

Julia Hofmann

Resilienz Trainerin & Coach für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Resilienztraining
Persönlichkeitsentwicklung
Potenzialentfaltung
Suchtprävention
Berufsorientierung



Die Glücksreise

Dein 12 - Wochen Programm
zu mehr Selbstwirksamkeit, innerer
Stärke und Gelassenheit





Über mich



Ich heiße **Julia Hofmann** und bin **Resilienztrainerin** nach dem Konzept von **Stark auch ohne Muckis**. Zudem bin ich in der Master Coach Ausbildung der **Bunten Intelligenz®**. In meinen alten Jobs fehlte es mir zunehmend an echten Verbindungen und einer wahren **Sinnhaftigkeit** meines Wirkens.

So begann meine **Reise** zu mir, auf der ich mich neu kennenlernen durfte und während der ich auch auch sämtliche Beziehungen im schulischen, familiären oder beruflichen Kontext neu definieren durfte.

Ich habe selbst erfahren, wohin es führen kann, wenn man fremdbestimmt und abgetrennt von seinen Gefühlen und seinem Körper lebt.

Schmerzhaft und lehrreich war die Erfahrung, zusehen zu müssen, wie junge Menschen an dieser Welt zerbrechen, wenn sie nicht genug Ressourcen haben und ihnen nicht rechtzeitig geholfen wird.

Meine Herzensangelegenheit ist es daher heute, Menschen liebevoll zu begleiten.

Ich kann neue Perspektiven für ein **selbstbestimmtes, glückliches** Leben aufzeigen.

Ich **bestärke** Menschen in ihrem Sein und biete ihnen **Aufmerksamkeit, Liebe** und einen **sicheren Raum**.

Ich **stärke** Kinder, Jugendliche, **Eltern**, Pädagog*innen und Angehörige, damit sie mit jungen Menschen (wieder) in **Kommunikation** und in eine echte **Verbindung** kommen können.

Das Problem & die Methodik

Kinder und Jugendliche sind heutzutage einer Vielzahl von Herausforderungen ausgesetzt.

Nach aktuellen Studien leiden **43%** der Schüler*innen unter **Stress**. In meinen Trainings geben ab der 3. Klasse 75% der Kinder an, regelmäßig Stress zu haben.

12% der Kinder erfahren mehrmals im Monat Mobbing durch Mitschüler*innen. **18,5%** der Kinder sind von **Cybermobbing** betroffen. Das sind mehr als **2 Millionen** Kinder & Jugendliche allein in Deutschland.

Ca 40% der Jugendlichen in Deutschland haben oder hatten Suizidgedanken, knapp 9% haben bereits Suizidversuche hinter sich.

Diese Zahlen steigen stetig und es ist Zeit zu handeln.

Daher ist es das Ziel meiner Arbeit, die Resilienz meiner Klienten zu stärken.

Ich begleite Menschen dabei, trotz aller äußeren Umstände selbstwirksam und gesund durch den Alltag gehen zu können. Um die psychische Widerstandskraft zu erhöhen werden in meiner Arbeit diverse Kompetenzfelder gestärkt:

Die **emotionale Intelligenz**, die Regulierung des eigenen **Nervensystems**, die **mentale** Flexibilität und **Positivität**, die sozialen Fähigkeiten, **Physische** Flexibilität, (Wieder-) Entdeckung der Körperintelligenz, **Intuition**.

Durch diese **ganzheitliche Arbeitsweise** können Menschen einen Zugang zu ihren ureigenen **Ressourcen** erhalten und somit **selbstwirksam** und **stark** ihr **Leben** gestalten.

Mein Konzept

In meinen Trainings begleite ich Jugendliche auf ihrer Reise durch den „**Dschungel des Lebens**“ und unterstütze sie dabei, sich selbst zu entdecken.

