

Stark, mutig und sicher

Ein Mitmachbuch für Kinder



© Copyright 2025

Alle Rechte vorbehalten.

Harald de Vries

VR-Publishing House Ltd

27 Old Gloucester Street

London, UK

WC1N 3AX

Telefon: +44 845 891 0231

Autoren: Nils Thate, Harald de Vries

Lektorat: Mary Vaughan

Redaktion: Torsten Windmill

Korrektor: Christin Kirsch

Covergestaltung: VR-Cover - London

Covermotiv: © NUN3H

Alle Cartoons: © NUN3H

1. Auflage November 2025

Copyright Hinweis

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht zulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Dieses Buch wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, die sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, welche durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Die im Buch beschriebenen Technologien, Vorgehensweisen und Empfehlungen stellen keine verbindliche Beratung oder rechtliche Auskunft dar. Leserinnen und Leser werden ausdrücklich dazu aufgefordert, vor Umsetzung der beschriebenen Maßnahmen gegebenenfalls fachlichen Rat einzuholen und eigenverantwortlich zu handeln.

Die Verwendung der im Buch genannten Marken- und Produktnamen dient ausschließlich der Veranschaulichung und stellt keine Markenrechtsverletzung dar. Alle genannten Marken- und Warenzeichen gehören ihren jeweiligen Eigentümern.



Über die Autoren

Mein Name ist **Nils Thate** – ich bin Gründer und Leiter des **OFES Schulungszentrums für Selbstverteidigung**.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen jeden Alters auf ihrem Weg zu mehr Sicherheit, Selbstbewusstsein und Klarheit im Umgang mit Gefahrensituationen. Mein Ansatz verbindet mentale Stärke mit wirkungsvollen Selbstschutztechniken – immer mit dem Ziel, das Selbstvertrauen zu stärken und Gewalt zu vermeiden, bevor sie entsteht.

Meine praktische Erfahrung stammt unter anderem aus meiner Zeit als Gastdozent bei der Polizei (Bereitschaftspolizei, SEK, MEK), der Justizwachtmeisterei und meiner Tätigkeit im Personenschutz. Dieses Wissen gebe ich heute mit großer Verantwortung und pädagogischer Sensibilität weiter – ob im Kindertraining, bei Workshops für Menschen mit Beeinträchtigung oder in der Gefahrenabwehr im Berufsalltag.

Besonders am Herzen liegt mir die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ich weiß: Wer früh lernt, sich selbst zu spüren, Grenzen zu erkennen und für sich einzustehen, wird seltener Opfer – und muss seltener kämpfen. Darum habe ich dieses Buch mitentwickelt: als Werkzeug, um junge Menschen stark zu machen – von innen heraus.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel Freude beim Lesen, Üben und Wachsen.

Herzlich,

Nils Thate

OFES – Schulungszentrum für Selbstverteidigung

www.ofes.de

info@ofes.de

Harald de Vries ist Unternehmer, Bildungsexperte und Gründer von **KMU.NETWORK**. Als Vater und Initiator zahlreicher Programme für Kinder, Familien und kleine Unternehmen liegt ihm das Thema **mentale Stärke, Selbstführung und Schutz im Alltag** besonders am Herzen. Mit diesem Buch möchte er dazu beitragen, dass Kinder mutig wachsen – sicher in sich selbst und im Umgang mit der Welt.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Willkommen, kleine Heldinnen und Helden - Seite 6

- 1.1 Was bedeutet es, stark zu sein?
- 1.2 Warum ist innere Stärke so wichtig?
- 1.3 Du bist ein Held. Auch wenn du leise bist.

2. Was bedeutet Sicherheit? - Seite 9

- 2.1 Sicher fühlen vs. sicher sein
- 2.2 Dein innerer Kompass
- 2.3 Deine Sicherheit besteht aus 3 Säulen

3. Mentale Stärke – Deine Superkraft - Seite 12

- 3.1 Was ist mentale Stärke?
- 3.2 Mut ist nicht laut – Mut ist leise
- 3.3 Gedanken beeinflussen dein Gefühl
- 3.4 Übung: Ich-bin-stark-Affirmationen
- 3.5 Achtsamkeitsübung: Der ruhige Tiger in dir

4. Mentale Übungen für jeden Tag - Seite 16

- 4.1 Die Mut-Atmung
- 4.2 Der innere Schutzschild
- 4.3 Der „Ich kann das“-Moment
- 4.4 Power-Stand: Wie dein Körper dich stark macht
- 4.5 Konzentrationsübung „Der Adlerblick“

5. Selbstverteidigung ist mehr als Kämpfen - Seite 20

- 5.1 Was bedeutet Selbstverteidigung?
- 5.2 Die drei goldenen Regeln
- 5.3 Haltung vor Handlung

6. 5 einfache Selbstverteidigungstechniken - Seite 24

- 6.1 Befreiung aus Handgelenkgriff
- 6.2 Befreiung aus Umklammerung von hinten
- 6.3 Starker Stand und Gleichgewicht
- 6.4 Handballenstoß – in den sicheren Abstand kommen
- 6.5 Der Löwenruf – deine Stimme als Schutzwaffe

7. 10 Alltagssituationen und wie du sicher bleibst

- 7.1 Fremder spricht dich an
- 7.2 Jemand packt dich am Arm
- 7.3 Du fühlst dich verfolgt
- 7.4 Ein älteres Kind bedroht dich

- 7.5 Mobbing in der Schule
- 7.6 Cybermobbing und Onlinekontakt
- 7.7 Streit auf dem Schulhof
- 7.8 Eine Gruppe bedrängt dich
- 7.9 Unerwünschte Berührungen
- 7.10 Wenn Erwachsene Regeln brechen

8. Dein Notfall-Plan - Seite 35

- 8.1 Die goldenen Notfall-Regeln
- 8.2 Sichere Orte in deiner Umgebung
- 8.3 Deine Vertrauenspersonen
- 8.4 Die 3-Stufen-Ampel für dein Bauchgefühl
- 8.5 Dein SOS-Set
- 8.6 Dein persönlicher Notfallplan

9. Heldenaufgaben – Mitmachteil - Seite 39

- 9.1 Mut-Box basteln
- 9.2 Dein Emotionstagebuch
- 9.3 Dein persönlicher Mut-Schwur-Ritual
- 9.4 Gestalte deine Superheldin / deinen Superhelden
- 9.5 Deine Stärken-Karte

10. Abschlussbotschaft: Du bist ein Champion - Seite 43

- 10.1 Du bist stark - Du hast es geschafft
- 10.2 Du bist wertvoll
- 10.3 Dein innerer Applaus
- 10.4 Du bist nicht allein

11. Mobbing stoppen - Seite 46

- 11.1 Was du tun kannst, wenn du betroffen bist
- 11.2 Was du tun kannst, wenn du es bei anderen siehst
- 11.3 Strategien, um stark zu bleiben
- 11.4 Deine Anti-Mobbing-Karte



🟡 Kapitel 1: Willkommen, kleine Heldinnen und Helden

Du bist stärker, als du denkst.

