1️⃣ Was war deine Situation, bevor du die Ausbildung begonnen hast?

Bevor ich die Ausbildung begonnen habe, habe ich bereits unter anderem Bewegungs- und Verhaltenskurse für Kinder gegeben. Dabei begegnete ich immer häufiger Situationen, die leicht zu Ausgrenzung, Hänseleien oder Konflikten führten. Ich habe sehr deutlich erlebt, wie schnell Kinder in Rollen rutschen – manchmal unbewusst – und wie verletzend Sprache heute genutzt wird.

Auch in meiner Rolle als Klassen- und Schulelternsprecher habe ich viele Themen hautnah miterlebt.

Dabei wurde mir immer klarer: Ich möchte Kinder viel früher stärken – in ihrem Selbstwert, in ihrer Sprache, in ihrem Umgang miteinander.

2️⃣ Was hat dich dazu gebracht, genau diese Ausbildung zu machen? Gab es einen konkreten Auslöser?

Ja. Einerseits meine praktische Arbeit: In meinen Kursen sehe ich regelmäßig, wie abwertend Kinder teilweise miteinander reden und wie schnell Situationen kippen können. Andererseits habe ich selbst drei Kinder und kenne die Herausforderungen, denen sie im Alltag begegnen – in Schule, Arbeit, Verein, Social Media.

Der Punkt, der mich wirklich bewegt hat, war: Ich möchte Kinder innerlich so stabil machen, dass sie Konflikten begegnen können, ohne daran zu zerbrechen. Und ich wollte ein tieferes Verständnis dafür, wie Mobbing entsteht und wie man präventiv wirklich etwas verändern kann.

3️⃣ Welche Zweifel oder Bedenken hattest du vor dem Start?

Ich war mir anfangs nicht sicher, ob ich alles gut in meinen doch recht vollgepackten Alltag integrieren kann. Außerdem habe ich mich gefragt, ob eine Online-Ausbildung wirklich persönlich genug sein würde – und ob die Inhalte so praxisnah sind, dass ich sie direkt anwenden kann.

Beides hat sich schnell gelegt. Die Ausbildung war klar strukturiert, gut machbar und unglaublich alltagsnah.

4️⃣ Wie hast du es geschafft, die Ausbildung gut in deinen Alltag zu integrieren?

Ich habe mir feste Zeiten eingerichtet und gleichzeitig davon profitiert, dass ich vieles direkt in meiner Arbeit umsetzen konnte. Durch die flexible Struktur konnte ich die Module genau dann bearbeiten, wenn es passte – ohne Druck.Das hat mir sehr geholfen.

5️⃣ Wie war deine persönliche Erfahrung während der Ausbildung? (Aufbau, Begleitung, Community)

Sehr herzlich, sehr klar und unglaublich wertschätzend. Man spürt, dass die GKJ-Ausbildung mit viel Herz und Erfahrung gestaltet wird.

Der Aufbau war logisch, verständlich und leicht umsetzbar. Die Begleitung war motivierend, unterstützend und immer auf Augenhöhe.

Und die Community hat gezeigt: Da sind viele Menschen unterwegs, die genau dasselbe Ziel haben wie ich – Kinder zu stärken.

6️⃣ Wie schnell konntest du das Gelernte in der Praxis anwenden – und wo genau?

Sofort. Ich habe die Inhalte direkt in meinen Bewegungs- und Verhaltenskursen sowie Einzelcoachings mit Kindern eingesetzt. Besonders Themen wie Körpersprache, Selbstbehauptung, Umgang mit Beleidigungen und Gefühlsregulation haben sofort Wirkung gezeigt – sowohl bei einzelnen Kindern als auch in Gruppen.

Auch in meiner Funktion als Elternsprecher konnte ich Elemente einbringen, z. B. beim Umgang mit konfliktreichen Klassensituationen.

7️⃣ Was hat sich seit der Ausbildung konkret in meinem Leben verändert?

Ich habe heute ein viel klareres Verständnis dafür, wie Mobbing entsteht und wie man präventiv ansetzen kann. Meine Angebote haben sich erweitert, Eltern und Einrichtungen nehmen mich noch bewusster als Ansprechpartner für dieses Thema wahr und erste Anfragen sind bereits eingetroffen. Vor allem aber fühle ich mich sicherer darin, Kinder gut auf herausfordernde soziale Situationen vorzubereiten.

8️⃣ Was sind die wichtigsten Erkenntnisse, die du heute weitergibst?

Dass Mobbingprävention immer bei der Haltung beginnt – bei Selbstwert, Empathie und Sprache. Kinder brauchen nicht nur Mut, sondern auch Mitgefühl. Und sie brauchen Werkzeuge, um zu erkennen, wann Grenzen verletzt werden – sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.

Diese Haltung gebe ich heute in meinen Kursen, in Einzelcoachings und auch an Eltern weiter.

9️⃣ Warum würdest du die Ausbildung weiterempfehlen?

Weil sie ganzheitlich, praxisnah und unglaublich wirksam ist. Sie geht weit über reine Anti-Mobbing-Strategien hinaus und verbindet fachliches Wissen mit Herz, Haltung und echter Menschlichkeit. Wer Kinder wirklich stärken möchte – nicht nur oberflächlich, sondern tief – ist hier genau richtig.