämt. Heute weiss ich: Es darf anders sein.

Es ist ein Geschenk, dass wir heute die Möglichkeit haben, Kinder gezielt zu stärken, sei es bei Mobbing oder präventiv.

Immer wieder berührt es mich, wenn ich sehe, was wir mit Coaching, Aufklärung, Workshops bewirken können. Wie Kinder aufblühen, wenn sie spüren: Ich bin nicht falsch, ich darf wachsen. Ich bin genau richtig, wie ich bin.

Niemand muss diesen Weg allein gehen. Wer Hilfe braucht, darf sie bekommen. Es gibt Unterstützung – ehrlich, achtsam und auf Augenhöhe.

Für Kinder. Für Eltern. Für alle, die mit ihnen unterwegs sind.



## Kinder heute – früher war vieles anders



Unsere Welt hat sich in den letzten Jahrzehnten tiefgreifend verändert, gesellschaftlich, technologisch und zwischenmenschlich. Auch die Anforderungen an Kinder und Eltern haben sich dadurch stark verschoben.

Früher war der Alltag oft klar gegliedert: Erwachsene gaben den Rahmen vor, Kinder hatten sich anzupassen. Gehorsam und Disziplin galten als wichtige Werte. Emotionen wurden häufig unterdrückt, darüber sprach man kaum. Konflikte galten als normal, man "musste da halt durch." Gefühle wurden selten ernst genommen, Entscheidungen traf man über die Köpfe der Kinder hinweg.

Heute ist die Kindheit geprägt von Tempo, Komplexität und hohen Erwartungen. Kinder sollen sich selbst organisieren, mitdenken, sich einfühlen, sich abgrenzen, Konflikte lösen und gleichzeitig kooperieren, und das möglichst früh und gut. Oft wird von Selbstwirksamkeit gesprochen, ohne genau zu wissen, was sie bedeutet. Gleichzeitig fehlt oft der Raum, um all das in Ruhe zu lernen.

Auch Erwachsene stehen unter Druck: Sie möchten liebevoll begleiten und zugleich fördern, Regeln setzen und den Alltag bewältigen. Die Anforderungen an Familien sind vielfältig und oft widersprüchlich. Was früher "einfach mitlief", muss heute bewusst aufgebaut werden. Es fehlt an Orientierung, am Verstehen und an dem Wissen, das auch Erwachsene im Alltag trägt.

Wenn Tempo und Reizüberflutung den Alltag bestimmen, fehlt Kindern wie Erwachsenen oft das, was sie am meisten brauchen: Zeit, Ruhe und ein geschützter Raum für echte Entwicklung, für Fragen, Umwege und das Ankommen bei sich selbst.



## Was Kinder und ihre Begleitpersonen im Alltag bewegt



Viele Eltern spüren: Irgendetwas ist anders. Das Verhalten des Kindes verändert sich, es zieht sich zurück, wirkt traurig, aufbrausend oder verunsichert. Manchmal fehlen die Worte, um zu beschreiben, was los ist. In solchen Momenten ist es wichtig, nicht zu schweigen, sondern ins Gespräch zu kommen. Denn hinter der Unsicherheit liegt oft eine tiefe Hilflosigkeit und natürlich auch Angst um das eigene Kind.

Diese Fragen tauchen immer wieder auf, im Austausch mit anderen oder tief im inneren:

- Mein Kind zieht sich plötzlich zurück – was steckt dahinter?
- Mein Kind wirkt trauriger, wütender, überdrehter als üblich ohne ersichtlichen Grund.
- Es streitet ständig mit anderen, ist das noch normal?
- Ich mache mir Sorgen wegen Mobbing, aber bin mir nicht sicher.
- Mein Kind ist extrem sensibel oder auffällig laut, wie gehe ich damit um?
- Ich möchte mein Kind stärken, aber ich weiss nicht wie.
- Emotionen wie Wut, Rückzug oder Ängste überfordern unseren Alltag.
- Mein Kind hat Bauchweh, Kopfschmerzen etc. die nicht zu erklären sind.
- Wie begleite ich mein Kind, auch wenn ich selbst erschöpft bin?
- Wann helfe ich und wann lasse ich es eigene Erfahrungen machen?
- Was ist noch normal und ab wann braucht mein Kind Hilfe?
- Erlebt mein Kind vielleicht etwas Ähnliches wie ich früher?



Und genau da ist es wichtig zu verstehen, dass es auf diese Fragen Antworten gibt. Entscheidend ist, ins Handeln zu kommen, auch wenn es vielleicht im Moment schwerfällt.

