



BIANCA STEUBE

STARK

VERBUNDEN

STARKES ICH. STARKES WIR.

VERÄNDERUNG

beginnt in
DIR!

“Auch aus Steinen, die einem
in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.”

(Johann Wolfgang von Goethe)



0151 29872538



bianca.steube@
stark-verbunden-nordhessen.de



Mobbing geht uns alle an



Jedes dritte Kind in Deutschland hat Mobbing Erfahrungen* und 21 % der 8–17-jährigen Kinder und Jugendlichen beschreiben sich als psychisch auffällig**. Das verursacht psychische Belastungen, die oft bis ins Erwachsenenalter andauern.

Fehlendes Selbstbewusstsein, wenig Selbstvertrauen und mangelnde Eigenverantwortung sind nur ein paar Folgen, die damit einhergehen und die Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt, oft unüberwindbar erscheinen lassen. Im Leben eines Erwachsenen führen die nicht bereits im Kindesalter erlernten und gestärkten Persönlichkeits- und Lebenskompetenzen oft zu Überforderung und enden nicht selten in scheinbar unlösbaren Konflikten mit anderen.

*Quelle: Bertelsmann Stiftung (2023) "Jugendliche in der digitalen Welt: Herausforderungen und Chancen"

**Quelle: IW-Report (2025) "Die ökonomische Bedeutung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern"

GESTÄRKTE KINDER WERDEN STARKE ERWACHSENE!

Kinder brauchen Vorbilder, die Ihnen die Möglichkeit geben, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und ihren eigenen Weg zu gehen. Kinder sind unsere Zukunft und sie haben es verdient, dass wir sie stärken, fördern und ihnen viel Raum für individuelle Erfahrungen und Wachstum ermöglichen.

Zeit für Veränderung

DIESE GESELLSCHAFTLICHE ENTWICKLUNG STELLT ELTERN UND PÄDAGOGISCHE FACH- UND LEHRKRÄFTE TÄGLICH VOR HERAUSFORDERUNGEN:

- Zunahme von Konflikten, Mobbing, sozialem Rückzug
- Überlastung von Eltern, pädagogischer Fach- und Lehrkräfte
- Hohe Erwartung an soziale Bildungseinrichtungen ohne ausreichende personelle Ressourcen



WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR IHREN ALLTAG?

- Mehr Harmonie in den Gruppen/Klassen, im Team oder der Familie?
- Mehr Eigenständigkeit der Kinder?
- Neue, sinnvoll ergänzende Strategien mit Konflikten besser umgehen zu können?
- Weniger Stress und mehr Leichtigkeit für alle?
- (Wieder) mehr Freude im Beruf oder dem Familienalltag?



Inhouse-Trainings in Kindertagesstätten und Schulen

Offene Kurse für Kinder und Erwachsene

Die Inhalte basieren auf dem Konzept von **“Stark auch ohne Muckis”**.

Für die Kinder

- **Selbstbehauptung & Resilienz:** Vermittlung von Strategien gegen Mobbing und Ausgrenzung. Kinder lernen, Grenzen klar zu setzen, „Nein“ zu sagen und Hilfe richtig einzufordern.
- **Soziale Kompetenzen:** Übungen zu Empathie, Perspektivwechsel und Konfliktlösung.
- **Bewegungsorientierte Methoden:** Körper- und Bewegungsspiele, die koordinative Basiskompetenzen schulen und Selbstwirksamkeit und Teamgeist fördern.
- **Selbstliebe:** “Ich bin gut, so wie ich bin.” Impulse für den Umgang mit uns selbst und die Wirkung auf den Umgang mit anderen.
- **Nachhaltigkeit durch Einbindung:** Infoveranstaltungen für Eltern und pädagogische Fachkräfte sichern die Umsetzung im Alltag.

Die Kinder lernen auf spielerische und altersgerechte Weise (Spiel, Tanz, Rollenspiel etc.) mit Herausforderungen umzugehen, Konflikte eigenständig zu lösen und mit sich selbst und anderen respektvoll umzugehen.

Die Trainingsinhalte sind für die Kinder eine gute Vorbereitung auf die Schulzeit oder Begleitung während der Schulzeit. Daher bieten die Trainings sich ab dem Vorschulalter an, auch jüngere Kinder können natürlich von den Inhalten profitieren. Für Stärkung ist es nie zu früh.