Stell dir vor, du bist ein Tiger. Kein gewöhnlicher, sondern ein ganz besonderer: Du bist wachsam, schnell und stark. Du kannst leise sein wie der Wind und laut wie ein Löwe, wenn du willst. In dir steckt Mut – manchmal tief versteckt, manchmal ganz nah an der Oberfläche.

Dieses Buch ist für dich. Für dich, der manchmal unsicher ist. Für dich, die manchmal nicht weiß, was richtig ist. Für dich, der merkt: Ich will stark sein. Aber auf meine Art.

💡 Was bedeutet es, stark zu sein?

Stark sein heißt nicht, dass man nie Angst hat. Oder dass man immer gewinnt. Stark sein heißt, dass man **weiß, wer man ist**, dass man **seine Grenzen kennt** und dass man sich **schützen darf** – ohne sich zu schämen.

Vielleicht fühlst du dich manchmal wie ein kleiner Vogel, der im Wind flattert. Aber weißt du was? Auch der kleinste Vogel weiß, wann er fliegen muss – und wann er besser landet.



Warum ist innere Stärke so wichtig?

In der Schule, auf dem Schulweg, beim Sport oder im Internet: Es gibt Momente, in denen du dich unwohl fühlst. Jemand redet komisch mit dir. Jemand kommt zu nah. Oder jemand sagt etwas Gemeines.

Dann brauchst du eine Art Schutzschild. **Nicht aus Eisen – sondern aus innerer Stärke.**

Dein Schutzschild ist deine Haltung, deine Stimme, dein Wissen. Dieses Buch zeigt dir, wie du es aufbaust, pflegst und im richtigen Moment einsetzt.



Du bist ein Held. Auch wenn du leise bist.

Vielleicht bist du laut und schnell. Vielleicht bist du ruhig und vorsichtig. Beides ist wunderbar. Denn Held oder Heldin zu sein, bedeutet nicht, stark *auszusehen*. Es bedeutet, stark *zu handeln* – auch wenn's schwerfällt.

Hier geht's nicht ums Kämpfen. Sondern ums **Schützen, Klarsein und Mutzeigen**. Du wirst Übungen machen, Geschichten lesen, Techniken lernen – und Schritt für Schritt merken: *Ich kann das*.



Dein Abenteuer beginnt

In diesem Abenteuer wirst du:

- deine Gefühle kennenlernen – auch die, die du nicht so magst
- lernen, wie du mit deiner Stimme und deinem Körper Selbstsicherheit zeigst
- einfache WingTsung-Techniken für den Notfall lernen
- erfahren, wie du aus schwierigen Situationen rauskommst
- herausfinden, wer dich wirklich stark macht: **Du selbst.**



Deine Begleiter

In jedem Kapitel hilft dir ein Tier. Sie haben verschiedene Stärken:

- **Löwin Leni:** mutig, laut, beschützend
- **Adler Aron:** wachsam, klug, schnell

- **Tiger Theo:** stark, ruhig, kraftvoll
- **Fuchs Filo:** schlau, neugierig, vorsichtig
- **Schildkröte Sora:** geduldig, zäh, gelassen

Sie zeigen dir, dass es viele Arten von Stärke gibt – und dass du deine eigene finden darfst.

Zum Schluss

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht alles sofort können.
Du musst nur anfangen.

Bereit? Dann zieh deinen inneren Gürtel an – wir starten!



Kapitel 2: Was bedeutet Sicherheit?

Mit Adlernaugen durch die Welt gehen

Adler Aron sitzt hoch oben auf einem Baum.

Er sieht alles. Die Straße, den Spielplatz, die Schulbushaltestelle – sogar die Katze, die sich unter einem Auto versteckt. Aron ist ruhig. Weil er weiß, wo er ist, und weil er gelernt hat, genau hinzuschauen.

Er fliegt nur los, wenn es sinnvoll ist.

Er bleibt ruhig, wenn es stürmisch wird.

Er erkennt, wenn etwas gefährlich wird – lange bevor es gefährlich **ist**.

So wie Aron kannst auch du lernen, die Welt bewusst zu sehen – mit klarem Blick und wachem Herzen.

2.1 Sicher fühlen – sicher sein

Manchmal fühlst du dich sicher – auch wenn du nicht zu Hause bist. Zum Beispiel bei deiner Lieblingstrainerin, mit deinen besten Freundinnen, oder wenn du deinen Heimweg kennst.

Und manchmal fühlst du dich **unsicher** – obwohl keine Gefahr da ist.
Das ist völlig in Ordnung. Denn Sicherheit beginnt **im Kopf und Bauch**, nicht nur draußen.



Sich sicher fühlen:

Wenn du weißt, wer da ist, was du tun darfst, wo du hingehen kannst, wie du Hilfe bekommst.



Sicher sein:

Wenn du dich an einem Ort befindest, an dem du geschützt bist – z. B. in einem Raum mit Erwachsenen, an einem hellen, belebten Ort oder zusammen mit Menschen, denen du vertraust.

Beides gehört zusammen: **Gefühl + Situation**

Adler Aron nennt das: *Kopf an. Bauch hören. Augen offen.*



2.2 Dein innerer Kompass

Du hast ihn schon – du musst ihn nur benutzen:

Dein **innerer Kompass** zeigt dir, was sich richtig und falsch anfühlt.

- Wenn jemand zu nah kommt – meldet sich dein Bauch.
- Wenn etwas sich seltsam anfühlt – meldet sich dein Herz.
- Wenn du dich plötzlich klein fühlst – meldet sich deine Haltung.

Du darfst darauf hören. Immer. Auch wenn andere sagen: „Ist doch nicht so schlimm.“

Denn: Was **du** fühlst, ist wichtig.

Adler Aron sagt: *Dein Gefühl ist wie der Wind. Es zeigt dir, wann du fliegen und wann du landen solltest.*



2.3 Deine Sicherheit besteht aus 3 Säulen

Du kannst dir deine Sicherheit wie ein kleines Haus vorstellen. Es steht auf **drei Säulen** – wenn eine fehlt, wird es wackelig. Wenn alle stark sind, fühlst du dich sicher.

 Kopf	Wissen	Ich weiß, was zu tun ist.
 Herz	Gefühl	Ich spüre, ob es passt oder nicht.
 Füße	Handlung	Ich kann mich bewegen, reagieren, helfen oder weggehen.

👉 Diese drei Säulen werden wir im nächsten Kapitel mit Leben füllen. Denn ein starker Kopf, ein klares Herz und bewegliche Füße machen dich **frei und sicher**.

Übung: Dein Adlerblick

👉 Setze oder stelle dich ruhig hin.

👁️ Schaue geradeaus – ohne zu starren.

