

# INFORMATIONSBROSCHÜRE



## MISSION MUT – AUSBILDUNG FÜR BEWUSSTE BEGLEITER:INNEN

FÜR MENSCHEN, DIE KINDER STÄRKEN UND  
BILDUNG NEU DENKEN.

WO BILDUNG BEI DIR BEGINNT.



Mission Mut



# WILLKOMMEN ZUR "MISSION MUT" AUSBILDUNG!

Die Mission Mut-Ausbildung vereint Pädagogik mit Persönlichkeitsentwicklung, Nervensystem-Regulation, Klarheit und Stille zu einem ganzheitlichen Weg für Kinder und Erwachsene.

Sie unterstützt Pädagog:innen, Lehrkräfte, Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen und Coaches dabei, jungen Menschen zu helfen, ihre individuellen Stärken zu entdecken, achtsam mit verletzlichen Gefühlen umzugehen, ihren Ängsten zu begegnen, eigene Ziele zu formulieren und gesunde Grenzen zu setzen – und so ihren Selbstwert zu entfalten, mutig zu werden und Beziehungen in Gleichwürdigkeit zu leben – im Unterricht und darüber hinaus.

**Das Besondere: Diese Ausbildung beginnt nicht bei den Kindern, sondern bei dir selbst.**

Denn auch Erwachsene tragen Glaubenssätze, Ängste und Selbstbilder in sich, die sich unbewusst im Kontakt mit Schüler:innen zeigen.

Durch Selbstreflexion, innere Arbeit und die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung entsteht Raum für echte Begegnung – auf Augenhöhe, menschlich, achtsam.

**Kinder lernen am Modell – nicht durch das, was wir sagen, sondern durch das, was wir sind.**

Darum braucht es Pädagog:innen, die bereit sind, sich selbst zu begegnen, alte Muster zu hinterfragen und neue Wege des Miteinanders zu gehen.

Pädagog:innen, die zu Cycle Breakern werden – die Mut haben, Unterbrecher:innen alter, verletzender Dynamiken zu sein und stattdessen eine Kultur der Verbindung, Würde und Bewusstheit zu leben.

Du kannst es sein.

Hier beginnt dein Weg.



# WARUM DIESE AUSBILDUNG?

Die Mission Mut-Ausbildung ist mehr als eine Fortbildung – sie ist eine Einladung, dich selbst neu kennenzulernen und deine Haltung im pädagogischen Alltag bewusst zu gestalten.

Sie schenkt dir Werkzeuge, die du nicht nur mit Kindern, sondern auch für dich selbst anwenden kannst – für mehr innere Ruhe, Klarheit und Freude in deiner Arbeit.

★ Deine Benefits:

- Mehr innere Stabilität und Gelassenheit
- Du lernst, dein Nervensystem zu regulieren, Stress zu verstehen und dich auch in herausfordernden Situationen zentriert zu fühlen.
- Neue Perspektiven auf Kinder und Lernen
- Du verstehst, was Kinder in ihrer Tiefe bewegt, und kannst sie mit mehr Empathie, Präsenz und Achtsamkeit begleiten.
- Stärkung deines Selbstwerts und deiner Selbstfürsorge
- Du entdeckst deine eigenen Stärken, erkennst alte Muster und lernst, Grenzen achtsam zu setzen.
- Echte Beziehungen statt Rollenspiel
- Du entwickelst eine Haltung der Gleichwürdigkeit – begegnest Schüler:innen, Kolleg:innen und Eltern auf Augenhöhe.
- Impulse für eine neue Lernkultur
- Du wirst zum Vorbild für Mut, Präsenz und Menschlichkeit – ein Cycle Breaker für alte Strukturen im Bildungssystem.
- Ganzheitliche Werkzeuge für den Unterricht
- Du erhältst praxiserprobte Tools aus Achtsamkeit, Entspannung, Körperarbeit und emotionaler Bildung, die du direkt im Schulalltag einsetzen kannst.



## WER DICH BEGLEITET



Ich bin Sandra Althoff – ehemalige Lehrerin, heute systemische Therapeutin mit dem Schwerpunkt Schulangst und Schulverweigerung und Gründerin von Mission Mut.