Denn ja, es gibt eine Chance. Und ja, es gibt Lösungen.



## Was Kinder heute benötigen, um zu wachsen



Das Bedürfnis, alles perfekt und richtig machen zu wollen, kennen viele. Was auch immer "richtig" in dem Moment bedeutet. Oft entsteht dadurch ein innerer Druck. Die Meinung von aussen wird zur Belastung und beeinflusst mehr, als einem lieb ist.

Gerade deshalb ist es so wichtig, sich bewusst zu machen: Erwachsene haben eine Vorbildfunktion. Kinder hören nicht auf das, was gesagt wird, sie schauen genau hin, was getan wird. Sie lernen durch Beobachtung, durch Verhalten, Reaktionen und den Umgang mit anderen. Ein Kind wird nicht so, wie Erwachsene es gerne hätten, sondern so, wie sie sind.

Damit Kinder innerlich wachsen können, brauchen sie Sicherheit, Vertrauen und das Gefühl: Ich darf sein, wie ich bin. Ich muss nicht alles alleine schaffen. Ich bin genau richtig. Ich bin wertvoll.

Dazu braucht es Menschen, die Kindern etwas zutrauen. Erwachsene, die begleiten, ohne zu bewerten. Die nicht alles für sie lösen, sondern zuhören, stärken und Orientierung geben. Überall dort, wo Kinder sich entfalten dürfen: in Familien, Schulen, Betreuungseinrichtungen und anderen Lebensbereichen.

Was Kinder heute benötigen, um zu wachsen, zusammenfassend heisst das:

- einen sicheren Rahmen, in dem Lernen durch Erfahrung möglich ist
- die Erlaubnis, Fehler als Lebenserfahrung zu sehen
- echte Beziehung statt Kontrolle
- Gefühle kennenlernen, benennen, verstehen – und lernen, mit ihnen umzugehen
- das Vertrauen, eigene Lösungen finden zu dürfen
- den eigenen Kontrollbereich kennen und Verantwortung übernehmen
- die Erfahrung, nicht alles alleine schaffen zu müssen

Im Kapitel "Prävention" wird darauf noch genauer eingegangen.





## Verstehen öffnet den Blick

Wenn wir wissen, wovon wir sprechen, können wir viel besser erkennen, was Kinder und Jugendliche wirklich benötigen. Nur mit Klarheit über Zusammenhänge und Hintergründe lassen sich die richtigen Schritte einleiten - sei es im Alltag, im Gespräch oder in schwierigen Situationen.

Häufig entsteht aus Überforderung ein Handeln, das wenig hilfreich ist. Nicht weil der Wille fehlt, sondern weil Wissen und Orientierung noch nicht vorhanden sind. Genau deshalb ist es so wichtig, hinzuschauen, zu verstehen, sich Zeit zu nehmen und sich Hilfe zu holen.

Wissen kann Sicherheit geben. Besonders dann, wenn Gedanken kreisen, die Unsicherheit gross ist und man nicht mehr weiterweiss. Es hilft zu spüren: Ich bin nicht allein und es gibt Wege, die weiterführen.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich mit Überzeugung sagen: Wissen beruhigt. Indem wir den Blick nicht auf das Problem, sondern auf mögliche Lösungen richten, eröffnen sich neue Wege und Möglichkeiten.

Die folgenden Seiten bieten einen kompakten Überblick. Sie zeigen, worum es geht, worauf geachtet werden kann und was im Alltag unterstützend wirkt. Natürlich lassen sich nicht alle Aspekte in diesem Format im Detail erklären. Sie geben Orientierung, schaffen Klarheit und eröffnen neue Perspektiven.

Wer versteht, kann besser begleiten. Und wer den ersten Schritt macht, schafft Raum für Entwicklung.





## Was ist Mobbing und warum entsteht es?

Wir sind uns einig: Das Thema Mobbing ist sehr emotional. Es löst Betroffenheit aus, macht oft hilflos, wütend oder traurig. Es führt nicht selten zu Schuld- und Schamgefühlen. Häufig wird der Begriff Mobbing inflationär gebraucht. Fast schon wie ein Modewort. Sätze wie "Alles ist Mobbing" hört man oft. Für Betroffene ist das extrem schwierig, weil ihre Glaubwürdigkeit und die Dringlichkeit ihres Erlebens dadurch infrage gestellt werden.

