



**SMART**  
**FAMILY**

Training und Coaching für Kinder,  
Jugendliche und Familien

**S**TARK  
**M**UTIG  
**A**USGEGLICHEN  
**R**ESPEKTVOLL  
**T**OLERANT

**SMART Family** – Unsere Kinder sind der Grundstein für eine Starke - Mutige -  
Ausgeglichene - Respektvolle - Tolerante Zukunft! Lasst sie uns stärken für ein besseres Leben!

**Dieser Satz steht für unsere Arbeit wie kaum ein anderer!**

Wir sind Lena und Peter Gehle, seit 2011 verheiratet und Eltern von drei wunderbaren Kindern. Unsere Familie vervollständigen unsere beiden Hündinnen Lotti und Coco.

Durch und Dank unserer Kinder haben wir unsere Berufung gefunden. Wir haben uns als Ziel gesetzt uns dafür einzusetzen unsere Kinder stärker zu machen. Ihnen beizubringen stark, mutig, ausgeglichen, respektvoll und tolerant – kurz **SMART**, durchs Leben zu gehen.

Dies möchten wir als Selbstbehauptungs- und Resilienz Trainer und als Kinder-, Jugend- und Familiencoach nach dem TÜV-zertifizierten Konzept von „Stark auch ohne Muckis GmbH“.



Schätzungsweise jedes 7. Kind macht negative Erfahrungen mit Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen.

Diese Erfahrungen können sich im schlimmsten Fall negativ auf die weitere Entwicklung Ihrer Kinder auswirken.

Wir denken, dass diese Zahl viel zu hoch ist und wir gemeinsam daran arbeiten müssen, diese zu minimieren.

Kein Kind sollte diese Erfahrungen machen müssen.



Stellen Sie sich vor, wir können Ihren Kindern gemeinsam dabei helfen, die Schul- und Freizeit ohne Mobbing und üblen Stress zu erleben. Wie ein solcher Kurs oder Coaching aussieht und wie dies umgesetzt wird, würden wir gerne in einem kurzen Telefonat mit Ihnen besprechen. Gerne können Sie uns hierzu kontaktieren.

**Lena Gehle**  
Mobil: 0160 4601981  
lena@smartfamily.nrw

**Peter Gehle**  
Mobil: 0171 9215246  
peter@smartfamily.nrw



### Gesellschaftliche Herausforderungen

Homeschooling, eingeschränkte Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten haben viele Familien und deren Kinder vor neue, nie dagewesene Herausforderungen gestellt.

### Jedes dritte Kind leidet unter Mobbing

Einer Untersuchung der Bertelsmann-Stiftung\* geht hervor, dass sich jedes dritte Kind mittlerweile davor fürchtet, ausgegrenzt, gemobbt oder geschlagen zu werden.

### Von Herz zu Herz!



### Anstieg von Mobbing an Schulen

Eine aktuelle "PISA"-Studie\* kam zu dem Ergebnis, dass Harmonie in der Schule und die Leistungen der SchülerInnen wohl in direktem Zusammenhang stehen. "Teenager, die sich als Teil einer Schulgemeinschaft fühlen und gute Beziehungen mit ihren Eltern und Lehrern pflegen, werden mit größerer Wahrscheinlichkeit bessere schulische Leistungen erbringen und insgesamt glücklicher sein", heißt es in der Studie.

### Laut des Bundesverbandes für politische Bildung hat Mobbing im Kindesalter folgende Auswirkungen:

- Geringeres Selbstwertgefühl und Selbstbeschuldigungen
- Isolation und Einsamkeitsgefühle
- Angst und Traurigkeit
- Depressionen
- Schlafstörungen und Alpträume
- Appetitlosigkeit, evtl. auch Ess-Störungen
- Psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen Übelkeit, Kopfschmerzen etc.
- Leistungsrückgang in der Schule und in der Freizeit
- Fernbleiben von der Schule
- Selbstmordgedanken und Selbsttötung

\*Quellen: <https://www.oecd.org/pisa>  
Children's Worlds+ (Bertelsmann Stiftung 2019)

**Ich bin nicht perfekt und das ist gut so, denn ich gebe mein Bestes und mag mich!**

**Ich bleibe ruhig und entspannt, denn in der Ruhe liegt die Kraft.**

**Ich höre auf meine Gefühle, denn die zeigen mir den Weg wie ein Kompass!**

**Keiner ist wie du und genau das ist deine Stärke!**

**Familie ist für alle da!**

### Mehr Infos auf unserer Website!



**Training** - Selbstbehauptung und Resilienz

**Coaching** - für Kinder, Jugendliche und Familien



### Hol dir das Gute ins Leben!



## Unsere Angebote

- Trainings Selbstbehauptung und Resilienz
- Infoabende für Eltern, Erzieher und Pädagogen
- Coaching Kinder, Jugendliche und Familien
- offene Kurse
- Onlinekurse
- Events und Workshops

## Das Konzept

Ihre Kinder werden selbstsicherer und somit langfristig für ihren weiteren Lebensweg gestärkt, da sie in den Trainings kindgerecht Selbstbehauptungsniffe und Kommunikationsmethoden kennen und anwenden lernen. Durch die Art, wie die Kurse und Coachings durchgeführt werden, erfahren die Kinder zudem fast nebenbei, wie sie sich selber mehr zutrauen können und wie sie Dinge meistern, welche ihnen im ersten Moment schwer fallen, sodass sie am Ende erkennen; Ich kann über mich hinauswachsen.

**Das Ganze mit nur einem Ziel – Mehr Sicherheit im Alltag und der Zukunft Ihrer Kinder.**

Sie als Auftraggeber bekommen pädagogisch fundierte und praxiserprobte Kurse und Coachings für Ihre Kinder. Es geht dabei nicht nur um das Setzen von Grenzen, sondern auch um das Respektieren selbiger.



## Das haben Sie davon!

- Mehr Sicherheit im Alltag.
- Mehr Respekt und somit ein höheres Wohlbefinden.
- Mehr Zielstrebigkeit.
- Mehr Klarheit, für eine gesunde Zukunft.
- Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit und Selbstliebe
- Die Kinder bekommen die bestmögliche Entwicklungsbegleitung.

## Unsere Ziele

- Aus Mobbing schnell wieder heraus zu kommen.
- Kein Opfer mehr zu sein und Konflikte sicher zu beenden.
- Tätern den Wind aus den Segeln nehmen.
- Selber kein Täter mehr zu sein.
- Stress zu lösen und wieder entspannter durch den Tag zu kommen.
- Abstand von schädlichen Dingen und dummen Ideen zu nehmen.





**SMART**  
**FAMILY**

Training und Coaching für Kinder,  
Jugendliche und Familien

**Peter Gehle** · Mobil: 0171 9215246  
peter@smartfamily.nrw

**Lena Gehle** · Mobil: 0160 4601981  
lena@smartfamily.nrw

57368 Lennestadt-Langenei  
smartfamily.nrw

