

# MY MIND IS A MUSCLE

## WORKSHOPS FÜR SELBSTBEHAUPTUNG & RESILIENZ

**AB FEBRUAR 2026**  
**JETZT BUCHBAR**



VALERIE BANIK  
[MYMINDISAMUSCLE.COM](http://MYMINDISAMUSCLE.COM)

BEGLEITUNG & BERATUNG  
FÜR  
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.  
SPORTMENTALTRAINING.



# WORKSHOPS 2026

MYMINDISAMUSCLE.COM



# SELBST BEHAUPTUNG



# SELBST SICHER BLEIBEN







# SELBST BEHAUP TUNG

## STRATEGIEN IN DER SELBSTVERTEIDIGUNG



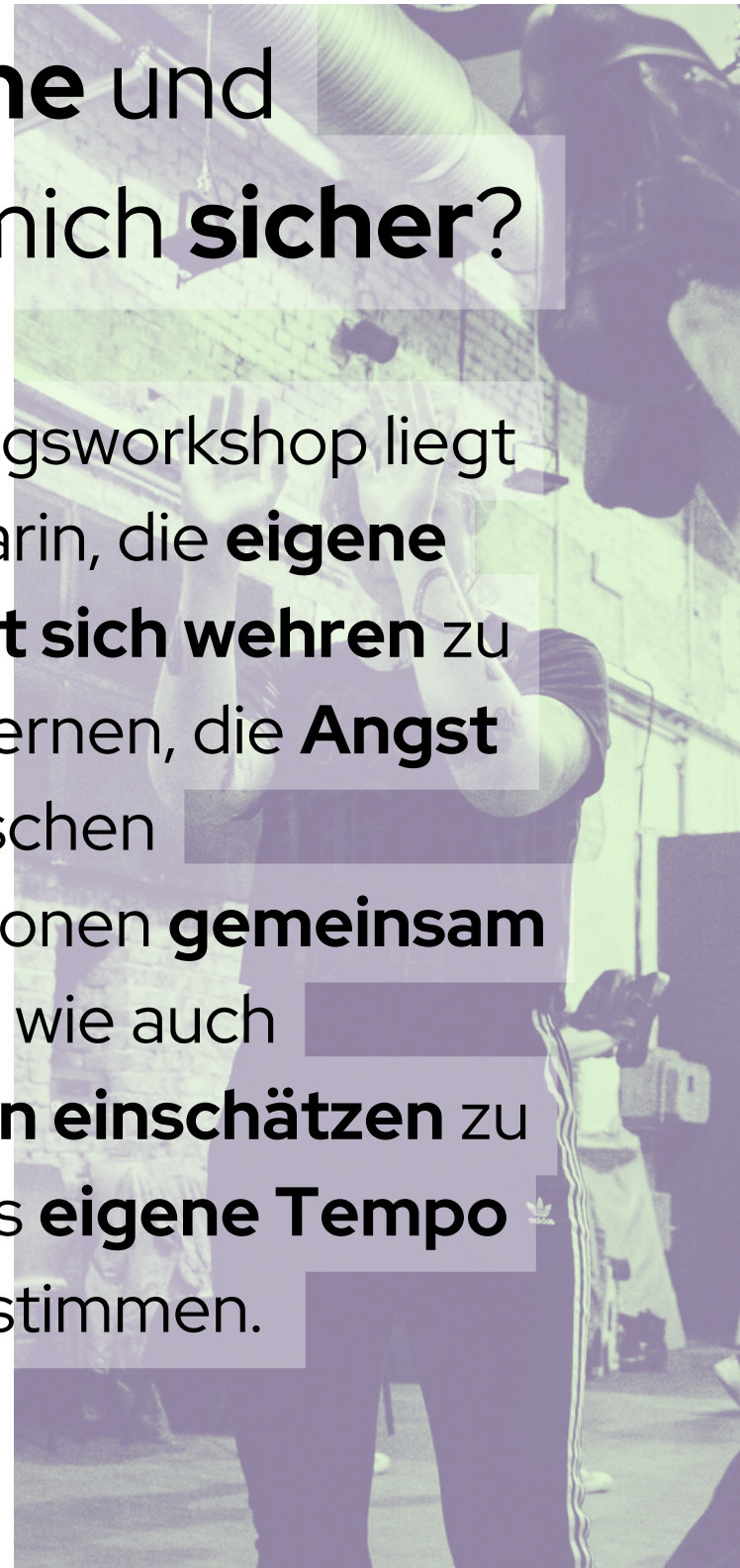


# SELBST BEHAUPT TUNG

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Wie **stehe** und  
**bewege** ich mich **sicher**?