Und trotzdem ist es an dieser Stelle wichtig zu betonen: **Ob Mobbing oder nicht – jedes Kind, das Unterstützung möchte und braucht, erhält sie selbstverständlich.**



Mobbing ist kein Streit. Es ist immer eine Form von psychischer Gewalt. Betroffene erleben Mobbing als Trauma. Daraus können schwerwiegende psychische und körperliche Probleme entstehen. Mobbing verändert einen – immer.

### Was passiert bei Mobbing:

Die Angreifer suchen ein Ventil, um ihre eigene Wut loszuwerden. Niemand greift eine andere Person an, wenn er oder sie im Inneren glücklich ist. Kleiner Test: Versetzt man sich in den glücklichsten Tag seines Lebens, hat man dann Lust, jemanden schlecht zu behandeln? Nein. Und genau das ist wichtig für betroffene Kinder, zu verstehen: Es ist nicht ihre Schuld. Sie müssen sich nicht schämen. Der Angreifer hat seine eigene Geschichte und sucht einen Weg, um das, was ihn innerlich belastet, loszuwerden. Oft wird zunächst unbewusst an verschiedenen Mitschülern getestet, wie weit man gehen kann. Wenn das funktioniert, wird es schnell schlimmer. Für den Angreifer muss sich Mobbing "lohnen".

Oft entsteht eine Eigendynamik, bei der auf den ersten Blick nicht ersichtlich ist, wer welche Rolle einnimmt. Wenn Fragen auftauchen oder der Wunsch nach mehr Klarheit besteht, kann ein persönlicher Austausch mit einer Fachperson im Bereich Mobbing (Kontakt Daten auf der letzten Seite) hilfreich sein.

**Die offizielle Definition von Mobbing:** Mobbing ist eine wiederholte, systematische und absichtliche Schädigung, aus der sich die betroffene Person nicht allein retten kann, da der Machtunterschied zu gross ist.

**Was heisst das genau?**



**Absichtlich:** Die Schädigung geschieht mit voller Absicht. Es geht nicht um ein Missverständnis oder eine unbedachte Handlung. Die angreifende Person nimmt gezielt wahr, wie es dem Gegenüber geht. Es entscheidet sich, etwas zu sagen oder zu tun, das verletzt. Dafür braucht es einen inneren Perspektivenwechsel: Erst mit etwa fünf bis sieben Jahren entwickeln Kinder die Fähigkeit (je nach Entwicklungsstand), sich in andere hineinzusetzen. Vorher ist dieser Schritt nicht möglich. Deshalb ist es entscheidend, dies mit zu bedenken. Genau das macht Mobbing so schwerwiegend: Die Reaktion des Opfers ist gewollt.

**Systematisch:** Es handelt sich nicht um einen einmaligen Vorfall. Die Angriffe wiederholen sich, manchmal täglich, manchmal über längere Zeit. Immer trifft es dasselbe Kind. Es wird gezielt isoliert, abgewertet oder blossgestellt.

**Zielgerichtet:** Die angreifende Person möchte erreichen, dass sich die betroffene Person schlecht fühlt. Das Leid des anderen ist kein Nebeneffekt, es ist das Ziel.

**Machtungleichgewicht:** Die betroffene Person kann sich nicht aus eigener Kraft aus der Situation befreien. Es besteht ein klares Ungleichgewicht: durch Gruppenzugehörigkeit, Einfluss, soziale Stellung oder emotionale Stärke. Jede Reaktion verschärft die Lage, weil sie zeigt: "Es trifft mich."

**Dauer:** Mobbing entwickelt sich über Wochen oder Monate. Es beginnt harmlos, mit einem Spruch oder einem Ausschluss und wird immer massiver. Kinder erkennen meist erst spät, was eigentlich mit ihnen geschieht, spüren aber schnell, dass etwas nicht stimmt.

## Konflikt oder Mobbing? Der entscheidende Unterschied



Oft wird Mobbing als Konflikt bezeichnet, welches für das betroffene Kind schwerwiegende Folgen haben kann. Ein Konflikt entsteht zwischen gleich starken Beteiligten. Es gibt unterschiedliche Meinungen, Bedürfnisse oder Interessen – aber alle haben grundsätzlich die gleichen Möglichkeiten, sich zu wehren, zu erklären oder eine Lösung zu finden. Konflikte gehören zur Entwicklung und sind wichtig: Kinder lernen dabei, sich auszutauschen, Kompromisse zu finden und sich abzugrenzen. Das heisst, Konflikte können Kinder untereinander lösen.

