

# **STARK von innen!**

## **Sichere Wurzeln für starke Flügel!**

Dein 4-Wochen-**ONLINE**  
Stärkungsprogramm für  
**Selbstbehauptung &**  
**Selbstsicherheit** für Kinder  
und Eltern



# Du möchtest mehr Stärke und Selbstsicherheit für Dein Kind?

Denkst Du...

- “Mein Kind sollte viel mutiger sein und sich etwas zutrauen...”
- “Mein Kind soll sich endlich richtig wehren...!”
- “Ich wünschte, mein Kind würde sich mehr trauen...”
- “Ich wünschte mein Kind würde sich nicht immer alles gefallen lassen...”

Fühlt sich dein Kind unsicher, überfordert oder fehl am Platz, zieht es sich zurück?

Fühlt sich dein Kind innerlich blockiert, wirkt gehemmt oder angespannt und weiß nicht, wie es auf Situationen reagieren soll?

## Schluss damit!





Ich kenne das und weiß, wie schwer es sich anfühlt.

Wenn dein Kind leidet, leidest du mit.

Du bist nicht alleine!



Vielleicht fragst du dich manchmal, ob du etwas falsch machst? Oder, ob dein Kind einfach „mutiger“ oder „stärker“ sein müsste. Die Wahrheit ist: **Jedes Kind ist einzigartig**. Und ja, es ist vollkommen okay schüchtern und zurückhaltend zu sein. Gleichzeitig können gerade **sensible Kinder** lernen, sich **selbstbewusst** und **mit innerer Stärke** zu zeigen. Auf eine ganz eigene, **leise, aber kraftvolle Weise**.

Es braucht keine laute Stimme oder ein forsches Auftreten, sondern die passenden Impulse, Strategien und vor allem: Vertrauen und Begleitung.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sich Unsicherheit, Nicht-Trauen und Selbstzweifel anfühlen. Und ich sehe es täglich in meiner Arbeit: Viele Kinder kämpfen mit Ängsten, trauen sich selbst noch wenig zu. Genau dort darf die Reise beginnen, **hin zu Vertrauen, Mut und innerer Stärke**.

# Wie wäre es, wenn dein Kind ...

**... Mutig und entspannt  
für sich einstehen kann**



**... und souverän und  
selbstbewusst seine Rolle im  
Leben einnimmt.**

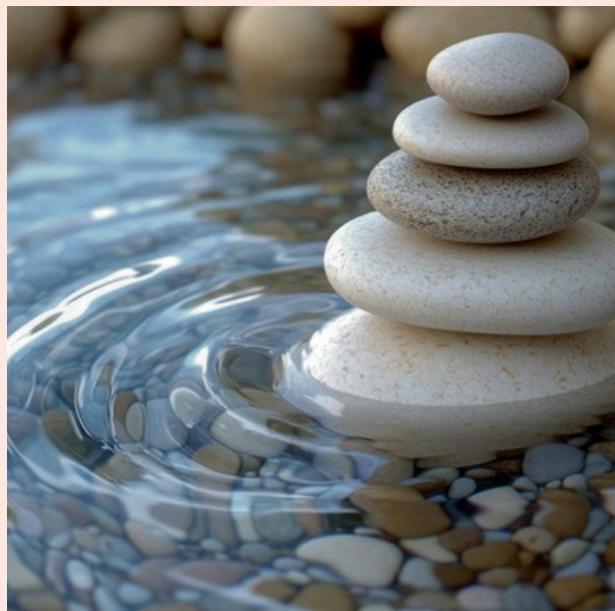
**... mehr innere Stärke und ein gesundes  
Selbstvertrauen in sich fühlt.**

**Hier kannst du buchen:**

 **Link**

# Dein Kind gewinnt ...

**... neue Energie und  
mentale Gesundheit**



**... mehr Zeit für die schönen  
Dinge im Leben - Freude,  
Lachen, Spaß haben**

**... Sicherheit + Mut und Vertrauen in sich  
selbst!**

Kraftvoll, stark und verbindend.

**Ganz für Dein Kind und Eure Familie.**

- ohne Angst und Scham
- ohne ständige Selbstzweifel
- ohne Bauchschmerzen
- ohne Druck und Stress
- ohne komplizierte Techniken
- ohne blabla
- ohne Überforderung
- ohne Langeweile

# Der 4 Wochen Onlinekurs bietet euch:



## 4 Wochenprogramm:

Aufteilung aller Inhalte in gut dosierte Einheiten je Woche. In vier Wochen geht es **Schritt für Schritt um das, was wirklich innere Stärke und Selbstvertrauen ausmachen:**



- Du entdeckst, wie deine Gedanken deine Haltung und dein Handeln beeinflussen und wie du sie liebevoll stärken und lenken kannst.
- Du erkennst, was dich (und dein Kind) einzigartig macht, und lernst, diese Stärken bewusst zu nutzen.
- Du findest heraus, welche Haltung dir Sicherheit gibt und wie du sie in herausfordernden Momenten beibehältst und dir Energie gibst.
- Du verankerst all das mit kleinen Ritualen, die Mut, Ruhe und Vertrauen in euren Alltag bringen.