Über 12 Jahre war ich an einer Gesamtschule tätig, als Lehrerin für Deutsch und Englisch sowie als Beratungslehrerin. Ich kenne den Schulalltag mit seinem Druck, den vollen Klassen, den Erwartungen des Systems und einer häufig stark leistungsorientierten Sicht auf Schüler:innen – von innen.

🌟 Vielleicht erkennst du dich wieder:  
Du spürst, dass in unserem Schulsystem etwas fehlt – Menschlichkeit, mentale Gesundheit, Verbundenheit. Du siehst Schüler:innen und Lehrer:innen, die funktionieren, aber innerlich müde werden. In dir ist dieser leise (oder laute) Satz: „Das kann doch nicht alles sein. Schule darf sich anders anfühlen.“

🌟 Genau für dich ist die Mission Mut Begleiter Ausbildung gedacht: für Cycle Breaker, die spüren, dass alte Muster und unbewusste Formen von Gewalt im System zu Ende gehen dürfen. Für Menschen, die bereit sind, ein anderes Miteinander zu leben – mit mehr Präsenz, Herz und Klarheit.

Ich habe verstanden, wie sehr wir uns selbst in jeden Klassenraum, in jede Beziehung hineinprojizieren – mit unseren Geschichten, Verletzungen und Sehnsüchten. Und wie viel sich verändert, wenn wir innerlich klarer, weicher und verbundener werden.

Darum ist innere Arbeit das Herzstück der Mission Mut Begleiter Ausbildung:

Weil echte Veränderung bei dir beginnt – und von dort aus in deine Klassen, in deine Schule, zu deinen Schüler:innen, Kolleg:innen und in deine Familie weiterfließt.





## DIE GESCHICHTE HINTER MISSION MUT

Helmut, die alte, weise Kofferseele, steht für Liebe, Vertrauen und innere Stärke. Doch sein kleiner Freund Hopeless hat sein Herz verloren – eine schwere Kette aus Angst, Stress und Überforderung legt sich um ihn. Zu viel Druck, zu viele Erwartungen – Hopeless hat den Mut vergessen.

Jetzt beginnt die Mission Mut:

Die Klassen machen sich auf eine abenteuerliche Reise durch vier Level, um ihren eigenen Mut wiederzufinden.

Sie lernen, Gefühle zu verstehen, Ängste zu verwandeln, Grenzen zu setzen und füreinander da zu sein. Nur wer selbst mutig ist, kann Mut weitergeben.

Am Ende führen die gesammelten Zahlen der vier Level zum geheimen Code – der Hopeless' Kette sprengt und sein Herz wieder öffnet. ❤️



# DAS ERWARTET DICH

Deine Reise mit Mission Mut

Diese Ausbildung ist mehr als eine Fortbildung – sie ist eine bewusste Reise zu dir selbst.

Du verbindest Fachwissen, Praxis und innere Arbeit.

Du lernst nicht nur, Kinder in ihrem Mut, ihrer Gefühlswelt und ihrem Selbstwert zu stärken, sondern entfaltest auch deine eigene Klarheit, Präsenz und innere Stärke.

Jedes Modul öffnet einen Raum für Reflexion, Klarheit, Stille und echte Begegnung – mit dir selbst und den Menschen, die du begleitest.

Denn Wissen allein berührt nicht – erst wenn es gefühlt wird, verändert es dein Leben und das Leben der Kinder und Jugendlichen. 🍀



Diese Ausbildung ist nicht nur eine Mission Mut für die Schüler:innen, sondern für jeden Teilnehmer. Spielerisch, voller Leichtigkeit, mit netten Menschen zu reisen mit einer authentischen Reiseführerin- das hat Spaß gemacht und bringt mich auf meinem Weg wirklich weiter  
-Sylwia Sambook

Ich habe jetzt die Chance mit Kindern zu arbeiten- das wichtige Thema Emotionen mit den Kindern erfahren und zu erleben und in den Alltag einzubauen  
-Christiane Homberg



Ich habe jetzt den Mut mit den neuen Tools in die Welt zu gehen und mein Wissen mit allen Kids zu teilen- Lasst uns alle achtsamer miteinander umgehen. Ich freue mich, die Kids auf ihrem Weg zum Mut zu begleiten  
-Denise Laaks