Mobbing ist kein Konflikt. Es findet nicht auf Augenhöhe statt. Das betroffene Kind hat keine Chance, sich aus eigener Kraft aus der Mobbingssituation zu befreien (ohne Anleitung). Jeder Versuch, sich zu wehren, kann die Situation sogar verschlimmern, denn die Reaktion zeigt dem Gegenüber, dass es “wirkt”. Deshalb braucht es bei Mobbing Unterstützung von aussen.



## Mögliche Langzeitfolgen bei Mobbing

Kinder, die über längere Zeit belastende Situationen erleben oder durchleben mussten, prägen dadurch nicht nur ihr Selbstbild, sondern auch ihren Umgang mit sich selbst und ihre Beziehungen, bis ins Erwachsenenalter.

Eine Auflistung zeigt nur einen kleinen Teil der möglichen Spätfolgen durch Mobbing:

- 6x höheres Risiko, eine psychische Krankheit zu entwickeln
- Das Gefühl, nie man selbst sein zu dürfen
- Kein Vertrauen in sich oder andere aufbauen können
- Ständige Angst, etwas falsch zu machen
- Geringes Selbstwertgefühl, sich dauerhaft „falsch“ fühlen
- Rückzug, innere Leere oder dauerhafte Anspannung
- Eine Negativspirale aus Unsicherheit, Selbstzweifeln und Überanpassung

## Woran erkenne ich Mobbing?



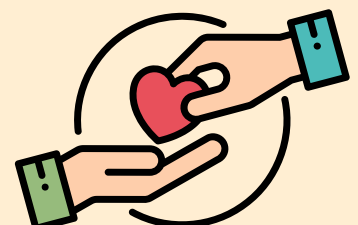
Kinder teilen sich nicht immer sofort mit, wenn etwas nicht stimmt. Es ist auch so, dass sie selber oft die Situation nicht einordnen können, merken jedoch dass etwas nicht stimmt. Kinder sprechen nicht immer direkt über das, was sie belastet. Oft machen sie ein, zwei vage Andeutungen und hören dann auf, wenn niemand darauf eingeht. Deshalb ist es sehr wichtig, auch zwischen den Zeilen zu lesen. Verhalten und Situationen sind gut zu beobachten.

Anbei ein paar Vorschläge für Beobachtungen, es sind jedoch nur ein paar und ist individuell.

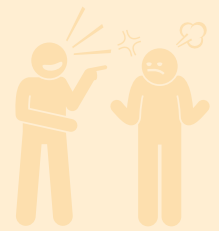


- Mein Kind wirkt stiller, trauriger oder angespannter als sonst
- Plötzlicher Leistungsabfall in der Schule oder Konzentrationsschwierigkeiten
- Zieht sich mein Kind zurück? Will es plötzlich nicht mehr zur Schule oder zu seinem Hobby gehen?
- Klagt mein Kind über Schmerzen wie Bauchweh, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen etc. ohne erkennbare Ursache? Sind die Symptome in den Ferien und am Wochenende verschwunden?
- Aggressives Verhalten oder starke Reizbarkeit (nach aussen gerichteter Stress)
- Sind Andeutungen wie “Die mögen mich nicht”, “Ich will nicht mehr dahin”, “Ich bin komisch” etc. von meinem Kind zu hören
- Traut sich mein Kind plötzlich weniger zu, zweifelt es an sich?

Sobald Eltern / Bezugspersonen ein Gefühl erhalten, dass etwas nicht stimmt, ist es der richtige Zeitpunkt, zu handeln. Je früher, desto besser. Warten wir nicht, bis es einen Vollbrand gibt, sondern löschen das Feuer, bevor es ausbricht.



## Warum falsche Reaktionen Mobbing verstärken



Im Alltag reagieren Kinder oft instinktiv oder folgen gut gemeinten Ratschlägen von Erwachsenen. Doch viele dieser Reaktionen, ob spontan oder empfohlen, verstärken Mobbing leider sehr schnell.

### Diese Reaktionen verstärken Mobbing:

- Zurückprovokieren
- Ignorieren
- «Stopp» rufen
- Wütend werden
- Weinen oder stark emotional reagieren



### Warum ist das so?

In den vorherigen Themen wurde aufgezeigt, dass sich Mobbing für den Angreifer lohnen muss. Alle diese Reaktionen zeigen dem Gegenüber, dass das Verhalten weh tut. Das Ziel, zu verletzen, zu verunsichern oder zu provozieren, wurde erreicht. Es funktioniert also, und genau deshalb geht es weiter. Mit jedem Angriff verstärkt sich das Mobbing.