🎯 Versuche, Dinge an den Seiten zu bemerken (dein „peripheres Sehen“).

🧠 Atme ruhig, zähle innerlich von 5 rückwärts.

🎈 Spürst du, wie du ruhiger wirst? Wie du mehr wahrnimmst?

Das ist dein Adlerblick. Er hilft dir, wach zu sein – ohne Angst zu haben.

Zum Schluss

Sicherheit heißt nicht, nie in Gefahr zu kommen.

Sicherheit heißt: **zu wissen, was man tun kann, wenn etwas passiert.**

Du bist auf dem besten Weg, das zu lernen. Adler Aron ist stolz auf dich.

Mach dich bereit – im nächsten Kapitel lernst du deine größte Superkraft kennen: Deine **mentale Stärke**.



● Kapitel 3: Mentale Stärke – Deine Superkraft

Ruhe im Kopf. Mut im Herzen. Kraft im Bauch.

Schildkröte Sora bewegt sich langsam – aber entschlossen.

Sie wird nicht nervös, wenn andere hetzen. Sie bleibt bei sich, auch wenn es laut wird. Sie hat keinen Panzer aus Wut – sondern einen aus Vertrauen.

Wenn Sora sich einrollt, ist sie nicht ängstlich – sie ist achtsam.

Wenn sie losläuft, hat sie einen klaren Plan.

Wenn sie etwas nicht mag, bleibt sie stehen.

Sora kennt sich – und genau das macht sie so stark.

✨ 3.1 Was ist mentale Stärke?

Mentale Stärke ist **die Kraft in deinem Kopf und deinem Herzen.**

Sie hilft dir, ruhig zu bleiben – auch wenn es draußen stürmisch wird.

Sie hilft dir, *dir selbst zu glauben* – auch wenn andere etwas anderes sagen.

Sie hilft dir, mutig zu sein – auch wenn du Angst spürst.

👉 Du brauchst keine Superkraft, um mental stark zu sein.

Du brauchst **nur dich selbst** – und ein bisschen Übung.



3.2 Mut ist nicht laut – Mut ist leise

Manche denken: Wer stark ist, schreit. Oder kämpft. Oder gewinnt immer.

Sora weiß: Das stimmt nicht.

Mut ist oft **ganz still** – wenn du trotz Angst zur Lehrerin gehst.

Wenn du sagst: „Lass das.“

Wenn du weinst – und trotzdem weitergehst.

Wenn du einfach nur atmest – statt auszurasten.



Stark ist, wer sich selbst spürt – und trotzdem klar denkt.



3.3 Gedanken beeinflussen dein Gefühl

Stell dir vor, in deinem Kopf lebt ein kleiner Gedankendrache.

Wenn du denkst: „Ich schaff das nicht“, pustet er dunkle Wolken in dein Herz.

Wenn du denkst: „Ich probiere es“, wird sein Feuer warm und freundlich.



Gedanken machen Gefühle.



Gefühle machen Verhalten.



Verhalten verändert die Situation.

Beispiel:

- Gedanke: „Ich bin mutig.“
- Gefühl: ruhig, stolz
- Verhalten: Du stehst aufrecht, sprichst deutlich
- Situation: Andere sehen dich – und lassen dich eher in Ruhe.



3.4 Übung: Ich-bin-stark-Affirmationen



Stell dich vor einen Spiegel.



Schau dich an – direkt in deine Augen.



Sag laut (oder leise):

- Ich bin stark.

- Ich darf „Nein“ sagen.
- Ich bin wichtig.
- Ich kann ruhig bleiben.
- Ich darf Hilfe holen.

👉 Wiederhole das jeden Tag – wie Zähneputzen für den Kopf.

👉 Bonus: Male dir ein „Stärke-Schild“ mit deinen Lieblingsworten.

3.5 Der ruhige Tiger in dir – Atemübung

Manchmal klopft das Herz wie wild. Die Gedanken flitzen durcheinander.
Dann hilft: **ruhig atmen** – wie Tiger Theo in seiner Höhle.

So geht's:

1. Setz dich bequem hin.
2. Leg eine Hand auf deinen Bauch.
3. Atme tief durch die Nase ein.
4. Spür, wie sich der Bauch hebt.
5. Langsam durch den Mund ausatmen – als würdest du eine Kerze ausblasen.
6. Wiederhole das 5-mal.

🧘 Stell dir dabei vor: Du bist der ruhige Tiger. Die Welt wird leiser.

Dein inneres Kraftzentrum

Wenn du diese Übungen regelmäßig machst, wird etwas in dir wachsen:

Ein Gefühl von **Selbstvertrauen**.

Ein Gefühl von **innerer Stärke**.

Ein Gefühl von **Klarheit**, auch wenn es draußen unklar ist.

Schildkröte Sora flüstert: *Du musst nicht schneller sein. Du musst dich nur spüren.*



Zum Mitnehmen

- Du **bist** stark – auch wenn du dich manchmal schwach fühlst.
- Du **darfst** Angst haben – aber du lernst, mit ihr umzugehen.
- Du **kannst** wachsen – mit jedem Gedanken, jedem Schritt, jeder Entscheidung.



Bonus: Stärke-Tagebuch (Mini-Aufgabe)

Notiere dir jeden Abend 1 Situation, in der du heute mutig warst.

Auch kleine Dinge zählen. Zum Beispiel:

- „Ich habe ‚Nein‘ gesagt.“
- „Ich habe ruhig geatmet.“
- „Ich habe mich selbst getröstet.“

Nach 7 Tagen siehst du: **Da steckt schon ganz schön viel Schildkrötenkraft in dir.**



Kapitel 4: Mentale Übungen für jeden Tag

Weil innere Stärke wie ein Muskel ist – sie wächst, wenn du trainierst.

Fuchs Filo ist schnell im Kopf.

Er denkt in Möglichkeiten. Er merkt sofort, wenn etwas nicht stimmt – und findet clevere Wege, damit umzugehen.

Was ihn stark macht? Nicht seine Größe. Nicht seine Kraft. Sondern sein **Training**.

Denn genau wie du seine Pfoten trainiert, **trainiert er seinen Kopf und sein Herz**.

Jeden Tag. Mit kleinen, aber starken Übungen.

Warum Übungen wichtig sind

-  Damit du in stressigen Momenten ruhig bleibst
-  Damit du dich selbst besser verstehst
-  Damit du schneller reagieren kannst
-  Damit du weißt, was du sagen willst – wenn es darauf ankommt

Filo sagt: *Nicht nur Muskeln brauchen Training. Auch Mut, Klarheit und Selbstvertrauen wachsen durch Wiederholung.*



4.1 Die Mut-Atmung

- 📌 **Wann:** Wenn du nervös bist, zittrig wirst oder Angst spürst
- 📌 **Wo:** Überall – auch auf dem Pausenhof oder im Klassenzimmer
- 📌 **Wie:**

1. Stell dir vor, Mut ist wie warmes Licht.
2. Atme langsam durch die Nase ein – „*Ich atme Mut ein.*“
3. Halte kurz den Atem.
4. Atme durch den Mund aus – „*Ich lasse die Angst los.*“
5. Wiederhole das 5-mal.



