



MY MIND IS A MUSCLE

WORKSHOPS FÜR SELBSTBEHAUPTUNG & RESILIENZ

AB FEBRUAR 2026

JETZT BUCHBAR



VALERIE BANIK
MYMINDISAMUSCLE.COM

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



WORKSHOPS 2026

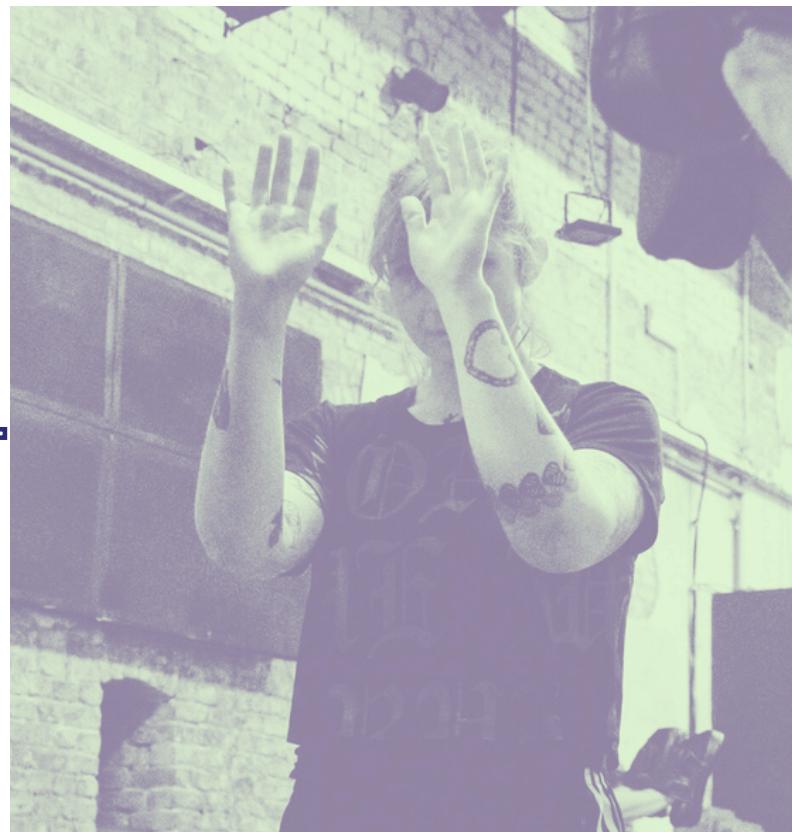
MYMINDISAMUSCLE.COM



SELBST
BEHAUPT
UNG

NACHHALTIG
AKTIV
~~WIDERSTANDS~~
FÄHIG
~~WORKSHOP ZU~~
RESILIENZSTRATEGIEN &
ENGAGEMENT

SELBST
SICHER
BLEIBEN



WORKSHOP



SELBST BEHAUP TUNG

STRATEGIEN IN DER SELBSTVERTEIDIGUNG

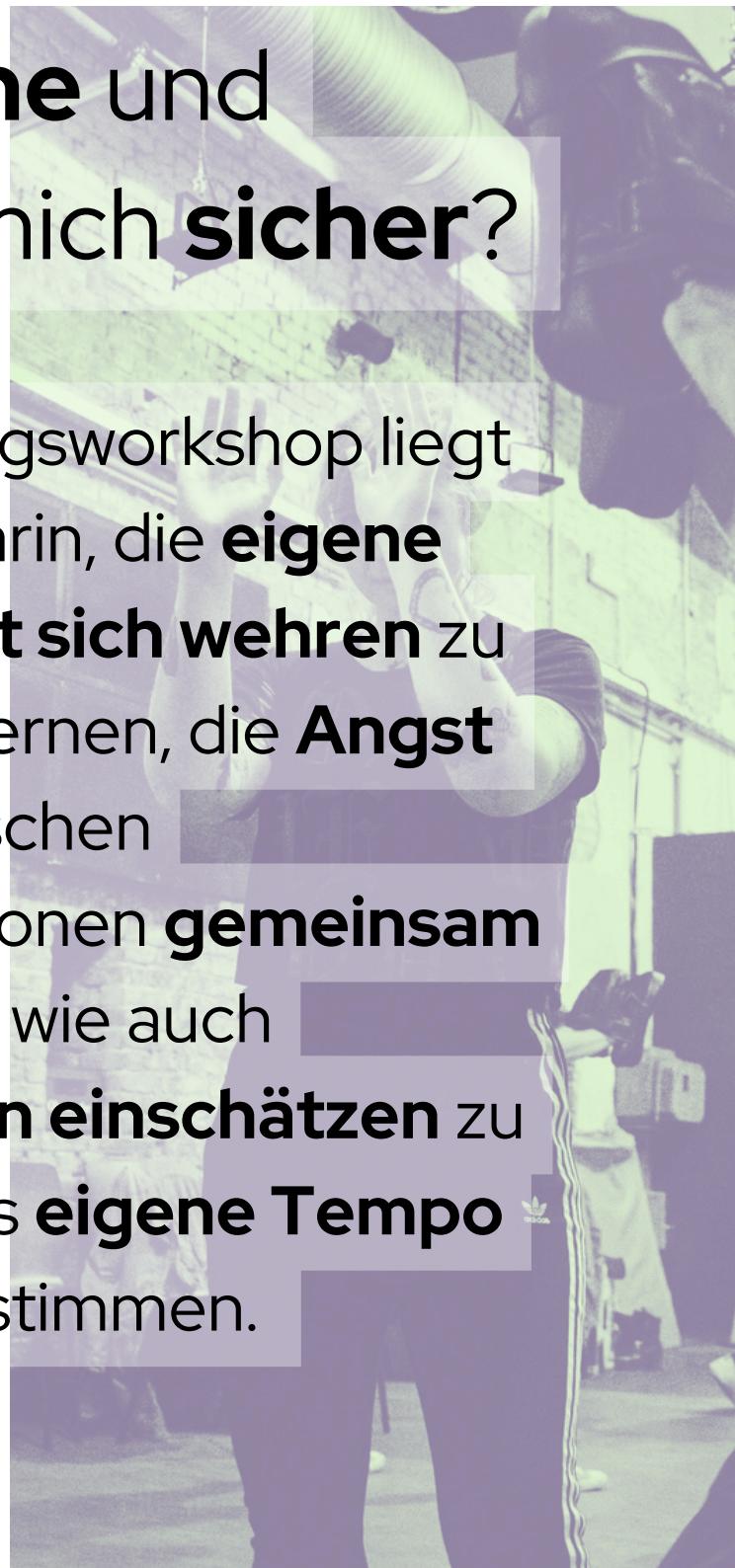


SELBST BEHAUP TUNG

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.**