### Was können wir tun?

Es ist wichtig, Kindern zu zeigen, dass es andere Wege gibt, sich wirksam zu wehren. Diese Fähigkeiten wachsen nicht von selbst. Sie brauchen Übung und Wiederholung. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren. Und an dieser Stelle möchte ich betonen: Wenn man aufhört zu trainieren, können frühere Herausforderungen wieder erscheinen. Deshalb ist es wichtig, dranzubleiben.



## Stark im Alltag – wie Prävention Kinder schützt, bevor es eskaliert



Vielen ist nicht bewusst, dass wir unsere Kinder nicht nur bei Themen wie Sonnenbrand oder Ertrinken schützen können, sondern auch präventiv vor Mobbing.

Wer früh versteht, wie man mit Herausforderungen umgeht, wird später seltener überrollt. Prävention bedeutet nicht, dass jedes Problem verhindert wird, sondern Kinder sind so zu stärken, dass sie mit Problemen umgehen können. Prävention bedeutet, hinzuschauen, bevor es brennt. Kinder, die sich verstanden, begleitet und ernst genommen fühlen, brauchen weniger Kampf und entwickeln mehr Kraft. Kinder müssen ihre Erfahrungen machen, um sich zu entwickeln, Mobbing gehört jedoch nicht dazu.

Zwei zentrale Begriffe stehen dabei im Mittelpunkt: **Resilienz und Selbstwirksamkeit.**



**Was bedeutet Resilienz?** Es ist die psychische Widerstandskraft. Dass ist Fähigkeit, auch in schwierigen Zeiten bei sich zu bleiben und weiterzugehen. Kinder mit einer hohen Resilienz können sich innerlich stabilisieren, auch wenn es rundherum stürmt.

Resilienz entsteht:

- wenn Kinder sich sicher und angenommen fühlen
- wenn sie erleben: Ich darf Fehler machen und werde trotzdem ernst genommen und geliebt
- wenn sie eigene Lösungen ausprobieren dürfen, mit Rückhalt im Hintergrund



**Was bedeutet Selbstwirksamkeit?** Es geht um das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können. Ich kann etwas bewirken. Kinder (und auch Erwachsene) mit einem starken Selbstwirksamkeitserleben fühlen sich nicht ausgeliefert. Sie wissen: Ich habe Handlungsmöglichkeiten, auch wenn nicht alles einfach ist.



Selbstwirksamkeit wächst:

- durch Erfahrungen bei Erfolgen (auch kleinen!)
- durch ehrliches Vertrauen von Erwachsenen (Ich traue dir das zu)
- durch Ermutigung statt Übernahme: Du schaffst das. Ich bin da, wenn du mich brauchst

Eltern und Fachpersonen fragen mich oft: Was kann ich ganz konkret tun, um ein Kind zu stärken? Die folgenden vier Punkte zeigen, wie Prävention im Alltag gelebt werden kann.



### **Kinder selbstständig werden lassen**

Altersgerechte Aufgaben geben Kindern die Möglichkeit, Selbstbewusstsein aufzubauen. Erfolge, aber auch Misserfolge, gehören dazu. Kinder müssen Frust und Wut erleben dürfen, um die Chance zu haben, eigene Lösungen zu finden. So entsteht Resilienz. Kinder, die nie Frust erleben, lernen nicht, wie man mit Schwierigkeiten umgeht oder nach Lösungen sucht.

### **Selbstbewusstsein stärken**

Kinder sollen spüren: Ich bin richtig, so wie ich bin. Sie dürfen stolz auf sich sein, an sich glauben und ihren eigenen Wert erkennen. Unabhängig davon, was andere sagen oder denken. Erwachsene können Kinder darin bestärken, indem sie den Blick gezielt auf Stärken richten. Nicht nur mit Lob, sondern durch echte, greifbare Rückmeldungen.

Zum Beispiel: Statt einfach zu sagen: "Das hast du super gemacht", lieber konkret benennen: "Das war sehr aufmerksam von dir."





Ebenso wichtig: **Die Gefühle der Kinder ernst nehmen.** Kinder sollen ihre Emotionen zeigen und benennen dürfen. Denn nur, wer seine Gefühle kennt, kann lernen, sich selbst zu regulieren. Zum Beispiel: “Wenn ich wütend bin, weil ich mich alleine fühle, höre ich Musik. Das hilft mir, wieder ruhig zu werden.” Auch die Meinung der Kinder ist bedeutsam. Eine gesunde Balance zwischen klaren Regeln (Elternentscheidung) und Mitbestimmung (Kind) stärkt das Gefühl: Meine Meinung zählt.