# BEFORE WE START...

## Before we start I...

### „Mut, meinen Ursprung zu kennen“

#### 1. Genogramm-Coaching – Woher ich komme

##### Theorie & Anwendung:

- Einführung in Genogramm und Familienmuster
- Blick auf Herkunft, Prägungen und Ressourcen im Umgang mit Kindern

##### Selbsterfahrung:

- Eins-zu-eins-Coaching mit deinem persönlichen Genogramm
- Erkennen, was dich im Kontakt mit Kindern hemmt und was dich stärkt



## Before we start II...

### „Mut, an Wunder zu glauben“

#### 2. Wunderübung – Warum ich gehe

##### Theorie & Anwendung:

- Arbeit mit Intention, Haltung und innerem Auftrag
- Klärung deines persönlichen Warums für die Mission Mut-Ausbildung

##### Selbsterfahrung:

- Die „Wunderübung“ als erster Mutüberbringer für Zuhause
- Formulieren deiner Intention als Mission Mut Begleiter:in



# LET'S START...

## Praxisteil in Essen

**“Mut, ich bin Vorbild – nicht perfekt, sondern echt.”**

DEIN MUT- AUSBRUCH UND DER AUFTAKT EINER NEUEN ZEIT- EIN WOCHENENDE “MISSION MUT” IN PRÄSENZ IN ESSEN

Wir reden nicht über Mut – wir erleben ihn.

- Im ersten Praxismodul gehst du selbst durch die 4 LEVEL der Mission Mut, lernst die Gruppe kennen und lässt das Funktionieren hinter dir, um echt in diese Ausbildung zu starten.



## Auftaktveranstaltung deiner “Mission Mut” Begleiter Ausbildung Essen



- Zum Start der Ausbildung triffst du dich in Essen in Präsenz und durchläufst selbst die vier LEVEL der Mission Mut.
- Du erlebst das Programm am eigenen Körper, spürst, was es auslöst, und verstehst aus Erfahrung, was Kinder später erleben.
- Dieses Erleben bildet die Grundlage für die anschließenden Theorie-Module und deine eigene innere Arbeit – alles greift ineinander.

**Mission Mut**



# ÜBERSICHT MODULE

## Modul I

### “Mut, ich selbst zu sein”

#### PERSÖNLICHE STÄRKEN ERKENNEN

##### Theorie & Anwendung:

- Einführung in das 1. Level der Mission Mut
- Persönliche Stärken und Fähigkeiten erkennen
- Positives Selbstbild entwickeln
- Fokus auf Potenziale statt Defizite

##### Selbsterfahrung:

- Reflexion des eigenen Selbstbildes: Was dürfen alle sehen – und was darf niemand sehen?
- Arbeit mit deinem inneren Team (Antreiber, Kritiker, Kind, Mutige ...)
- Selbstannahme als Basis für authentische Begleitung: Freundlicher mit dir selbst werden, innere Härte lösen und mehr innere Verbundenheit entwickeln.



## Modul II

### “Mut, zu fühlen”

#### EMOTIONALE INTELLIGENZ UND UMGANG MIT GEFÜHLEN

##### Theorie & Anwendung:

- Einführung in das 2. Level der Mission Mut
- Emotionale Intelligenz und Umgang mit Gefühlen
- Gefühle erkennen, benennen und annehmen
- Achtsamkeits- und Fantasiereisen zur emotionalen Stärkung von Kindern (Krafttier)

##### Selbsterfahrung:

- Eigene Gefühlsmuster bewusst wahrnehmen
- Kontakt zu unterdrückten oder unangenehmen Emotionen
- Glaubenssatzarbeit
- Mut, Gefühle zuzulassen und authentisch zu zeigen



# ÜBERSICHT MODULE

## Modul III

### “Mut zur Verletzlichkeit”

UMGANG MIT ÄNGSTEN UND  
SORGEN

#### Theorie & Anwendung:

- Einführung in das 3. Level der Mission Mut
- Ängste erkennen, unterscheiden und wandeln
- Kinder im Umgang mit Angst stärken
- Selbstvertrauen und innere Sicherheit fördern

#### Selbsterfahrung:

- Eigene Glaubenssätze reflektieren („Ich sollte ... sonst ...“)
- Persönliche Ängste und inneren Druck wahrnehmen
- Angstmuster in der Lehrer:innenrolle erkennen
- Mut, die größte Angst ehrlich auszusprechen