Tipp von Filo: Stell dir bei jedem Einatmen vor, dass du ein mutiges Tier wirst – zum Beispiel ein Panther oder eine Eule.



4.2 Der innere Schutzschild

- 📌 **Wann:** Wenn du dich unwohl fühlst, jemand dich böse anschaut oder du dich klein fühlst
- 📌 **Wie:**

1. Stell dir vor, ein leuchtendes Schutzschild erscheint um dich herum.
2. Es kann jede Farbe haben, die du willst.
3. Es lässt nur gute Dinge durch – Worte, die dir guttun.
4. Gemeines, Böses, Lautes prallt ab.
5. Du atmest ruhig – dein Schutzschild bleibt bei dir.



Male dein Schutzschild – wie sieht es aus? Hat es Glitzer? Hat es Sterne?



4.3 Der „Ich kann das“-Moment



Wann: Wenn du denkst „Ich traue mich nicht.“



Wie:

1. Schließe die Augen.
2. Denke an einen Moment, in dem du schon einmal mutig warst.
3. Spür, wie sich dein Bauch dabei angefühlt hat.
4. Öffne die Augen – erinnere dich: „*Ich habe das geschafft. Ich schaffe auch das hier.*“



Baue dir eine Liste: Deine 5 mutigen Momente.

Filo nennt sie: *Deine Heldengeschichte*.



4.4 Power-Stand



Wann: Wenn du dich klein fühlst oder zeigen willst: „Ich bin da.“



Wie:

1. Stell dich hüftbreit hin.
2. Schultern zurück, Blick nach vorne.
3. Hände an die Hüfte – wie ein Superheld.
4. 10 Sekunden so stehen – ruhig atmen.
5. Dann sprich laut: „*Ich bin stark.*“



Extra-Tipp: Mach ein Foto von dir im Power-Stand. Häng es an deinen Schreibtisch. Das ist deine **Mutpose**.



4.5 Konzentrationsübung „Der Adlerblick“



Wann: Wenn du überfordert bist, zu viele Gedanken im Kopf hast



Wie:

1. Setz dich ruhig hin, beide Füße auf den Boden.
2. Schau geradeaus.
3. Nimm 3 Dinge wahr, die du **siehst**.
4. Dann 3 Dinge, die du **hörst**.
5. Dann 3 Dinge, die du **spürst**.

 Du bist wieder im Hier und Jetzt – wie Adler Aron. Klar, wach, bereit.

Extra-Tipp: Übungswürfel basteln

 Schneide einen Papierwürfel aus. Auf jede Seite schreibst du eine der 5 Übungen.

 Würfle jeden Tag – das ist deine Trainingsaufgabe für innere Stärke.

 Filo sagt: *Routine macht dich bereit – wie ein Fuchs, der weiß, wann er springen muss.*

Zusammenfassung

- Du musst nicht viel tun – du musst nur regelmäßig etwas tun
- Jede Übung braucht nur wenige Minuten
- Dein Kopf, dein Herz und dein Bauch werden stärker – von innen heraus
- Fuchs Filo vertraut dir: *Du schaffst das.*



● Kapitel 5: Selbstverteidigung ist mehr als Kämpfen

Dein Körper ist stark – wenn dein Kopf klar ist.

Tiger Theo geht nie als Erster in den Kampf.

Er beobachtet. Er wartet. Er wählt den richtigen Moment – **und manchmal bedeutet das: einfach weitergehen.**

Theo weiß: Selbstverteidigung bedeutet nicht, sich mit Fäusten zu wehren.

Es bedeutet: sich **schützen, ohne zu verletzen**, sich **zeigen, ohne zu provozieren**, sich **lösen, ohne in Gefahr zu bleiben.**

🥋 5.1 Was bedeutet Selbstverteidigung?

Viele denken bei Selbstverteidigung an Schläge, Tritte und Kämpfen. Aber das ist nur ein Teil. Selbstverteidigung heißt auch:

- sich **rechtzeitig entfernen**,
- **nein sagen**,
- Hilfe holen,

- **Gefahren erkennen**, bevor sie zu Problemen werden.

Selbstverteidigung beginnt im Kopf.

Mit Mut. Mit Klarheit. Mit der Entscheidung: *Ich passe auf mich auf.*

5.2 Die drei goldenen Regeln

1. Gefahr erkennen

Tiger Theo schaut mit Adлераugen. Er nimmt wahr, wer um ihn herum ist, wie sich jemand verhält, ob etwas „nicht stimmt“.

👉 Lerne, deinem Gefühl zu vertrauen. Wenn dein Bauch sagt: „Hier ist etwas komisch“ – dann nimm das ernst.

2. Weggehen ist mutig

Viele denken, Weggehen sei feige. Stimmt nicht! Wer geht, **entscheidet bewusst**. Wer geht, **kontrolliert die Situation**.

Weggehen braucht Mut – und manchmal auch Geschwindigkeit.

👉 Besser einmal zu früh weggegangen, als zu spät reagiert.

3. Hilfe holen ist Stärke

Selbstverteidigung heißt nicht, alles allein zu lösen.

Hilfe zu holen ist **eine der klügsten Entscheidungen**, die du treffen kannst.

👉 Du darfst laut rufen.

👉 Du darfst Erwachsene ansprechen.

👉 Du darfst jemanden holen, der dir hilft.

💡 Theo sagt: *Alleine kämpfen ist schwer. Gemeinsam sicher sein ist besser.*

Haltung vor Handlung

Wenn du bedrohlich wirkst, obwohl du nicht kämpfen willst, **verlieren andere Respekt**.

Wenn du aber **sicher stehst**, klar sprichst und ruhig bleibst, **strahlst du Stärke aus** – und wirst oft **gar nicht erst angegriffen**.

Dein Körper spricht. Sag ihm, was er sagen soll:

- Schultern zurück
- Blick geradeaus
- Fester Stand
- Arme locker, aber bereit



Tiger Theo nennt das: **Körperhaltung wie ein Baum, der nicht wackelt**.



Deine Stimme ist deine erste Technik

Bevor du überhaupt eine Bewegung machst, hast du schon eine **Waffe**, die du immer dabei hast: **deine Stimme**.

Wenn du laut, klar und deutlich sagst:

„LASS MICH IN RUHE!“

„NEIN!“

„FASS MICH NICHT AN!“

... dann verschaffst du dir Raum. Aufmerksamkeit. Zeit. Und Respekt.



Übung: Ruf jeden Tag 1x laut ein klares „*Stopp!*“ – wie ein Löwe im Dschungel.