### **Bewusstsein für die eigene Vorbildfunktion**

Kinder lernen nicht durch das, was wir sagen, sondern durch das, was wir tun. Deshalb ist es wichtig, sich selbst zu reflektieren:

- Wie spreche ich mit mir selbst und mit anderen?
- Suche ich nach Lösungen oder verharre ich im Problem?
- Übernehme ich Verantwortung oder gebe ich anderen die Schuld für meine Gefühle?

Unsere Haltung wirkt – oft mehr, als wir denken. Wenn wir authentisch und selbstverantwortlich handeln, lernen Kinder genau das: Ich kann selbst etwas bewirken.

### **Hilfe holen ist eine Stärke**

Kinder dürfen sehen, dass auch Erwachsene nicht alles wissen und dass das völlig in Ordnung ist. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Unterstützung zu holen, Fragen zu stellen und dazuzulernen. Wenn wir offen zeigen, dass auch wir als Erwachsene noch lernen, geben wir Kindern eine wertvolle Botschaft mit: Ich muss nicht perfekt sein, um gut zu sein.

So entsteht eine Haltung von Vertrauen, Offenheit und Entwicklung, auf beiden Seiten. Denn Fehler sind nicht das Ende – oft sind sie der Anfang.

Sie zeigen, dass ein Kind sich etwas getraut hat. Sie geben Hinweise, wo Begleitung hilfreich ist. Und sie laden ein, gemeinsam weiterzugehen.



## Veränderung braucht Mut und beginnt bei uns selbst



Als Eltern eines betroffenen Kindes, das Mobbing erlebt, ist es oft schwer zu fassen, warum ausgerechnet das geschädigte Kind etwas tun soll und nicht jenes, das das Leid verursacht.

Diese Reaktion ist nachvollziehbar. Und ja, aus Sicht der Gerechtigkeit wäre es logisch, dass sich das Verhalten derjenigen ändern muss, die andere verletzen. Jedoch können wir andere nicht zwingen, sich zu ändern. Was wir aber können: unseren Fokus dorthin lenken, wo wir wirklich etwas bewirken können – in unserem Kontrollbereich. Und genau dies gibt Hoffnung.

Ich arbeite mit dem Konzept von Be Nice. Es basiert darauf, dass Kinder lernen, ihre Selbstwirksamkeit zu entdecken und zu festigen, in dem Bereich, den sie selbst gestalten können. Dazu gehört auch, Verantwortung für sich zu übernehmen. Nicht für das, was andere tun, sondern für das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Verantwortung, die stärkt, nicht belastet.

Das klingt vielleicht zuerst widersprüchlich. Aber genau darin liegt eine grosse Chance: Wenn ein Kind erlebt, dass es selbst etwas verändern kann, bei sich, in seinem Verhalten, in seinen Gedanken, entsteht innere Stärke. Wir sind nicht machtlos, wir können etwas bewegen.

## Individuelle Bedürfnisse , individuelle Lösungen



So einzigartig wie jedes Kind ist, so unterschiedlich sind auch die Anliegen, Fragen und Situationen. Manchmal geht es um eine konkrete Unsicherheit, manchmal einfach um das Bedürfnis, etwas besser zu verstehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie ich Kinder und ihre Bezugspersonen begleite, individuell, bedürfnisorientiert und ohne Druck. Auf der folgenden Seite befindet sich eine Übersicht über meine Angebote.



## **1:1 Coaching – nicht nur fürs Kind, sondern mit dem Kind:**

Im Coaching begleite ich Kinder auf Augenhöhe. Es geht nicht darum, "etwas zu lösen", sondern dem Kind zu helfen, sich selbst besser zu verstehen, neue Möglichkeiten zu entdecken und sich selbstwirksam zu erleben. Mehr dazu auf den nächsten Seiten.

## **Einzelberatung – individuelle Begleitung für Eltern, Fachpersonen und Teams 60 Minuten:**

Nicht jede Herausforderung braucht ein Coaching. Manchmal genügt ein einzelnes Gespräch, um wieder klarer zu sehen, sich zu sortieren oder sich nächste Schritte zu überlegen. In diesen Einzelgesprächen begleite ich Eltern und Fachpersonen mit offenem Ohr, strukturierter Reflexion und gezielten Impulsen. Sie bieten Raum für all das, was im Alltag auftaucht und manchmal ist es genau dieser Moment des Innehaltens, der neue Perspektiven eröffnet.