Dabei begleiten uns Methoden wie EMDR und “The Work”

## Modul IV

### “Mut Verantwortung zu übernehmen”

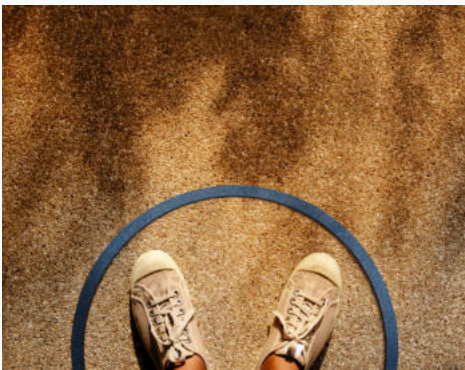
EIGENVERANTWORTUNG UND  
SELBSTBESTIMMUNG

#### Theorie & Anwendung:

- Einführung in das 4. Level der Mission Mut
- Eigene Verantwortung erkennen und annehmen
- Bewusste Entscheidungen treffen und Ziele formulieren
- Selbstbestimmung und innere Führung stärken

#### Selbsterfahrung:

- Wo erlebe ich Macht und Ohnmacht in meinem Alltag?
- Erste Erfahrungen mit dem Thema „Nein sagen“
- Eigene Grenzen wahrnehmen und vertreten
- Verantwortung für die eigene Haltung übernehmen



Mission Mut



# ÜBERSICHT MODULE

## Zusatz Modul V "Mut zur Beziehung"

ARBEIT MIT GRUPPEN UND  
GRUPPENDYNAMIK

### Theorie & Anwendung:

- Besonderheiten in der Arbeit mit Gruppen von Kindern
- Vertrauensvolle Beziehungen aufbauen und halten
- Achtsamkeitsrituale in Gruppen einführen
- Eine förderliche, sichere Raumatmosphäre schaffen

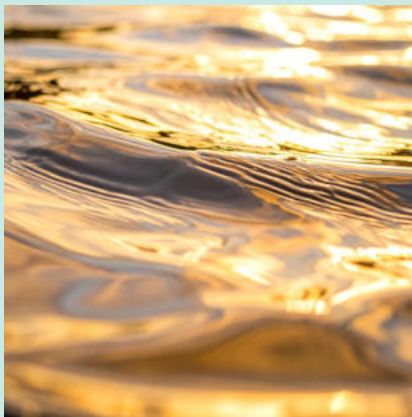
### Selbsterfahrung:

- Reflexion der eigenen Beziehungsmuster und Bindungstypen
- Wann lasse ich Nähe zu, wann gehe ich auf Abstand?
- Authentizität und Verletzlichkeit in Beziehungen leben
- Mut, Kindern und Kolleg:innen wirklich zu begegnen



## Zusatz Modul VI "Mut zur Beruhigung"

EMOTIONALE INTELLIGENZ UND  
UMGANG MIT GEFÜHLEN



### Theorie & Anwendung:

- Grundlagen zur Regulation des Nervensystems
- Wissen über Stressreaktionen: Freeze, Flight, Fight
- Schnelle Tools zur Selbstregulation im Schulalltag
- Achtsamkeit und bewusste Pausen als Kraftquelle
- „Leer werden“ vor dem Unterricht – präsent statt voll

### Selbsterfahrung:

- Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen
- Übung: Bewusst zur Ruhe kommen, bevor du in Kontakt gehst
- Reflexion: Was kann ich beeinflussen – und was nicht?
- Mut, Ruhe als Stärke zu leben

Mission Mut





**VERBINDE DEIN WISSEN. ERGÄNZE  
DEINE HALTUNG. WERDE  
MUTÜBERBRINGER:IN FÜR KINDER.**

**DIESE AUSBILDUNG IST FÜR MENSCHEN,  
DIE NICHT MEHR NUR REAGIEREN  
WOLLEN – SONDERN BEWUSST  
GESTALTEN.**

### **So läuft die Ausbildung ab**

Bevor wir starten

- Du erhältst ein 1:1-Coaching mit Genogrammarbeit und schaust auf deine Herkunft, Muster und Ressourcen.
- Du bekommst die Wunderübung nach Hause geschickt – dein erster Mutüberbringer und dein persönliches Warum für diese Ausbildung.