Meine Arbeit basiert auf Konzepten von **Stark auch ohne Muckis** sowie den Methoden der **Bunten Intelligenz®**, die ich momentan in der Ausbildung zum Master Coach vertiefe. Mein Ziel ist es, den Jugendlichen zu zeigen, wie sie sich auf ihre Stärken und die positiven Aspekte ihres Lebens konzentrieren können und ihr volles Potenzial entdecken können.

Sie erlernen u.a. Techniken zur Regulation ihres **Nervensystem**, bekommen Zugang zu ihren eigenen **Gefühlen**, lernen ihre eigenen **Bedürfnisse** besser wahrzunehmen und können dadurch in ihrer **Persönlichkeit** gestärkt werden. Diese Ansätze fördern ein **ganzheitliches Verstehen**.

Bewegung spielt eine zentrale Rolle in meiner Arbeit. Sie hilft, das Gelernte nicht nur intellektuell zu begreifen, sondern auch körperlich zu erfahren. Dieses Er-Leben sorgt dafür, dass neue Informationen nachhaltig im Körper verankert werden können.

Gemeinschaftliche Übungen **stärken** zudem die **Klassengemeinschaft** und schaffen **positive Dynamiken**. Die Einführung und Anwendung der **Gewaltfreien Kommunikation** trägt dazu bei, das Lernklima für Kinder und Lehrkräfte langfristig zu verbessern.

Aktuelle Themen aus der Lebenswelt der Jugendlichen werden in meinen Trainings aufgegriffen und in einem geschützten Rahmen auf Augenhöhe besprochen. So entstehen Räume für **persönliches Wachstum** und nachhaltige Entwicklung.

Die Themenfelder

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, auf Veränderungen und Herausforderungen konstruktiv zu reagieren. Meine Arbeit steuert mehrere Säulen der Resilienzfaktoren an.

Einige Beispiele:

- Teilnehmende lernen den eigenen Körper zu verstehen und lieben
- Stärken entdecken & nutzen, Schwächen umwandeln
- emotionale Selbststeuerung erleben & in die Selbstwirksamkeit kommen
- Selbstliebe entwickeln
- Entdeckung & Nutzung der eigenen Ressourcen (Emotionssteuerung, Fähigkeiten zur Stressreduktion erlernen, Zugang zu den eigenen Gefühlen & Bedürfnissen bekommen)
- Medienkompetenz erhalten, Umgang mit Mobbing & Cybermobbing erlernen
- Raus aus der Opferrolle treten - Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen



Coachings & Seminare

Was meine Coachings besonders macht

aktuelle Angebote:



Einzel Coaching



Familien Coaching



Retreats & Seminare



Die Glücksreise

Deine 12 - Wochen - Reise zu mehr Selbstwirksamkeit, innerer Stärke und Gelassenheit

Meine Coachings sind mehr als reine Beratungsgespräche.

Sie schaffen einen geschützten Rahmen, in dem Gedanken sortiert, neue Perspektiven entwickelt und individuelle Lösungen entdeckt werden können.

Dabei verbinden sich strukturierte Methoden mit einer empathischen und klaren Begleitung.

Besonders wichtig ist mir, dass Veränderungen nicht theoretisch bleiben, sondern Schritt für Schritt im Alltag spürbar werden. Jede Sitzung ist praxisnah aufgebaut und orientiert sich an den persönlichen Ressourcen und Zielen. So entsteht eine nachhaltige Entwicklung, die Kraft, Klarheit und Selbstbestimmung fördert – und damit Raum für ein erfüllteres Leben öffnet.

Meine Coachings und Workshops enthalten ganzheitliche Methoden, mit denen meine Klienten wieder Zugang zu ihren Gefühlen, zu sich, zu ihrem Körper finden. Ich bringe meine Erfahrungen aus der Arbeit mit mehr als 2.500 Menschen ein und begleite stets auf Augenhöhe und mit offenem Herzen.