Vorbereitungsfragen – dein Selbstschutz-Check

Frage dich in verschiedenen Situationen:

- Was würde ich tun, wenn hier jemand plötzlich komisch wird?
- Wo ist der nächste Ort, an dem viele Leute sind?
- Wer ist in meiner Nähe, der mir helfen könnte?

- Kenne ich einen Weg nach Hause, den ich im Notfall gehen kann?

Je öfter du das trainierst, desto sicherer wirst du. **Ohne Panik. Mit Plan.**



Theo's Wahrheit

- Selbstverteidigung ist nicht gleich Kämpfen
- Der stärkste Schlag ist der, den du nicht brauchst
- Dein Körper ist stark – aber **dein Kopf ist stärker**
- Du bist verantwortlich für dich – und du darfst dich schützen



Vorschau

Im nächsten Kapitel zeigt dir Tiger Theo 5 einfache WingTsung-Techniken, die du in einem Notfall einsetzen kannst – **leicht, klar, effektiv**. Keine Show, kein Theater – sondern **echter Selbstschutz für kluge Köpfe**.



● Kapitel 6: Fünf einfache Selbstverteidigungstechniken

Wenn jemand deine Grenze überschreitet – weißt du, was zu tun ist.

Tiger Theo hat klare Regeln:

- Er greift nie als Erster an.
- Er verteidigt nur, wenn es **wirklich nötig** ist.
- Er verletzt nicht – er schützt.
- Und: **Er übt regelmäßig.**

Diese 5 Techniken helfen dir, dich zu befreien und zu schützen – **ohne stark sein zu müssen**, aber mit einem **klaren Ziel: Raus aus der Situation.**

⚠ **Bevor wir beginnen**

- ☒ Setze die Techniken nur in **echten Gefahrensituationen** ein
- ☒ Übe sie mit deinem Trainer, deinen Eltern oder einem Partner
- ☒ Keine Spielerei – Selbstverteidigung ist **keine Show**



Technik 1: Befreiung aus dem Handgelenkgriff



Situation: Jemand packt dich am Arm oder Handgelenk



Ziel: Schnell lösen – und weglaufen

So geht's:

1. Schaue genau, **wo die Daumen der anderen Person sind** – dort ist die Schwachstelle.
2. Ziehe deinen Arm **schnell und kräftig in Richtung der Daumen** – nicht seitlich, nicht nach hinten.
3. Mach dabei einen **kräftigen Schritt zurück**.
4. Rufe laut: „**LASS MICH LOS!**“



Theo sagt: *Der Griff ist stark – aber der Daumen ist die Lücke.*



Technik 2: Befreiung aus Umklammerung von hinten



Situation: Jemand umklammert dich von hinten



Ziel: Raum gewinnen, Situation durchbrechen

So geht's:

1. Beuge dich leicht nach vorne – **dein Schwerpunkt geht nach unten**.
2. Stampfe mit der Ferse kräftig auf den **Fuß der Person hinter dir**.
3. Dreh deinen Oberkörper zur Seite und stoße mit den Armen nach unten raus.
4. Danach: **Sofort nach vorne wegbewegen**.



Theo erinnert dich: *Wenn du dich drehst, wird aus Enge Bewegung.*



Technik 3: Starker Stand – dein Gleichgewicht ist dein Schutz



Situation: Du spürst Druck, jemand will dich schubsen oder festhalten



Ziel: Nicht umfallen, stabil bleiben

So geht's:

1. Stelle deine Füße **schulterbreit auseinander**
2. Ein Fuß geht etwas nach hinten – wie ein Karate-Stützbein
3. Beuge deine Knie leicht
4. Hände offen vor den Körper – bereit, aber ruhig



Dieser Stand gibt dir Sicherheit – **er wirkt stark, auch ohne Gewalt.**



Technik 4: Handballenstoß – in den sicheren Abstand kommen



Situation: Ein Angreifer kommt dir zu nah – du musst Raum schaffen



Ziel: Angreifer stoppen und **Distanz gewinnen**

So geht's:

1. Forme deine Hand wie einen „Push“ – die Finger zeigen nach oben
2. Strecke die Handfläche **zackig nach vorne**, direkt gegen Brust oder Kinn
3. Stoße **nur einmal**, kräftig – **dann sofort rückwärts weg!**
4. Rufe: „**STOPP!**“



Nur im echten Notfall einsetzen – diese Technik ist wirksam.



Technik 5: Der Löwenruf – deine Stimme als Schutzwaffe



Situation: Du wirst bedrängt, hast Angst, wirst festgehalten



Ziel: Aufmerksamkeit erregen, Angreifer erschrecken, Hilfe mobilisieren

So geht's:

1. Hol tief Luft
2. Stell dir vor, du bist ein Löwe
3. Schreie so laut du kannst:
„NEIN! LASS MICH IN RUHE! HILFE!“
4. Wiederhole es – so oft, bis jemand reagiert
5. Bewege dich dabei **nach außen, nicht nach innen**



Theo sagt: *Laut sein ist mutig – du musst gehört werden, nicht gefallen.*



Dein Übungsposter: Tiger-Theo-Technik-Check

Technik	Wofür	Merksatz
Griff lösen	Arm festgehalten	„Immer zu den Daumen!“
Umklammerung	Rückseite verteidigen	„Stampfen. Drehen. Weg.“
Starker Stand	Nicht umfallen	„Wie ein Fels mit Füßen.“
Handballenstoß	Abstand schaffen	„Nur einmal – dann renn!“
Löwenruf	Laut werden	„Mut braucht Stimme!“



Vorschlag: Erstelle gemeinsam mit einem Erwachsenen ein Poster – hänge es sichtbar auf, z. B. in deinem Zimmer.



Theo's Trainings-Tipp

- Wiederhole jede Technik **mindestens 10 Mal**
- Übe mit einem Partner – **aber fair und vorsichtig**

- Kombiniere Technik mit Stimme und Blick – **du bist ein Gesamtkunstwerk**

Am Ende zählt: Du darfst dich schützen

Du brauchst niemandem zu erklären, warum du dich wehrst.

Dein Körper gehört **nur dir**.

Wenn jemand das nicht akzeptiert – darfst du dich **verteidigen**.



Tiger Theo steht hinter dir. Immer.



🟡 Kapitel 7: 10 Alltagssituationen – und wie du sicher bleibst

Was tun, wenn es plötzlich ernst wird?

Fuchs Filo denkt schnell. Er stellt sich die Welt wie ein Spielfeld vor: Es gibt sichere Zonen, graue Zonen und Gefahrenzonen. Und das Wichtigste: **Jeder Zug zählt.** Mit seinem schnellen Kopf erkennt er: Nicht jeder muss kämpfen – aber **jeder darf lernen, sich zu schützen.**

Hier findest du **10 echte Situationen**, die viele Kinder erleben – und **klare Tipps**, wie du reagieren kannst.

◆ 1. Ein Fremder spricht dich an

🧠 **Was passiert:**

Jemand, den du nicht kennst, fragt dich etwas – z. B. nach dem Weg oder ob du ihm helfen kannst.