Mit jedem Tag mehr **Gelassenheit, Selbstvertrauen und innere Stabilität, für dich, dein Kind und eure Familie.**



## Hier kannst du buchen:

 **Link**



# Du bekommst für dein Kind und Dich

- 4 Wochen online **Stärkungsprogramm** für innere Stärke, sichere Wurzeln und starke Flügel. Mein Wissen und meine Erfahrung um euch bestmöglich zu begleiten.
- lockere und spannende, **wöchentliche Videos, auf den Punkt gebracht** (ein kindgerechtes Video mit Übungen und Geschichten, ein Eltern-Video mit Hintergrundwissen, Impulsen und Tipps)
- **begleitende Unterlagen** zum Nachlesen, Bearbeiten, Vertiefen und Basteln
- eine geschlossenen **Facebook-Gruppe für Fagen und Austausch**
- wöchentliche **Eltern-Zoom-Calls** für individuelle Fragen und Antworten (30-45Min)
- hilfreiche **Audios, Videoanleitungen**
- **Rituale für den Alltag**, damit es bleibt

Dein Einsatz für 4 Wochen:  
Als Einmalzahlung Einstiegspreis 97€

Klingt gut für Dich?  
Dann buche hier:

 [Link](#)

# Warum mit mir?

Guten Tag, ich bin Kristina!

Ich bin verheiratet, Mama von zwei tollen Jungs, Dipl.-Kff. und war lange in leitender Position im Krankenhauswesen tätig, mit Zahlen, Strukturen und Herausforderungen im Leben kenne ich mich aus.

Heute folge ich meinem  **Kinder stärken!**

Als Trainerin, Beraterin & Coach für , Selbstbehauptung, Mobbingprävention und Potentialentfaltung begleite ich kleine und große Kinder und ihre Familien.

Ich kenne Unsicherheiten aus meiner eigenen Schulzeit. Ich war sehr schüchtern und zurückhaltend, mein häufiges Rotwerden machte mich angreifbar. Doch heute brenne ich dafür, Kinder stark zu machen!

**Ich habe bereits über 6.000 Kinder & Jugendliche begleitet, von der Kita bis zur weiterführenden Schule. Jeden Tag sehe ich, wie wertvoll es ist, Kindern zu zeigen, dass sie ihr Leben selbstbestimmt gestalten können.**

Sei es, indem sie ihre Superkräfte entfalten, mutig auftreten und Konflikte clever lösen, **ohne als Schwächling zu gelten.**

Das liebe ich!



# Häufige Fragen

## **Hilft das wirklich meinem Kind, wenn es so schüchtern ist?**

Ja, genau dafür ist der Kurs gemacht. Euer Kind muss nicht laut werden, um stark zu sein – es darf lernen, auf seine eigene, leise und liebevolle Weise sicher aufzutreten. Ihr bekommt kindgerechte Impulse und als Eltern das Wissen, wie ihr euer Kind im Alltag stärkt – ohne Druck, sondern mit Vertrauen und Verständnis.

## **Ist der Kurs eher für mich oder für mein Kind?**

Für euch beide. Dein Kind bekommt einfache, spielerische Impulse. Du bekommst das Wissen und die Haltung, um es im Alltag sicher zu begleiten.

## **Was unterscheidet deinen Kurs von anderen?**

Hier geht es nicht darum, Kinder „laut“ zu machen. Sondern darum, innere Stärke auf leise, echte Weise wachsen zu lassen, passend zu deinem Kind und eurem Alltag.

## **Wie viel Zeit brauche ich pro Woche?**

Etwa 30 bis 60 Minuten und das flexibel. Die Videos sind kurz, leicht verständlich und so aufgebaut, dass ihr sie gut in euren Alltag integrieren könnt.

## **Muss mein Kind bei jedem Video dabei sein?**

Nein, überhaupt nicht. Pro Woche gibt es ein kurzes Kinder-Video und ein Eltern-Video. Ihr entscheidet selbst, was wann passt, ohne Stress oder Pflichtgefühl.

# Häufige Fragen

## **Was, wenn mein Kind gar nicht mitmachen will?**

Das ist völlig in Ordnung und auch normal. Kinder spüren oft erst mit der Zeit, dass es nicht um Leistung geht, sondern um Spaß, kleine Aha-Momente und liebevolle Stärkung. Ihr Eltern bekommt die passenden Ideen, um euer Kind sanft einzubinden, ohne Zwang.

## **Wann findet der Eltern-Zoom-Call statt.**

Der Eltern-Zoom-Call findet donnerstags Abend von 20:15-21:00 Uhr statt. Dort geht es speziell um eure Fragen zum Thema. Daher wird der Call nicht aufgezeichnet.

## **Was, wenn ich beim Eltern-Call nicht dabei sein kann?**

Kein Problem. Du verpasst nichts. In dem Call geht es um deine Fragen und Austausch untereinander. Gerne kannst deine Fragen vorher schicken und bekommst danach die wichtigsten Impulse in der Facebook-Gruppe. Kein Druck, du machst es so, wie es für euch passt.



# **STARK von innen!**

## **Sichere Wurzeln für starke Flügel!**

Euer Weg zu mehr  
innerer Stärke!

Ich begleite Euch mit  
Strategie & Leidenschaft.

Hier kannst du buchen:

 **Link**

