GROßE VORBILDER, STARKE KINDER: JA! ICH KANN FEIERT PREMIERE IN STUTTGART

Rund 30 deutsche Top-Sportlerinnen und Top-Sportler, darunter bekannte Namen wie Jessica von Bredow-Werndl, Joshua Kimmich, Malaika Mihambo, Manuel Neuer, Niko Kappel, Felix Neureuther uvm. begleiten Kinder auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen und mentaler Stärke. Im November wird der neue JA! ICH KANN Kinderclub im Rahmen der Veranstaltung KLEINformat! in Stuttgart erstmals der Öffentlichkeit präsentiert.

Stuttgart, 30.09.2026
Mentale Stärke ist ein entscheidender Faktor im Spitzensport. Sportlerinnen und Sportler wissen, wie sich Druck und Rückschläge anfühlen, wie man beim Elfmeter Ruhe bewahrt, trotz Ablenkung den Fokus behält und als Team zusammenhält. Dabei entwickeln sie Fähigkeiten wie Selbstvertrauen, Resilienz und Teamgeist, die weit über den Sport hinaus Bedeutung haben. All diese Fähigkeiten brauchen auch Kinder in ihrem Alltag, um mit Herausforderungen und Konflikten umzugehen, an sich selbst zu glauben und ihren eigenen Weg zu finden.

Genau hier setzt JA! ICH KANN an: Das neue Jahresprogramm für Kinder ab dem Grundschulalter verbindet mentale Stärke und Persönlichkeitsentwicklung mit den persönlichen Erfahrungen herausragender Sportlerinnen und Sportler. Es geht darum, die eignen Gefühle wahrzunehmen, deren Botschaften zu verstehen und zu lernen, mit diesen umzugehen. Fast 30 deutsche Top-Athleten aus unterschiedlichen Disziplinen sind Teil des JA! ICH KANN Clubs.

Im Mittelpunkt stehen dabei nicht Medaillen, Titel oder sportliche Höchstleistungen, sondern der persönliche Weg der Sportler. Im JA! ICH KANN Club erzählen die Sportler von Heraus-forderungen, Selbstzweifeln, Konflikten oder auch Rückschlägen und was ihnen geholfen hat, damit umzugehen, um diese Situationen zu meistern. Die Erkenntnisse der Sportler lassen sich somit auf das Alltagsleben der Kinder übertragen, denn egal ob ein Kind in der Schule ein Referat hält oder ein Spitzensportler vor seinen Fans im Stadion steht, das Gefühl von Angst kann beide begleiten, denn Angst kennt keine Startnummer. Auf diese Weise erleben die Kinder ihre Vorbilder von einer sehr nahbaren Seite. Sie erfahren, dass auch Menschen, die scheinbar alles schaffen, Herausforderungen und Unsicherheiten kennen. Die Botschaft dahinter: Mentale Stärke kann man lernen.

Die Kinder werden im JA! ICH KANN Club zwölf Monate lang von herausragenden Sportstars aus unterschiedlichen Disziplinen begleitet. Jeden Monat erzählen die Sportler in persönlichen Botschaften, wie sie sich mental stark gemacht haben. Dazu kommen authentische und direkt an die Kinder adressierte Botschaften, pädagogisch wertvolle interaktive Aufgaben und

Bewegungsübungen sowie kleine Überraschungen, die im Alltag unterstützen und an das Gelernte erinnern.

Dabei geht es bewusst nicht um Leistungsdruck oder darum, aus Kindern die Spitzensportler von morgen zu machen. Die Sportler übernehmen vielmehr die Rolle authentischer Vorbilder: So entsteht im JA! ICH KANN Club ein Wir-Gefühl. Er stärkt ihr Selbstvertrauen, fördert ihr inneres Wachstum und hilft einen gesunden Umgang mit ihren Gefühlen zu schaffen. Die Kinder sind in dem Club Teil einer Gemeinschaft, die an sich glaubt und in der sie nicht belehrt werden, sondern sich von Menschen, die sie bewundern, bewusst etwas abschauen. Sie spüren, dass sie Teil von etwas Großem sind, nach dem Motto: "Ich hab's geschafft, du schaffst es auch."

Hinter dem Start-Up, der MentalFit GmbH, stehen vier Gründer, darunter die vierfache Olympiasiegerin Jessica von Bredow-Werndl und ihr Bruder Benjamin Werndl, Dr. Sonya Hudson sowie Timo Tretter. Gemeinsam verfolgen sie mit JA! ICH KANN eine Vision: „Eine Welt, in der jedes Kind an sich glaubt und weiß: Ich kann das schaffen!“

[Zitat von Jessica]
„Als Spitzensportlerin beschäftige ich mich viel und intensiv mit den Themen positives Mindset, Potentialentfaltung, Grenzen setzen und Selbstvertrauen. Mentale Stärke bedeutet für mich nicht, immer stark sein zu müssen. Wir möchten Kindern vermitteln, dass sie an sich glauben und lernen, dass sie nahezu alles schaffen können, wenn sie an sich glauben.“

Medienvertreter erhalten vor Ort die Gelegenheit, JA! ICH KANN erstmals kennenzulernen sowie mit den Gründern über das Projekt zu sprechen.

[Pressekontakt]
Timo Tretter
timo@mentalfit-online.de