✅ **Was du tun kannst:**

- Antworte nicht – **geh weiter**
- Schau nicht auf sein Handy oder in sein Auto

- Halte **Abstand**
- Sag laut: „**Ich kenn Sie nicht!**“
- Wenn nötig: Geh in ein Geschäft oder zu anderen Menschen

 Filo sagt: *Du musst nicht höflich sein, wenn du dich unwohl fühlst.*

◆ 2. Jemand packt dich am Arm

 **Was passiert:**

Ein Mensch hält dich fest – am Handgelenk oder Oberarm.

 **Was du tun kannst:**

- Technik 1 anwenden (Befreiung zu den Daumen!)
- Sofort laut rufen: „**LASS MICH LOS!**“
- Weglaufen – und Hilfe holen

 Wichtig: Sprich darüber. So etwas muss nie geheim bleiben.

◆ 3. Du fühlst dich verfolgt

 **Was passiert:**

Du gehst allein und hast das Gefühl, dass jemand dir folgt.

 **Was du tun kannst:**

- **Bleib nicht stehen.**
- Wechsle mehrmals **die Straßenseite**.
- Geh **nicht nach Hause**, sondern an einen belebten Ort.
- Ruf einen Elternteil oder Vertrauensperson an.

 Übung: Überlege mit jemandem, **welche Orte in deiner Umgebung sicher sind.**

◆ 4. Ein älteres Kind bedroht dich

Was passiert:

Jemand sagt fiese Dinge, will dein Geld oder dein Spielzeug.

Was du tun kannst:

- **Nicht provozieren lassen.**
- Ruhig und klar: „**Ich rede nicht mit dir.**“
- Abstand halten
- Geh weg – such einen Erwachsenen

 Filo sagt: *Klug ist, wer das Spiel nicht mitspielt.*

◆ 5. Mobbing in der Schule

Was passiert:

Du wirst regelmäßig geärgert, ausgeschlossen oder beleidigt.

Was du tun kannst:

- Rede mit **Lehrkräften, Eltern oder Freunden**
- Sag laut und deutlich: „**Lass das. Das ist nicht okay.**“
- Halte zu anderen – **Gemeinschaft schützt**
- Nutze dein Stärke-Tagebuch (siehe Kapitel 3)

 Erinnerung: **Du bist nicht schuld.** Mobbing ist nie okay.

◆ 6. Cybermobbing oder seltsame Nachrichten online

Was passiert:

Du bekommst gemeine oder komische Nachrichten auf WhatsApp, Instagram oder in Spielen.

Was du tun kannst:

- Mache **Screenshots**
- Blockiere die Person
- Rede mit Erwachsenen
- **Antworte nicht** – das ist oft genau das, was die andere Person will

 Bonusregel: **Keine Online-Freunde treffen, die du nicht kennst.**

7. Streit auf dem Schulhof

Was passiert:

Ein Streit wird laut – vielleicht wirst du sogar hineingezogen.

Was du tun kannst:

- **Ruhe bewahren**
- Abstand nehmen – **zur Seite gehen**
- Wenn du helfen willst: **einen Lehrer holen**, nicht dazwischengehen
- Wenn du selbst angegriffen wirst: Stimme einsetzen, Technik 3 (starker Stand), und dann weg

 Filo's Tipp: *Starke Kinder schlichten – sie schlagen nicht.*

8. Eine Gruppe bedrängt dich

Was passiert:

Mehrere Kinder oder Jugendliche versperren dir den Weg oder machen dich fertig.

Was du tun kannst:

- **Ruhig bleiben** – nicht provozieren lassen
- Zeige keine Angst, aber halte Abstand
- Rede mit klarer Stimme

- Wenn nötig: **Rückzug** in belebte Umgebung
- Danach: **Darüber sprechen**

 Bonus: „Stiller Alarm“ – Freunde oder Erwachsene über Geste oder Codewort informieren

9. Unerwünschte Berührungen

 **Was passiert:**

Jemand berührt dich unangenehm oder auf eine Weise, die du nicht möchtest.

 **Was du tun kannst:**

- Sag sofort: „**Lass das! Ich will das nicht!**“
- Geh weg – **sofort**
- Rede mit jemandem, dem du vertraust
- Du musst dich **niemals** dafür schämen

 **Wichtig:** Auch Erwachsene müssen deine Grenzen respektieren.

10. Wenn Erwachsene Regeln brechen

 **Was passiert:**

Ein Erwachsener tut etwas, das nicht richtig ist – z. B. Geheimnisse verlangen, dich allein mitnehmen wollen oder dich einschüchtern.

 **Was du tun kannst:**

- Vertraue deinem Gefühl: **Wenn es sich falsch anfühlt, ist es falsch.**
- Sag laut und klar „**Nein!**“
- Geh sofort weg
- **Rede mit einer Vertrauensperson**

 Filo sagt: *Du darfst „Nein“ sagen – auch zu Großen.*



Dein Sicherheits-Check:

- ☒ Weißt du, **wen du anrufen würdest** in einer Notlage?
- ☒ Weißt du, **wohin du fliehen kannst**, wenn etwas passiert?
- ☒ Weißt du, **wer deine Vertrauenspersonen sind**?

Wenn du bei allen Fragen *ja* sagen kannst, bist du schon viel stärker, als du denkst.



Fazit mit Filo:

Sicherheit heißt nicht, nie in Gefahr zu sein.

Sicherheit heißt: **zu wissen, was du tun kannst**, wenn etwas passiert.



8.1 Die goldenen Notfall-Regeln



1. Halte Abstand

- Immer mindestens 2 Armlängen zu Fremden
- Vor allem bei Autos, Hauseingängen, Büschen



2. Bleib in Bewegung

- Nicht stehen bleiben, wenn du dich unsicher fühlst
- Immer Richtung Menschen, Licht, Geschäfte



3. Sprich mit deiner Stimme

- Laut, deutlich, ohne Scham
- „LASS MICH IN RUHE!“ ist besser als „Bitte hör auf.“



4. Geh nie mit

- Kein Mitgehen, keine Geschenke, keine Hilfeangebote annehmen von Fremden
- Auch nicht, wenn jemand nett wirkt



5. Hol Hilfe

- Am besten sofort: laut rufen, in Geschäfte laufen, andere ansprechen



8.2 Sichere Orte in deiner Umgebung



Nimm dir eine Karte oder ein Blatt Papier. Zeichne:

- Deine **Wohnung / Haus**
- Deine **Schule / Sportverein**
- Die **Häuser von Freunden / Nachbarn**, die du kennst
- **Geschäfte**, wo Erwachsene sind (Bäckerei, Apotheke etc.)
- **Straßen, die gut beleuchtet und belebt sind**

 **Filo-Tipp:** *Sichere Orte erkennst du daran, dass dort Menschen sind, Licht ist – und jemand helfen kann.*

8.3 Deine Vertrauenspersonen

Stell dir vor, dein Handy wäre leer – oder du hast keins. Wer könnte dir helfen?
Wen würdest du sofort ansprechen?