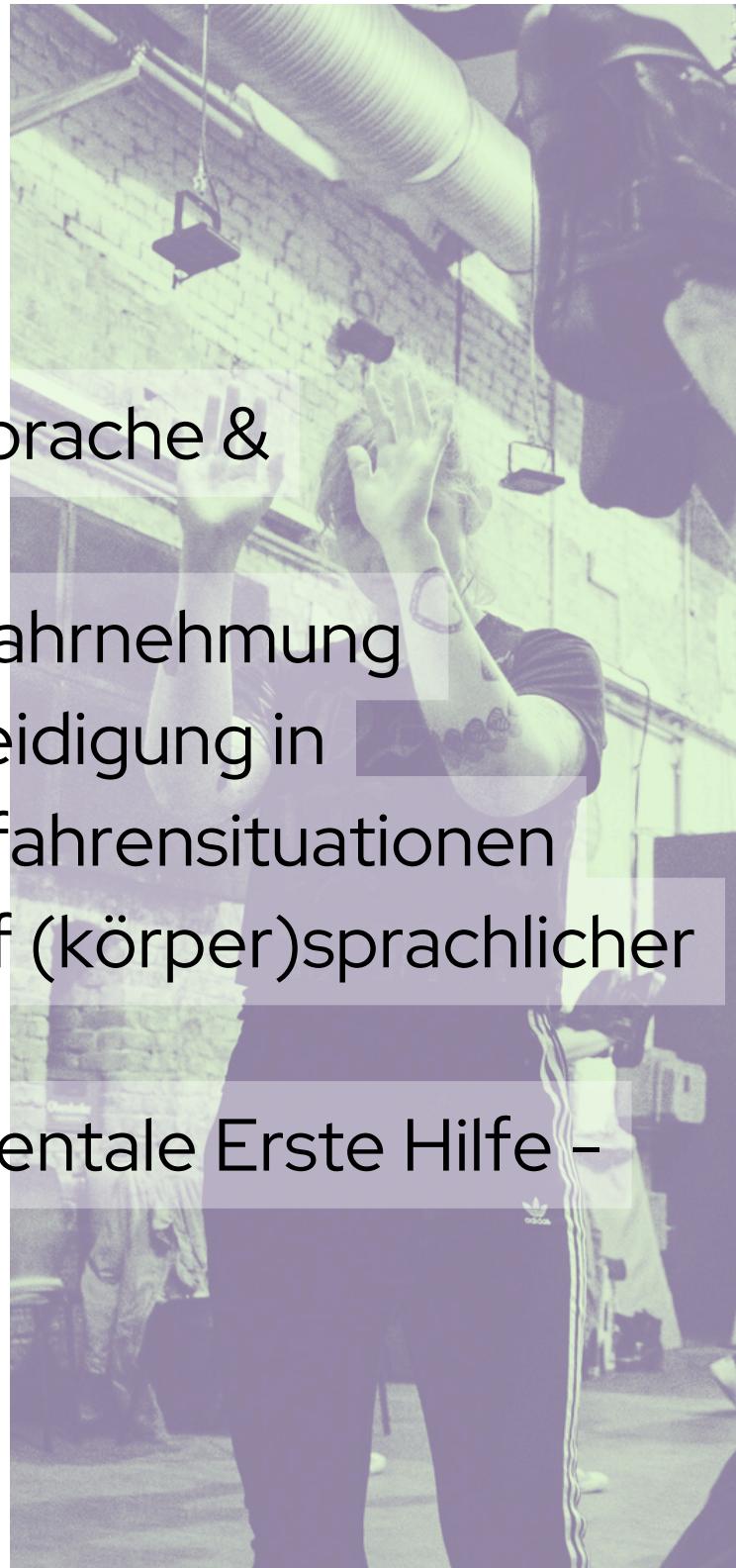


SELBST BEHAUP TUNG

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

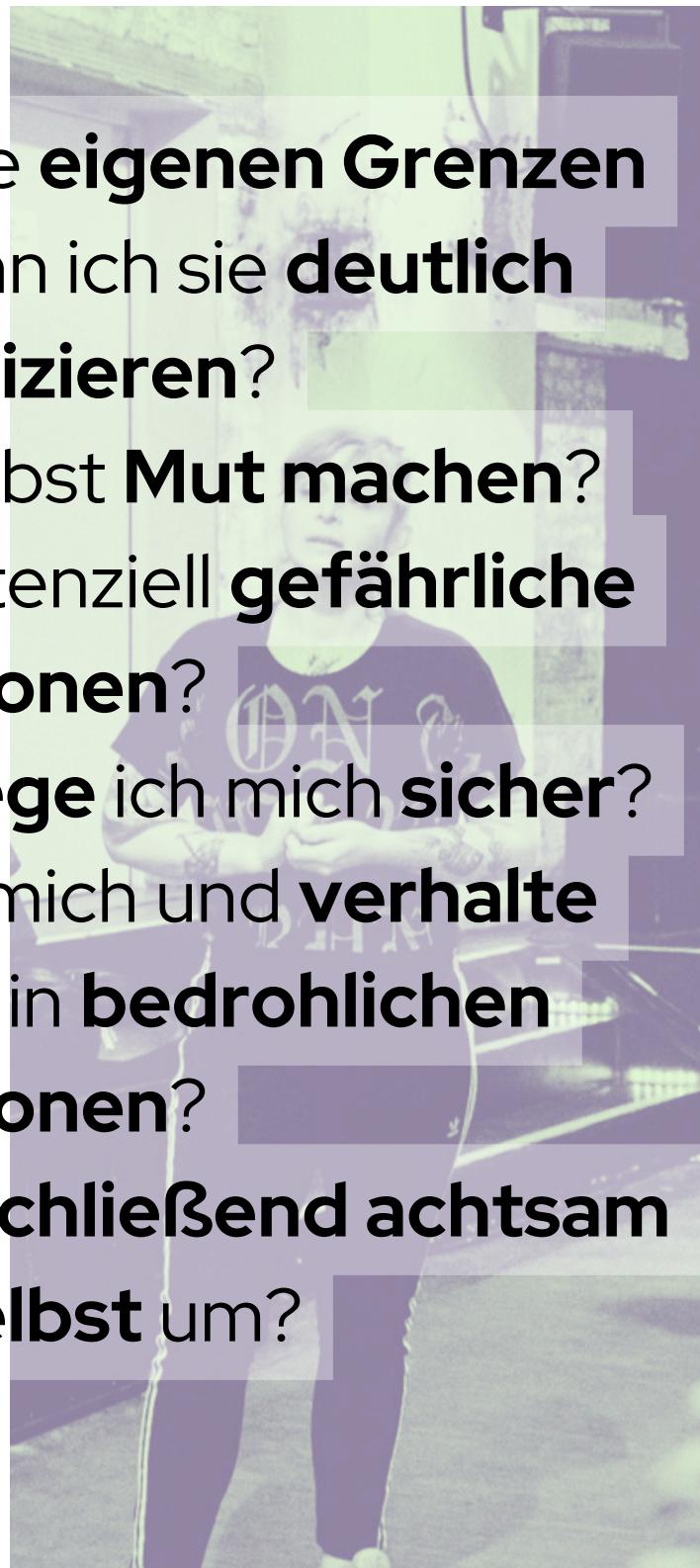


Wie nehme ich meine **eigenen Grenzen** wahr – und wie kann ich sie **deutlich kommunizieren**?

Wie kann ich mir selbst **Mut machen**?
Wie **erkenne** ich potenziell **gefährliche Situationen**?

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



WIDERSTANDSFÄHIG

Welche **Wege** gibt es, **besser** mit **Stress** und **Krisen umzugehen**? Wie lässt sich die **bewusste Selbstfürsorge** und die eigene **Resilienz nachhaltig stärken**?

Wie kann ich mich **mental stärken**? Wie kann ich direkt **nach konfrontativen Situationen besser** mit mir **umgehen**? Welche **praktischen** und **strukturellen Resilienzstrategien** kann ich sowohl **persönlich** als auch in meinem **gesellschaftlichen Engagement verankern**?



WIDERSTANDS ~~FAHIG~~

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~~

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

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

MY MIND IS A MUSCLE

KONTAKT & ANFRAGEN



mymindisamuscle.com/contact



VALERIE BANIK
MYMINDISAMUSCLE.COM

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