## **Workshops – individuell, praxisnah und stärkend**

**1.5 bis 2 Stunden:** Ob für Schulen, Vereine, Betreuungsteams oder Fachgruppen: Ich biete Workshops an, zu Themen wie Prävention, Selbstwirksamkeit, Umgang mit Emotionen, Mobbing verstehen oder soziale Kompetenzen stärken. Die Inhalte passe ich individuell an die Gruppe, das Alter der Kinder und die aktuelle Situation an. Es gibt kein fertiges Konzept, sondern echte Praxisnähe und Raum für Austausch, online oder vor Ort. Ziel ist es, zu sensibilisieren, zu stärken und zum Weiterdenken anzuregen.

## **Kostenloses Erstgespräch – Standortbestimmung mit offenem**

**Ohr:** Ich biete ein kostenloses Erstgespräch an, um erste Fragen zu klären und gemeinsam zu besprechen, ob und in welcher Form eine Begleitung passend wäre. Es ersetzt keine Beratung, aber es schafft Orientierung. Manchmal ist genau das der erste Schritt, um wieder klarer zu sehen und weiter gehen zu können.

Meine Kontaktdaten befinden sich auf der letzten Seite. Die Preise sind auf [www.be-nice.ch/online-coaching](http://www.be-nice.ch/online-coaching) ersichtlich oder direkt bei mir erhältlich.



## Coachingformate: Individuell und wirksam

Manchmal braucht es neue Perspektiven. Die Coachingangebote richten sich an Kinder und Jugendliche mit ganz unterschiedlichen Ausgangslagen. Was sie verbindet: der Wunsch nach Veränderung und innerer Stärke. Jedes Kind bringt seine eigene Geschichte mit – entsprechend wird das Coaching flexibel und individuell angepasst.

### Anti-Mobbing-Coaching – Mobbing? Nicht mit mir

Dieses Coaching richtet sich an Kinder, die bereits Mobbing Erfahrungen gemacht haben. Sie werden begleitet, gestärkt und ernst genommen. Es geht darum wieder Sicherheit zu spüren und schrittweise aus der Mobbingfalle herauszufinden, lernen sich abzugrenzen und neue Wege zu finden.



### Präventionscoaching – stark fürs Leben

Hier geht es darum, Kinder zu stärken, bevor es überhaupt zu schwierigen Situationen kommt. Dieses Format fördert Selbstvertrauen, emotionale Stabilität und soziale Kompetenz. Grundlagen, um mit Herausforderungen gesund umgehen zu können. Kinder lernen, wie sie mit sich und anderen in Kontakt bleiben und sich selbst als wirksam erleben.



### U-Turn-Coaching – ich kann mich verändern

Auch Kinder, die andere wiederholt verletzen, brauchen Begleitung. Es geht nicht darum, sie zu verurteilen, sondern darum zu verstehen, was hinter dem Verhalten steckt und wie man einen anderen Weg gehen kann. Dieses Coaching zeigt: Es ist nie zu spät für einen Richtungswechsel. Der U-Turn gelingt dann, mit echter Unterstützung und Perspektiven, die stärken statt zerstören.





## Was erwartet mein Kind im Coaching?

Ein Coaching ist nur dann erfolgreich, wenn das Kind wirklich mit dabei sein will. Nicht, weil es "muss", sondern weil es selbst bereit ist, sich darauf einzulassen.

Genau darum beginnt jeder Prozess mit einem kostenlosen Probecoaching. Das ist eine Gelegenheit, sich gegenseitig kennenzulernen. Das Kind entscheidet ohne Druck, ob wir den Weg gemeinsam gehen oder ob es weiterschaut. Ohne diese Zustimmung findet kein Coaching statt. Gleichzeitig erfährt aber das Kind, dass es auf jeden Fall eine Lösung gibt.

Im Coaching steht das Kind im Mittelpunkt, mit all seinen Stärken, Fragen, Unsicherheiten und Möglichkeiten. Es wird dort abgeholt, wo es gerade steht. So einzigartig jeder Mensch ist, so individuell ist auch jedes Coaching.

Ob ein Kind unter Mobbing leidet, unsicher ist oder andere ärgert: Die Themen sind identisch, werden jedoch auf eine andere Weise erklärt:

- Gefühle wahrnehmen, benennen und damit umgehen
- die eigenen Stärken entdecken und ihnen vertrauen
- sich abgrenzen, ohne verletzend zu sein
- mit Ängsten, Unsicherheiten oder Selbstzweifeln umgehen
- Energieräuber erkennen und Strategien entwickeln
- lösungsorientiert denken, statt in Problemen steckenzubleiben
- sich mitteilen – über Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen
- Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
- Verstehen, warum "anders sein" keine Schwäche ist, sondern eine Stärke



Das Coaching ist praxisnah aufgebaut, mit Bildern, Übungen, Geschichten und vielen Beispielen aus dem Alltag. Kinder arbeiten begleitend mit einem Arbeitsbuch, das Raum zum Schreiben, Malen, Kleben und Nachdenken bietet – auf kreative Weise, ganz individuell. Die Eltern werden mit einbezogen, denn nachhaltige Veränderung gelingt nur gemeinsam.