Schreib dir mindestens **3 Personen** auf, bei denen du weißt:

- Sie glauben mir
- Sie helfen mir
- Sie machen mir keine Vorwürfe

 **Beispiel:** Mama, Trainerin, Schulsozialarbeiter, Nachbarin, Tante

 **Extra:** Telefonnummern dieser Personen auswendig lernen oder als Zettel im Schulranzen mitnehmen

8.4 Die 3-Stufen-Ampel für dein Bauchgefühl

Gefühl	Was tun?	Beispiel
 Alles okay	Locker bleiben, aber wachsam	Auf dem Heimweg mit Freunden
 Komisch	Abstand halten, wach bleiben	Ein Fremder schaut dich an, bleibt stehen
 Gefährlich	Sofort handeln, laut sein, Hilfe holen	Jemand hält dich fest, kommt zu nah, bedrängt dich

 **Vertraue deinem Bauchgefühl – es ist dein bester Alarm.**

8.5 Dein SOS-Set

Bereite eine kleine „Sicherheitskarte“ vor – laminiert oder im Portemonnaie:

- Dein Name & Adresse

- Notrufnummern (110 / 112)
- Telefonnummern von Eltern & Vertrauensperson
- 3 sichere Orte
- 1 Erinnerungssatz:

„Ich bin stark. Ich darf Hilfe holen. Ich bin nicht schuld.“



8.6 Übung: Dein persönlicher Notfallplan

Fülle gemeinsam mit einer erwachsenen Person diese 5 Fragen aus:

1. Wer sind meine 3 Vertrauenspersonen?
2. Wo sind meine sicheren Orte?
3. Was rufe ich im Notfall?
4. Welche Technik kann ich anwenden, wenn jemand mich anfasst?
5. Was tue ich, wenn ich mich verfolgt fühle?



Tipp: Daraus kannst du dir ein kleines Notfall-Büchlein basteln.



Filo sagt zum Abschluss:

„Wer vorbereitet ist, bekommt kein Bauchweh – sondern ein gutes Gefühl.“

Du brauchst keine Angst zu haben.

Du brauchst nur einen Plan – und Vertrauen in dich.



🟡 Kapitel 9: Heldenaufgaben – Mitmachteil

Deine Stärke wächst, wenn du sie benutzt.

Löwin Leni ist mutig, weil sie sich selbst vertraut.

Nicht, weil sie brüllt. Nicht, weil sie stark aussieht. Sondern weil sie **ihre Gedanken kennt**, ihre Gefühle versteht – und weiß, dass sie helfen kann.

In diesem Kapitel geht es um **DICH**.

Um deine Gedanken.

Um deine Erfolge.

Um deine innere Stimme.

Denn du bist kein Zuschauer – **du bist die Hauptperson in deiner eigenen Heldengeschichte.**



9.1 Die Mut-Box



Ziel: Deine Erfolge sammeln, sichtbar machen und spüren.

So geht's:

1. Nimm eine kleine Schachtel oder Box

2. Gestalte sie mit Farben, Aufklebern oder deinem Namen
3. Sammle darin:
 - Zettel mit deinen Erfolgen („Ich habe laut NEIN gesagt“)
 - Bilder von dir im Power-Stand
 - Karten mit Mut-Sätzen
 - einen kleinen Gegenstand, der dich stark fühlen lässt

💡 Jedes Mal, wenn du zweifelst: Öffne die Box. Erinnerungen sind Superkräfte.

9.2 Dein Emotionstagebuch

🎯 **Ziel:** Deine Gefühle besser verstehen – und klug mit ihnen umgehen.

Tabelle für jeden Tag:

Tag	Gefühl des Tages	Was hat es ausgelöst?	Was hat mir geholfen?
Montag	Wütend	Jemand hat mich geärgert	Mit Mama geredet
Dienstag	Stolz	Ich habe laut STOPP gesagt	Ich hab mich getraut

📌 Nach einer Woche:

- Welche Gefühle kommen oft?
- Was hilft dir wirklich?

🦁 Leni sagt: *Mut beginnt mit Ehrlichkeit zu dir selbst.*

9.3 Dein persönliches Mut-Schwur-Ritual

🎯 **Ziel:** Dir selbst versprechen, dich zu schützen – jeden Tag ein bisschen mehr.

So geht's:

1. Stell dich morgens oder abends vor den Spiegel
2. Mach deine Power-Haltung (Kapitel 4.4)

3. Sprich laut (oder leise) deinen Schwur:

**„Ich bin wichtig. Ich bin stark. Ich darf NEIN sagen.
Ich darf Hilfe holen. Ich achte auf mein Gefühl.
Ich wachse jeden Tag ein bisschen mehr.“**

 Extra: Male dir deinen Schwur auf ein Plakat – hänge es über dein Bett oder in den Flur.

9.4 Gestalte deine Superheldin / deinen Superhelden

 **Ziel:** Sichtbar machen, wie deine Stärke aussieht.

Fragen zur Gestaltung:

- Welche Farben passen zu deinem Mut?
- Was ist dein Symbol (z. B. ein Blitz, ein Herz, ein Schild)?
- Welche Eigenschaft macht dich einzigartig?
- Wie heißt dein Held / deine Heldin?

 Tipp: Nutze Buntstifte, Sticker, Stoffreste – **dein Held muss nicht perfekt sein. Er muss nur DU sein.**

9.5 Deine Stärken-Karte

 **Ziel:** Dich an das zu erinnern, was du kannst.

So geht's:

- Nimm ein DIN A5-Blatt oder Karteikarte
- Schreibe in die Mitte deinen Namen
- Drumherum:
 - 5 Eigenschaften, auf die du stolz bist
 - 3 Situationen, in denen du mutig warst
 - 1 Satz, der dich stark macht

 Leni's Lieblingssatz: „*Ich bin nicht zu klein – ich bin genau richtig.*“



Abschluss-Worte von Leni:

„Du bist nicht auf der Welt, um anderen zu gefallen.

Du bist hier, um sicher zu sein, zu wachsen und mutig zu handeln.

Das hast du getan. Du darfst stolz auf dich sein.“



Heldenaufgaben im Überblick (Checkliste)

Aufgabe	Hast du gemacht? 
Mut-Box gebastelt	☐
Emotionstagebuch begonnen	☐
Mut-Schwur gesprochen	☐
Superheld gestaltet	☐
Stärken-Karte erstellt	☐



Wenn du alle Häkchen hast:

Du hast dein eigenes Schutz- und Mutprogramm erschaffen.

Du bist bereit für alles, was kommt.



● Kapitel 10: Du bist ein Champion

Weil du gelernt hast, für dich einzustehen.

Stell dir vor, du stehst auf einer kleinen Bühne.