### **Während der Ausbildung**

- Wir starten mit einer Auftaktveranstaltung in Essen: Ein Wochenende voller “Mission Mut” Praxis, Gemeinschaft von Gleichgesinnten und Mut
- Es gibt einmal pro Woche einen Live-Call zu den jeweiligen Modulen – mit Raum für Austausch, Fragen und vor allen Dingen Selbsterfahrung.
- Nach jedem Live Call erhältst du die Anleitungen, Audios, Meditationen nach Hause, sodass du am Ende dein “Mission Mut Begleiter Buch” hast, mit dem du direkt starten kannst.
- Darüber hinaus hast du die Möglichkeit, zusätzliche 1:1-Termine für deine persönliche Prozessbegleitung zu buchen.

**Investition in deine Ausbildung:  
1650€**

**Ratenzahlung möglich.**



# Noch Fragen?



## FÜR WEN IST DIE MISSION MUT-AUSBILDUNG GEEIGNET?

FÜR PÄDAGOG:INNEN UND BEGLEITER:INNEN, DIE SCHULE UND BILDUNG HINTERFRAGEN, VERANTWORTUNG FÜR IHRE HALTUNG ÜBERNEHMEN UND KINDER IN BEZIEHUNG STATT IM FUNKTIONIEREN BEGLEITEN WOLLEN.

## BRAUCHE ICH VORERFAHRUNG IN THERAPIE ODER PERSÖNLICHKEITSARBEIT?

NEIN. EINE OFFENHEIT FÜR INNERE PROZESSE UND SELBSTREFLEXION IST AUSREICHEND. ALLES, WAS DU BRAUCHST, ENTSTEHT SCHRITT FÜR SCHRITT INNERHALB DER AUSBILDUNG.

## IST DIE AUSBILDUNG BERUFSBEGLEITEND MACHBAR? UND WIE IST SIE AUFGEBAUT?

ABSOLUT. DIE AUSBILDUNG STARTET MIT ZWEI INDIVIDUELLEN 1:1-ONLINE-CALLS. ANSCHLIESSEND FOLGT EIN PRÄSENZ-WOCHENENDE, SECHS LIVE-ABENDE SOWIE WÖCHENTLICH NEUE MATERIALIEN ZUR VERTIEFUNG UND INTEGRATION.

## WAS PASSIERT, WENN ICH EIN ONLINE MODUL VERPASSE?

KEIN PROBLEM. DIE INHALTE WERDEN AUFGEZEICHNET UND KÖNNEN IN DEINEM EIGENEN TEMPO NACHGEHOLT WERDEN. SO BLEIBST DU AUCH BEI AUSFÄLLEN GUT IM PROZESS.

## WIE VIEL ZEIT SOLLTE ICH REALISTISCH EINPLANEN?

DIE AUSBILDUNG GEHT ÜBER EINEN ZEITRAUM VON 3 MONATEN. NEBEN DEN FESTEN TERMINEN SOLLTEST DU DIR RAUM FÜR REFLEXION UND INTEGRATION EINPLANEN. DER ZEITLICHE UMFANG BLEIBT DABEI GUT ÜBERSCHAUBAR UND ALLTAGSTAUGLICH.

## GIBT ES EINE RATENZAHLUNG?

JA. EINE RATENZAHLUNG IST MÖGLICH, DAMIT DIE AUSBILDUNG FÜR MÖGLICHST VIELE MENSCHEN ZUGÄNGLICH BLEIBT. SPRICH MICH DAZU GERNE AN.

## ERHALTE ICH EIN ZERTIFIKAT?

JA. NACH ABSCHLUSS DER AUSBILDUNG ERHÄLTST DU EIN ZERTIFIKAT ALS MISSION MUT BEGLEITER:IN, DAS DICH ZUR UMSETZUNG DES PROGRAMMS BERECHTIGT. BEI BEDARF WIRST DU AUCH NAMENTLICH AUF DER HOMEPAGE ERWÄHNT.

Mission Mut



Diese Ausbildung ist kein  
Versprechen. Sie ist eine  
Entscheidung!



MAIL@SANDRA-ALTHOFF.COM

0177 / 33 13 187

**Mission Mut**

