

Stark, mutig und sicher

Ein Mitmachbuch für Kinder



Nils Thate

VR-Publishing House

Harald de Vries

© 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 Adleraugen 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**.