Im Selbstbehauptungsworkshop liegt  
der **Fokus** liegt darin, die **eigene  
Kraft und Fähigkeit sich wehren** zu  
können kennen zu lernen, die **Angst**  
vor typischen  
Konfrontationssituationen **gemeinsam  
anzugehen**, wie auch  
die **eigenen Grenzen einschätzen** zu  
lernen und dabei das **eigene Tempo**  
selbst zu bestimmen.







# SELBST BEHAUP TUNG

## SELBSTVERTEIDIGUNG

### INHALTE

- Grenzen setzen
- Strategien in Körpersprache & Kommunikation
- Stressreaktionen & Wahrnehmung
- Basics der Selbstverteidigung in unterschiedlichen Gefahrensituationen
- Schutz-Strategien auf (körper)sprachlicher Ebene
- Selbstfürsorge und mentale Erste Hilfe - Maßnahmen



**WORKSHOP**

SELBSTBEHAUPTUNG



# SELBST SICHER BLEIBEN

**STRATEGIEN  
GEGEN  
EINSCHÜCHTERUNGEN**





# SELBST SICHER BLEIBEN

Wie nehme ich meine **eigenen Grenzen**  
wahr – und wie kann ich sie **deutlich**  
**kommunizieren**?

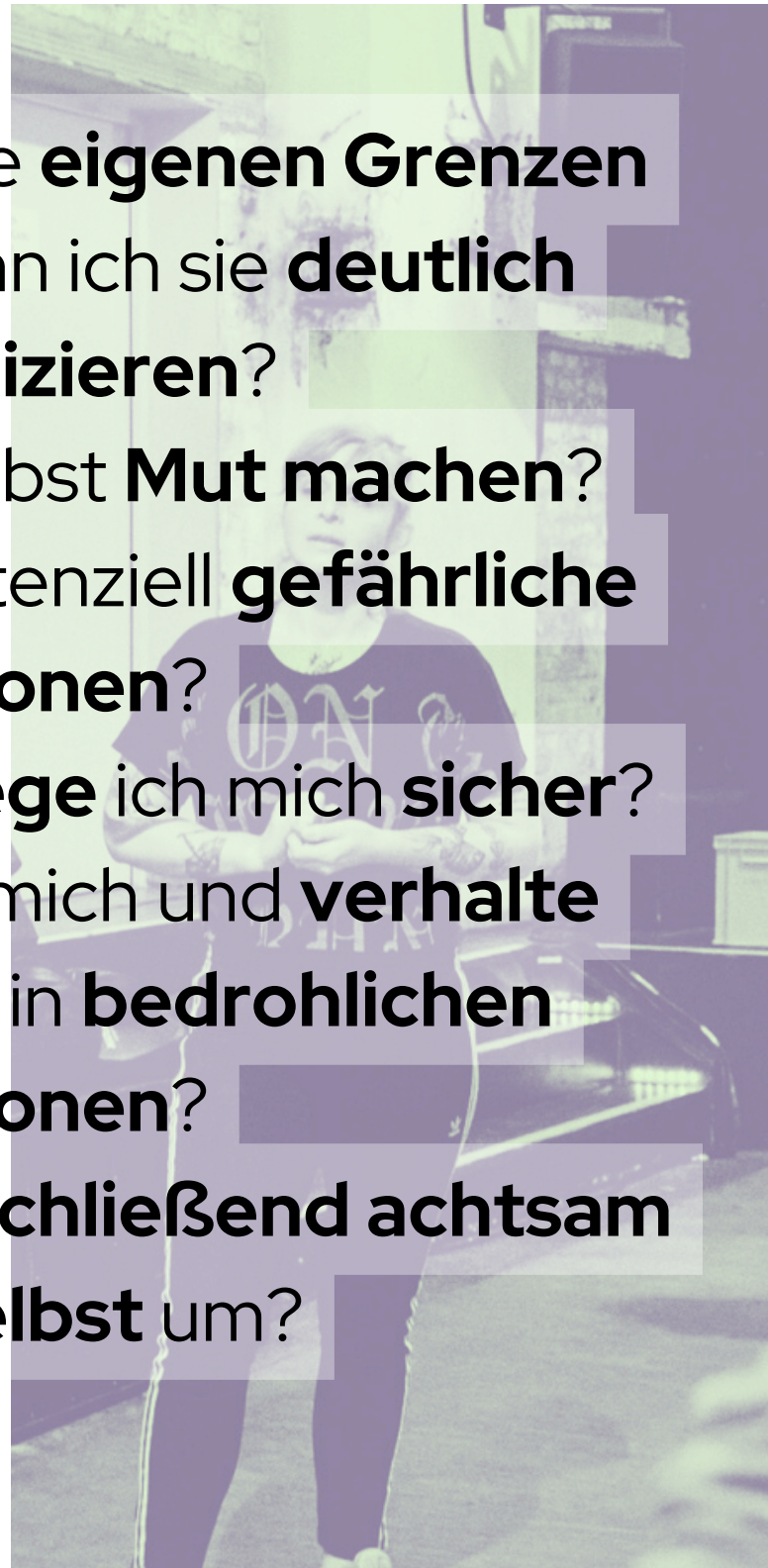
Wie kann ich mir selbst **Mut machen**?