## Coaching online, flexibel und vertraut



Das Coaching findet online statt. Flexibel, sicher und ortsunabhängig. Diese Form hat sich in der Arbeit mit Kindern sehr bewährt. Sie ermöglicht es, dass das Kind in seiner vertrauten Umgebung bleibt. Dort, wo es sich sicher fühlt und sich öffnen kann. Zusätzlich ist es für Eltern und Kind eine Entlastung: Es spart Wege und macht die Terminplanung einfacher.

In der Regel findet das Coaching ein- bis zweimal pro Woche à 45 Minuten statt (das Kind entscheidet). Auch während Ferien oder von unterwegs kann die Begleitung fortgeführt werden, solange eine Internetverbindung vorhanden ist.



## Dranbleiben macht den Unterschied

Vor dem Coaching ist nach dem Coaching. Während der Coachingzeit wird immer wieder betont, wie wichtig es ist, nach dem Coaching weiterzumachen. Es ist wie mit allem: Hört man mit etwas auf, verfällt man in den „alten“ Trott. Genauso ist es im Coaching. Neue Gedanken und Verhaltensweisen brauchen Training, Übung und Kontinuität. Es wird mit der Zeit ein wenig leichter, jedoch wird es nie einfach von allein gehen.

Es ist auch eine Bereicherung für die ganze Familie. Zusammen geht es einfacher und es kann die Familie noch mehr miteinander verbinden.



# Rückmeldungen zu meiner Arbeit



Von Herzen ein riesengrosses Dankeschön für das Glücksexperiment-Coaching mit unserer Tochter! Es war jedes Mal aufs Neue berührend zu erleben, wie feinfühlig und individuell Du auf sie eingegangen bist. Du hast mit so viel Wärme und Klarheit genau die Themen erfasst, die sie innerlich beschäftigt haben – und ihr auf eine wunderbare, kindgerechte Art neue Wege gezeigt.

Mama einer 8-Jährigen



Aus Sicht des Kindes: Was könnte man am Coaching verbessern?:

Es gibt nicht zu verbessern. Ich durfte sein, wie ich ich bin!!!

Coachee, 9 Jährig



Andrea ist eine energiegeladene, wortgewandte und humorvolle Frau, bei der garantiert keine Langeweile aufkommt. Sie besitzt die besondere Fähigkeit, Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten und bildhaft zu vermitteln, sodass ihre Worte direkt ins Herz und in den Verstand treffen. Mit ihrer klaren und verständlichen Art schafft sie es, komplexe Themen greifbar zu machen und Kindern eine sichere Orientierung zu bieten, auf die sie sich komplett verlassen können. Andrea lebt ihre Rolle als Coach mit Leidenschaft und Hingabe. Ihr grosses Herz und ihre authentische Art machen sie zu einer inspirierenden Begleiterin auf dem Lebensweg eines Kindes.

Ausbildner Be Nice, Laura

DANKE



Auch wir als Eltern, konnten vom Coaching profitieren. Viele Übungen können wir im Alltag anwenden und unsere Tochter bestärken. Während der Coaching Zeit verbesserte sich die Situation stetig.

Mama und Papa einer 9-Jährigen

Ist beim Lesen etwas aufgefallen? Etwas, das berührt, überrascht oder zum Nachdenken angeregt hat? Eine Erkenntnis, eine Frage oder vielleicht einfach das Gefühl: "Da möchte ich nicht allein weitergehen" oder "Da möchte ich unbedingt noch mehr Wissen"...Dann freue ich mich über einen Kontakt.

Ebenso bin ich dankbar, für Feedback, Anregungen, konstruktive Kritik, die ich gerne per E-Mail entgegen nehme.

E-Mail: [andrea@be-nice.ch](mailto:andrea@be-nice.ch)

Mobile: 079 921 48 54

Ort: ortsunabhängig, online von überall

Instagram: [antimobbingcoach\\_andrea](https://www.instagram.com/antimobbingcoach_andrea)



Homepage:

[www.be-nice.ch/andrea](http://www.be-nice.ch/andrea)

Instagram

