Susanne Fuchs

Stabilität im Körper – Stärke fürs Leben

Innerlich stark durch die 1. Klasse
Workshopreihe für Kinder

Selbstvertrauen • Selbstregulation • Konzentration

Der Schulstart ist ein Wendepunkt.
Nicht nur im Alltag – sondern im Inneren eines Kindes.

DER START IN DIE 1. KLASSE

Innerlich sicher und gestärkt in die Schulzeit starten

Der Schulanfang ist ein großer Schritt.
Für viele Kinder beginnt damit eine spannende
und zugleich herausfordernde Zeit.

Plötzlich ist vieles neu:
still sitzen, aufmerksam bleiben, Aufgaben bewältigen
und sich in einer neuen Gemeinschaft zurechtfinden.

Viele Kinder starten voll Freude – erleben aber auch
manchmal Momente, in denen Unsicherheit entsteht
oder Zweifel an den eigenen Fähigkeiten.

Sätze wie:
„Ich kann das nicht."
„Ich bin nicht so gut wie die anderen."
„Ich schaffe das nicht."
können dann auftauchen.

→ Genau hier setzt meine Workshopreihe an.

DIE 3 SCHWERPUNKTE

Meine Workshopreihe stärkt dein Kind in drei zentralen Entwicklungsbereichen:

Einheit 1: Selbstvertrauen

„Ich bin gut, so wie ich bin."

Dein Kind entdeckt seine Stärken und erlebt:
„Ich kann etwas. Ich darf mir etwas zutrauen"

Einheit 2: Selbstregulation

"Ich kann wieder ruhig werden."
Dein Kind lernt, zwischen Aktivität und Ruhe zu wechseln und findet einfache Wege, um wieder bei sich anzukommen.

Einheit 3: Konzentration

„Ich kann mich sammeln."
Dein Kind erlebt spielerisch, seine Aufmerksamkeit zu steuern und zu fokussieren.

SO WIRD GEARBEITET

Spielerisch, stärkend und ohne Druck erlebt dein Kind die Inhalte über Bewegung, Wahrnehmung und eigenes Tun.

- Bewegungs- und Körperübungen
- Atem- und Selbstregulationsübungen
- Fantasiereisen
- Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen
- kreative Übungen zur nachhaltigen Verankerung

DAS NIMMT DEIN KIND MIT

Meine Workshopreihe unterstützt dein Kind:

- sich selbst besser wahrnehmen – im Körper und in den Gefühlen
- zwischen Aktivität und Ruhe wechseln
- sich beruhigen, wenn es zu viel wird
- die eigene Aufmerksamkeit bewusster lenken
- innere Stabilität und Sicherheit entwickeln

Und vor allem die Erfahrung:
„Ich kann mir selbst helfen."

NACHHALTIGKEIT IM ALLTAG

Damit das Erlebte auch im Alltag wirksam werden kann, nimmt dein Kind Übungen und konkrete Anker aus den Workshops mit:

- Atem- und Körperübungen zur Förderung innerer Ruhe und Sicherheit
- Sonne als Anker für Selbstvertrauen und innere Stärke
- Schmetterlinge als Anker für Selbstfürsorge und das, was guttut
- Konzentrationsstein als Anker für Ruhe und Fokus

So kann dein Kind das Gelernte auch zu Hause aufgreifen – zum Beispiel vor Hausaufgaben, bei Unruhe oder vor dem Schlafengehen.

WEITERFÜHRENDE BEGLEITUNG

Ergänzend zur Workshopreihe gibt es die Möglichkeit, Inhalte in Vertiefungseinheiten weiterzuführen.

Ziel ist es, das Erlebte zu vertiefen und in Alltagssituationen sicher anzuwenden:

- sicher mit Frust und Fehlern umgehen
- sich selbst regulieren, wenn es zu viel wird
- auch unter Druck ruhig und handlungsfähig bleiben
- sich zeigen und mutig auftreten – auch in schwierigen Situationen

Kinder entwickeln sich nicht losgelöst von ihrem Umfeld. Eine begleitende Elterneinheit geht daher auf euren Familienalltag ein.

Im Mittelpunkt stehen:

- deine eigene Stabilität und ihre Wirkung auf dein Kind
- deinem Kind Sicherheit geben – auch in herausfordernden Situationen
- einfache Übungen und Impulse für den gemeinsamen Alltag

Innere Stabilität entsteht dort, wo Kinder sich sicher fühlen.

RAHMEN

Zielgruppe: 1. Schulstufe
Aufbau: 3 aufeinander aufbauende Einheiten
Dauer: 100 Minuten pro Einheit
Ort: im Klassenverband, direkt im Schulsetting

Ergänzend:

- begleitender Elternabend

Optional:

- Vertiefungseinheiten
- begleitende Elterneinheit

Die Workshopreihe unterstützt dein Kind, innerlich sicher und gestärkt in die Schulzeit zu starten.

KONTAKT

Susanne Fuchs
Telefon: 0664/340 0445
E-Mail: kontakt@susannefuchs-begleitung.at
Website: susannefuchs-begleitung.at

Ich freue mich, wenn wir dazu ins Gespräch kommen.