

Dein SelbstSicheres Kind: Innere Stärke und Selbstschutz lernen

geschrieben von Redakteur | Dezember 24, 2024



Praxisratgeber von Frieder Knauss – Selbstbewusstsein, Grenzen, Deeskalation

Wie erziehen wir Kinder zu selbstbewussten, resilienten und handlungsfähigen Persönlichkeiten? Dieser praxisorientierte Ratgeber bietet Eltern, Erziehenden und pädagogischen Fachkräften fundiertes Wissen und alltagstaugliche Methoden, ihre Kinder nachhaltig zu stärken – innerlich wie äußerlich. Er begleitet sie Schritt für Schritt durch die zwei zentralen Säulen kindlicher SelbstSicherheit:

- **Innere Stärke** – mit Fokus auf Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeit
- **Äußere Sicherheit** – mit Strategien zur Prävention, Selbstbehauptung und altersgerechten Selbstverteidigung

Dieses besondere Buch kombiniert aktuelle Erkenntnisse aus der

Psychologie und Pädagogik mit den Prinzipien moderner Selbstverteidigung (Ju-Jutsu) – ganz ohne Angstmache, dafür mit viel Herz, Klarheit und Erfahrung.

- ✓☐ Für Kinder ab dem Kindergartenalter
- ✓☐ Mit praktischen Übungen für Zuhause, Schule & Alltag
- ✓☐ Ideal zur Vorbereitung auf Selbstbehauptungs- und Präventionskurse
- ✓☐ Wertvoll für Eltern, Lehrkräfte, Erzieher*innen und Trainer*innen

Zur Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,
In diesem Buch zeige ich dir viele Möglichkeiten, wie du dein Kind dabei unterstützen kannst, **selbstsicherer** zu werden.

Ich selbst helfe Kindern (und Erwachsenen) seit vielen Jahren dabei, eine gesunde Selbst-Sicherheit zu entwickeln. Egal, ob ich in meinem eigenen Trainingsraum Ju-Jutsu unterrichte oder ob ich mit „Nicht mit mir!“-Kursen in Kindergärten und Schulen gehe – immer ist das oberste Ziel für mich, die Teilnehmer nach innen und außen zu stärken. Sie selbstsicher zu machen.

Ich halte es in diesem Buch, wie die von mir sehr geschätzte Vera Birkenbihl, welche ihre eigenen Seminare oft mit den Regalen eines Warenhauses verglich. Bitte nimm dir aus meinem Angebot nur das, was sich für dich richtig und gut anfühlt und lasse den Rest einfach stehen. Nicht jede Übung oder Strategie ist für jeden Menschen geeignet.

Ich möchte dich jedoch einladen, dieses Buch immer wieder zur Hand zu nehmen und neu zu prüfen. Denn, was heute noch befremdlich wirken mag, kann morgen schon genau das Richtige sein.

Was bedeutet jetzt aber das Wort SelbstSicherheit?



ZUR EINFÜHRUNG

9

In unserem Kontext hat es zwei Bedeutungen:

1. Dein Kind ist sich seiner Selbst sicher (Anker).
2. Dein Kind kann (altersgemäß) selbst für seine Sicherheit sorgen (Schutzschild).

Im ersten Teil des Buches soll es auch um die erste dieser beiden Bedeutungen gehen – also sozusagen um die **innere SelbstSicherheit** deines Kindes.

Im zweiten Teil werden wir uns dann der **äußeren SelbstSicherheit** zuwenden.

Es spielt keine Rolle, welchen Teil dieses Buches du zuerst liest. Die beiden Bedeutungen sind lediglich zwei Seiten derselben Medaille und du wirst im Buch feststellen, wie viele Verknüpfungen es zwischen den beiden Seiten gibt. Ich werde dir in beiden Teilen jeweils zuerst die Grundlage der jeweiligen SelbstSicherheits-Form vorstellen, bevor wir uns den zehn wichtigsten inhaltlichen Themen der Bereiche zuwenden.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und vor allem viel Erfolg beim Umsetzen und bei der Unterstützung deines Kindes zu mehr SelbstSicherheit.

Herzlichst dein

Frieder Knauss

10

ZUR EINFÜHRUNG

Zentral sind zwei leicht anwendbare Modelle: das **SelbstSicherheits-Dreieck** (SelbstBewusstsein, SelbstWertGefühl, SelbstWirksamkeit) und die **SelbstSicherheits-Ampel**, die kindgerecht zeigt, wie Konflikte erkannt, deeskaliert und – wenn nötig – entschlossen bewältigt werden. Übungen, Gesprächsimpulse und Szenarien machen den Transfer in den Alltag sofort möglich.

„SelbstSicherheit bedeutet nicht, keine Angst zu haben – sondern mit Angst umgehen zu können“, betont Knauss. Der Ansatz stärkt Resilienz, fördert respektvolle Kommunikation

und bietet klare Alternativen zur frühen Bildschirmablenkung.

USP für den Handel

- Doppelkompetenz: Präventionsexperte & Ju-Jutsu-Trainer mit langjähriger Praxis
- Sofort umsetzbar: klare Modelle, Schritt-für-Schritt-Übungen, Eltern- & Teamtauglich
- Ganzheitlich: innere Stärke und äußere Sicherheit, ohne Angstrhetorik
- Breite Zielgruppe: Eltern, Erzieher:innen, Lehrkräfte, Trainer:innen, Beratungsstellen
- Programmfähig: ideal für Tische „Erziehung“, „Resilienz“, „Medien & Prävention“

Zielgruppen & Einsatz

Eltern (ab Kindergartenalter), Großeltern, **Kita/Krippe/Frühförderung**, Grundschule, Sportvereine, Beratungsstellen; Elternabende, Teamfortbildungen, Präventionswochen.



Frieder Knauss ist Fachwirt für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung, Mediator (Steinbeis) und Theaterpädagoge BuT®. Seit über 15 Jahren begleitet er Kinder, Jugendliche und Erwachsene als Trainer und Seminarleiter auf dem Weg zu mehr Selbstsicherheit und Konfliktfähigkeit.

Mit dem 4. Dan im Ju-Jutsu, der höchsten Trainerlizenz (Trainer A) sowie als Kursleiter in den Programmen „Nicht mit mir!“ und „FrauenSelbstSicherheit“ bringt er umfassende Praxiserfahrung aus der Gewaltprävention mit. Als zertifizierter Kinderschutzbeauftragter im Sportverein engagiert er sich für sichere Entwicklungsräume. Er ist Vater von zwei Kindern und lebt mit seiner Familie in Kirchheim unter Teck



Frieder Knauss
Dein SelbstSicheres Kind

Wie Sie die Entwicklung von Selbstsicherheit und
Selbstbewusstsein praktisch unterstützen
120 Seiten,

4-fbg. Fotos und Abb.,

14,8 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-96304-073-3

20 € [D], 20,60 € [A]