Für Erwachsene

- **Strategien für den Alltag:** Impulse, die einladen den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu gestalten und Stress zu reduzieren.
- **Vorbild sein:** Impulse zu Empathie, Perspektivwechsel und Konfliktlösung.
- **Starke Begleitung:** Impulse für die Begleitung von Kindern, für mehr Eigenständigkeit, Erfahrung und Wachstum.
- **WIR:** Impulse für gemeinsame Werte und Teamentwicklung, ob im Beruf oder im Team “Familie”.
- **Selbstliebe:** “Ich bin gut, so wie ich bin.” Impulse für den Umgang mit uns selbst und die Wirkung auf den Umgang mit anderen.

In unterschiedlichen Formaten biete ich Impulsvorträge und Workshops für Erwachsene in Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Familien.

Selbstliebe ist kein Egoismus, sondern Voraussetzung für Empathie und Gemeinschaft.



Das bin ich



Mein Name ist Bianca Steube, ich bin Mutter einer Tochter, ausgebildete Persönlichkeits- und Lebenskompetenztrainerin für Kinder und Jugendliche und Gründerin von **STARK VERBUNDEN**. Nach über 20 Jahren als Führungskraft in den Bereichen Personal und Vertrieb widme ich mich beruflich meinem Herzensthema, Menschen bei der Entdeckung ihres starken **ICH** zu begleiten und damit meinen Beitrag für ein starkes **WIR** zu leisten.

Meine Mission ist es, Kinder bereits in frühen Jahren ihrer Entwicklung, ergänzend zu den familiären Bezugspersonen und den pädagogischen Fachkräften, kindgerecht mit Spaß und Bewegungen zu mehr Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung- und Ermächtigung zu verhelfen und als Trainerin zu begleiten.

Ich wurde von dem zertifizierten Bildungsinstitut „Stark auch ohne Muckis“ ausgebildet und teile ihre Vision:

“Mobbing in 30 Jahren in Liebe und Achtsamkeit zu verwandeln”.

Für einen ganzheitlichen Ansatz und Nachhaltigkeit ist es wichtig, auch die Bezugspersonen und pädagogischen Fachkräfte in diesem Prozess mitzunehmen, neue Impulse zu setzen und mögliche Lösungsansätze zu bieten.

In meiner früheren beruflichen Tätigkeit habe ich erlebt, wie sich mangelndes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und fehlende Eigenverantwortung auf die Gesellschaft, Organisationen und Unternehmen auswirken. Ich möchte Menschen bestärken, ihren Weg zu einem selbstbewussteren und selbstwirksameren Leben zu erkennen und zu lernen mit mehr Leichtigkeit mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit jedes Einzelnen steigert empathisches und konstruktives Miteinander. Nicht perfekt, aber echt. Echte Verbindung. So sind wir Vorbild für die nächsten Generationen, unsere Kinder.

Meine Qualifikation



Ich wurde von Stark auch ohne Muckis, dem führenden Institut für Mobbingprävention sowie Kinder- und Jugendstärkung, ausgebildet. Stark auch ohne Muckis verfolgt die Vision, Mobbing in 30 Jahren in Liebe und Achtsamkeit zu verwandeln. Mehr Informationen zur Ausbildung sind hier zu finden:

www.starkauchohnemuckis.de

**KINDER ZU STÄRKEN
IST MIR WICHTIG.**

INTERESSE? FRAGEN?

**KONTAKTIEREN SIE MICH
GERN FÜR EIN
UNVERBINDLICHES
GESPRÄCH.**



Ich arbeite nach der IMOTIK®-Lehre – einem wegweisenden System, das Kindern und Jugendlichen hilft, ihre Resilienz zu stärken, emotionale Balance zu finden und ihr volles Potenzial zu entfalten. Diese innovative Methode basiert auf vier Dimensionen, die es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ermöglicht, ihr Verhalten gezielt zu steuern und Herausforderungen flexibel zu meistern.

Die IMOTIK®-Lehre bildet die Grundlage individueller und effektiver Trainingsgestaltung. Sie befähigt mich, Menschen in meinen Trainings individuell zu fördern, nachhaltige Programme zu entwickeln und langfristige Ergebnisse zu erzielen – ohne unflexiblen Ansätzen zu folgen. Mehr Informationen über die IMOTIK®-Lehre und der entsprechenden Ausbildung sind hier zu finden:

www.starkauchohnemuckis.de/imotik-trainer/



0151 29872538



bianca.steube@stark-verbunden-nordhessen.de