Vor dir sitzen fünf Tiere:

- 🐅 **Tiger Theo**, der stolz nickt,
- 🦅 **Adler Aron**, der respektvoll seinen Flügel hebt,
- 🐸 **Schildkröte Sora**, die dir ein Lächeln schenkt,
- 🦊 **Fuchs Filo**, der mit dem Schwanz wedelt,
- und 🦁 **Löwin Leni**, die laut ruft:

„Du hast es geschafft!“

Du hast etwas gelernt, was viele Erwachsene nie lernen:

Wie du deine **Gefühle ernst nimmst**, wie du **klar „Nein“ sagst**, wie du **dich schützt, laut wirst**, und – wenn es sein muss – auch **wehrst**.

Das macht dich zu einem Champion.

Nicht, weil du kämpfst. Sondern weil du **fühlst, entscheidest und handelst**.



Was du dir merken darfst

- Du darfst **dich selbst wichtig nehmen**
- Du darfst **Grenzen setzen**, auch zu Großen
- Du darfst **Angst haben – und trotzdem handeln**
- Du darfst Hilfe holen – und andere auch stärken



Dein innerer Applaus

Nimm dir einen Moment.

Leg die Hände auf dein Herz.

Spür deinen Atem.

Und sag leise oder laut:

„Ich bin mutig. Ich bin klug. Ich bin stark. Ich bin sicher.“



Vielleicht merkst du es nicht jeden Tag.

Aber dein Gehirn hat gespeichert, was du gelernt hast.

Dein Körper erinnert sich an deinen Power-Stand.

Deine Stimme weiß, wie sie laut wird.



Du bist nicht allein

Vielleicht gibt es Momente, in denen du zweifelst.

Dann erinner dich:

Du hast jetzt Tiere an deiner Seite. Gedanken. Techniken. Worte. Kraft.

Du bist **nicht mehr dieselbe Person wie zu Beginn.**

Du bist gewachsen.

Du hast trainiert.

Du hast dich getraut.



Dein Heldenbrief

Lieber Champion,

du hast dich auf den Weg gemacht. Du hast trainiert, gedacht, gefühlt und gehandelt.

Du hast gezeigt, dass Sicherheit nichts mit Größe zu tun hat – sondern mit Klarheit.

Du bist jetzt nicht nur sicherer – du bist ein Vorbild.

Halte deinen Mut fest. Übe weiter. Und hilf anderen, die noch nicht so weit sind wie du.

Du bist ein Champion. Für dich – und vielleicht bald für andere.



Und jetzt?

- Nutze deine Mut-Box
- Sprich deinen Schwur
- Lies deine Stärkenkarte
- Übe die Techniken
- Sei aufmerksam – für dich und andere

Du brauchst keine Medaille.

Du brauchst nur **Vertrauen in dich selbst**.



● Kapitel 11: Mobbing stoppen

Du bist nicht falsch. Du bist genau richtig.

Zebra Zeno hat Streifen – nicht weil er muss, sondern weil er will.

Er ist nicht wie die anderen Tiere im Stall. Nicht ganz schwarz. Nicht ganz weiß.
Zeno ist stolz auf seine Streifen – auch wenn andere ihn komisch anschauen.

Denn Zeno weiß: **Anders zu sein ist kein Grund, ausgelacht zu werden.**
Aber andere schlecht zu behandeln – ist nie okay.

? Was ist Mobbing?

🧠 **Mobbing ist nicht:**

- Wenn du einmal geärgert wirst
- Wenn jemand dich aus Versehen schubst
- Wenn du dich mit jemandem streitest

Mobbing ist:

- Wenn du **immer wieder** geärgert, ausgeschlossen oder schlecht gemacht wirst
- Wenn jemand **absichtlich** verletzt – mit Worten oder Taten
- Wenn **mehrere mitmachen oder zuschauen**
- Wenn du **Angst hast, zur Schule oder zum Training zu gehen**

 Mobbing tut weh – manchmal **mehr innen als außen**.



11.1 Was du tun kannst, wenn du betroffen bist



1. Erkenne: Es liegt nicht an dir.

Du bist nicht schuld.

Du bist nicht zu empfindlich.

Du bist kein Opfer – du bist ein Mensch mit Rechten.



2. Sprich darüber.

- Mit Eltern
- Mit Lehrer:innen
- Mit deinem Trainer oder deiner Trainerin
- Mit Schulsozialarbeit oder einer Vertrauensperson



3. Reagiere bewusst.

- Sag klar: „**Lass das. Das ist verletzend.**“
- Geh weg – **du bist nicht verpflichtet, zu bleiben.**
- Hol Hilfe – auch wenn andere sagen: „Stell dich nicht so an.“



4. Suche dir Verbündete.

- Gibt es andere, die auch betroffen sind?
- Wer könnte mit dir reden, dich unterstützen?
- Gemeinsam ist stärker als allein.



11.2 Was du tun kannst, wenn du es bei anderen siehst

Mobbing lebt von **Schweigen**.

Wer nichts sagt, **macht mit**.



Du kannst:

- Eine erwachsene Person informieren
- Dem Opfer zeigen: „**Ich sehe dich.**“
- Klar sagen: „**Hör auf. Das ist nicht okay.**“
- Weggehen – **und damit ein Zeichen setzen**



Zebra Zeno sagt:

„Zuschauen ist bequem – aber Mut bedeutet, etwas zu tun.“



11.3 Strategien, um stark zu bleiben

Herausforderung	Deine Stärke
Gemeine Sprüche	Klar und ruhig: „Du kannst sagen, was du willst – ich höre dir nicht zu.“
Ausschluss	Verbündete suchen – es gibt immer jemanden, der dich sieht
Lügen über dich	Nicht erklären – sondern klar bleiben: „Das stimmt nicht.“
Gerüchte im Netz	Beweise sichern, nicht antworten, melden
Körperliche Angriffe	Laut rufen, Hilfe holen, Techniken aus Kapitel 6 anwenden



11.4 Deine Anti-Mobbing-Karte

Gestalte eine kleine Karte (z. B. A6) mit folgenden Punkten:

- 3 Sätze, die dich stark machen**
 - „Ich bin genug.“
 - „Ich lasse mich nicht klein machen.“
 - „Ich darf Hilfe holen.“
- 2 Personen, die dir zuhören**
 - (z. B. Mama, Trainer, Vertrauenslehrkraft)

3. **1 Ort, an dem du dich sicher fühlst**
– (z. B. Lieblingsplatz, Bibliothek)

Diese Karte ist dein Notanker – für die Tage, an denen es schwer wird.

Zenos Abschlussworte

„Du bist kein Zebra in einer Pferdewelt.

Du bist ein Zebra – mit Kraft, Haltung und Herz.

Mobbing ist feige.

Reden ist mutig.

Hilfe holen ist stark.

Du bist nicht falsch.

Du bist du – und das ist richtig.“