Wie **erkenne** ich potenziell **gefährliche**  
**Situationen**?

Wie **stehe** und **bewege** ich mich **sicher**?

Wie **behauchte** ich mich und **verhalte**  
mich **strategisch** in **bedrohlichen**  
**Situationen**?

Und wie gehe ich **anschließend achtsam**  
**mit mir selbst** um?







# SELBST SICHER BLEIBEN

## INHALTE

- Grenzen setzen
- Entwickeln von Mutmach-Strategien
- Strategien in Körpersprache & Kommunikation
- Handeln in Gefahrensituationen
- Selbstfürsorge und mentale Erste Hilfe - Maßnahmen







# **NACHHALTIG** **AKTIV** **WIDERSTANDS** **FÄHIG**

**WORKSHOP ZU**  
**RESILIENZSTRATEGIEN &**  
**ENGAGEMENT**



MYMINDISAMUSCLE.COM



# WIDERSTANDS ~~VERMÖGEN~~ FÄHIG

Jenseits der üblichen vermarkteten Self-Care -Vorstellungen setzen wir uns mit **Selbstfürsorge als bewusste Strategie** auseinander, um (alltägliche) Herausforderungen besser zu bewältigen und **nachhaltig aktiv** und **langfristig handlungsfähig** zu bleiben.





# WIDERSTANDS ~~FAHIG~~ FAHIG

## INHALTE

- Ressourcen & Resilienzfaktoren
- Abgrenzung als Akt der Selbstfürsorge
- Übungen zu Akzeptanz & realistischem Optimismus
- Embodiment-Übungen zur Selbstverankerung
- Aufbau von Gewohnheiten

# MY MIND IS A MUSCLE

## UNTERSCHIEDLICHE ALTERS- & ZIELGRUPPEN

HALBTAGS  
GANZTAGS  
ZWEITÄGIG

# AB FEBRUAR 2026



VALERIE BANIK  
[MYMINDISAMUSCLE.COM](http://MYMINDISAMUSCLE.COM)

BEGLEITUNG & BERATUNG  
FÜR  
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.  
SPORTMENTALTRAINING.

# MY MIND IS A MUSCLE

## KONTAKT & ANFRAGEN



[mymindisamuscle.com/contact](https://mymindisamuscle.com/contact)



VALERIE BANIK  
MYMINDISAMUSCLE.COM

BEGLEITUNG & BERATUNG  
FÜR  
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.  
SPORTMENTALTRAINING.