Die Glücksreise



Die Glücksreise

Dein 12 - Wochen - Programm zu mehr Selbstwirksamkeit, innerer Stärke und Gelassenheit

Start: Winter / Spring 2026 über Warteliste

Ort: Königs Wusterhausen / Wildau

Basic: 590 €
Regular: 790 €
Premium: 990 € (inkl 2 Einzelcoachings)

Die Termine werden bekannt gegeben, sobald der Verkauf startet.

Für die Warteliste schicke mir eine Mail an:
info@juliahofmann-training.de

Diese 12 Wochen sind mehr als nur ein Workshop:
Du begibst dich auf (deine) Reise zu innerer Stärke, mehr Selbstwirksamkeit und Gelassenheit

3 Monate intensive Begleitung
wöchentlich zwei Stunden Live-Austausch
wöchentliche Impulse
Übungen und Rituale für deinen Alltag
geschützter Chatraum für Fragen und Motivation

Du erlernst konkrete Strategien für den Alltag, stärkst dein Selbstvertrauen und entwickelst Routinen, die dir langfristig helfen, entspannter und selbstbestimmter zu leben.

Stärke Deine emotionale Kompetenz → Gefühle verstehen und steuern lernen

Selbst- und Fremdwahrnehmung entwickeln → mehr Klarheit über dich selbst und dein Umfeld

Soziale Kompetenzen trainieren → tiefere Verbindungen, echte Beziehungen und verbesserte positive Kommunikation

Problemlösungsstrategien → Herausforderungen aktiv meistern

Stressmanagement & Resilienz → langfristig entspannter und gesünder leben.

Meine Angebote

Einsatzgebiet
Hauptstadtregion Berlin - Brandenburg
von Oranienburg bis in den Spreewald



Trainings & Workshops für Kinder & Jugendliche
in Schulen & sozialen Einrichtungen
offene Kurse
Teens Treffs
Elternabende und Vorträge
Einzelcoachings für Erwachsene
digitale Vorträge & Workshops

Kundenfeedback

“Das war der schönste Schultag, den ich je hatte.”

A., 12 Jahre, Teens Training

“Wir waren begeistert! Viele neue Erfahrungen und tolle lustige berührende Momente haben uns bereichert.

Die Inhalte wurden super kindgerecht erklärt, man merkt, dass du mit dem Herzen dabei bist, liebe Julia.

Vielen Dank! Du bist toll!”

Lehrerin, 5. Klasse

“Die Übungen fand ich gut und es hat mir hier gut gefallen. Am liebsten wäre ich hier zwei Wochen geblieben”

C., 13 Jahre, Offenes Teens Training

“Die Übungen waren sehr toll gestaltet. Und durch das spielerische Lernen hab ich es super verstanden.”

M., 11 Jahre, Offenes Teens Training

“Es hat sehr viel Spaß gemacht. Die Trainerin war freundlich und jeder wurde in die Vorhaben mit einbezogen. Ich würde es immer wieder machen. Dankeschön”

M., 15 Jahre, Ferien Workshop

“Es waren sehr tolle Übungen, haben mir gut gefallen, die Trainerin ist auch sehr nett + verständnisvoll. Vielen Dank für die tollen Tage.”

P., 12 Jahre, Offenes Teens Training

“Danke für die Tage. Ich habe das erste Mal gesehen was ich eigentlich für Stärken habe und dass es nicht schlimm ist, wenn ich etwas (noch) nicht kann.”

B., 7. Klasse, Teens Training

“Die Trainerinn war sehr zugewandt und ist wertschätzend mit den Kindern umgegangen ”

Lehrerin, 5. Klasse Grundschule



Kontakt

Julia Hofmann
Resilienztrainerin

Email: info@juliahofmann-training.de
Website: www.juliahofmann-training.de
instagram: [jule_fuer_starke_kids](https://www.instagram.com/jule_fuer_starke_kids)

Telefon: 0176 - 61 99 45 10



Werde
stark
wie ein Löwe
&
bunt
wie ein Tukan

