



Hilfe ich werde gemobbt!

Was können Mobbing – Opfer tun ?

Werner Ebner

Inhaltsangabe

Inhaltsangabe.....	2
Vorwort	3
Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt?	4
Wenn Mobbing zu einer massiven Belästigung oder gar einer Gewalttat wird	6
Darüber solltest Du nachdenken	7
Veränderung	9
Würde	11
Erfolg.....	12
Mobbinghandlungen.....	15
Der Mobbingtest.....	17
Testauswertung	18
Hintergrundwissen - Wer sind die Opfer?	19
Das Opferprofil.....	20
Täterprofile	21
Literaturliste.....	26
Copyright.....	34

Vorwort

Mobbing ist anders als ein Konflikt oder ein Streit. Deswegen ist die Herausforderung zur Auflösung von Mobbing größer. Eine Vielzahl vorherrschender Glaubenssätze können aufgelöst und pädagogische Irrtümer erfolgreich verändert werden.

Dieser Leitfaden wendet sich in erster Linie an Opfer – und dabei spielt es keine Rolle, ob die Opfer Kinder oder Erwachsene sind. Bei Mobbing in der Schule oder im Kindergarten ist es umso wichtiger, dass auch die Eltern diesen Leitfaden studieren.

Alle, die in der Prävention und/oder Intervention arbeiten, bekommen wertvolle Werkzeuge in die Hand, die sie bei ihrer täglichen Arbeit unterstützen können.

Mobbing muss beendet werden, packen wir es an.

Werner Ebner
November 2018
dk1vp

Hast Du Dir auch schon solche Fragen gestellt?

Warum ich?

Du bist der einzige Schüler in deiner Klasse, der gemobbt wird und fragst dich, warum das so ist? In den allermeisten Fällen gibt es dafür keine Erklärung. Es ist reine Willkür, dass du der Auserwählte bist. Wer mobben will, findet immer einen Grund zum Mobben.

Bin ich schuld?

Nein. Für die Mobber gibt es immer irgendeinen Grund und der hat oft gar nichts mit dir zu tun. Der Auslöser kann ein Streit über eine Kleinigkeit sein, der nie wirklich gelöst wurde.

Warum hilft mir niemand?

Schüler wissen erst mal gar nicht was Mobbing ist und sehen deswegen auch keinen Grund dir zu helfen. Viele deiner Freunde haben vielleicht selbst Angst gemobbt zu werden, wenn sie dir helfen.

Muss ich mich verändern?

Nein, denn niemand sagt dir, wie du dich verändern sollst. Wenn du es versuchst, sehen deine Mobber, dass sie alles mit dir machen können.

Was läuft beim Mobbing falsch?

Mobbing wird verharmlost, heruntergespielt, ignoriert. Die Öffentlichkeit lehnt Mobbing ab und sieht weg! Es gibt viel zu wenig Aufklärung über Mobbing und dessen Folgen. Kaum jemand weist die Täter in Schranken, denn noch ist es keine Straftat.

Kann ich Mobbing verhindern?

Leider nicht. Die Täter können immer ein Opfer finden. Man kann sich zwar wehren, Mobbing aber nicht vorbeugen. Allerdings könnte Prävention selbst "potenziellen Tätern" zeigen, dass Mobbing wirklich schlimm ist. Das wäre eine wünschenswerte pädagogische Aufgabe von Schulen.

Wer kann mir helfen?

Eigentlich jeder. Such dir Verbündete, die dich unterstützen können und wollen. Vor allem Lehrer sind gut dazu geeignet, gegen das Mobbing an Schulen etwas zu unternehmen. Wenn du gar niemand hast, dem du vertrauen kannst, dann poste in den entsprechenden Foren im Internet.



Unternimm etwas. Wenn du abwartest verschlimmert sich deine Situation. Es geht nicht vorbei, es hört nicht auf. Es hört dann auf, wenn du etwas unternimmst.

Wie kann ich mich wehren?

Zugegeben es ist nicht einfach und du brauchst Geduld. Der Fortschritt kommt in kleinen Schritten. Hier ein paar Möglichkeiten, die Dir weiterhelfen könnten:

- Suche Dir moralischen und menschlichen Rückhalt und Unterstützung bei Verbündeten an Deiner Klasse, nötigenfalls auch in anderen Klassen.
- Sprich Schülerinnen und Schüler in einer Umgebung auf das Problem an. Suche Dir eine Selbsthilfegruppe.
- Protokolliere jede Art von Übergriffen. (Mobbingtagebuch)
- Wenn möglich, sichere Dir die Aussagen von Zeuginnen und Zeugen.
- Fordere Deine Mitschüler, aber auch die beteiligten Lehrer notfalls schriftlich auf, das unerwünschte Verhalten zu unterlassen.
- Geht der Terror weiter, wende Dich an die Schulleitung oder den Vertrauenslehrer.



Kommst Du damit nicht klar, hol Dir professionelle Hilfe durch einen Psychologen oder eine Erziehungsberatungsstelle. Das ist vor allem wichtig, weil Deine Eltern Dich dabei unterstützen sollten. Wähle das, was zu Dir passt.

Du kannst ein Mobbingtagebuch führen. Da Du in der Schule erhöhtem Stress ausgesetzt bist, vergisst oder verdrängst Du sehr rasch die Situationen, in denen Du gemobbt wurdest. Es hilft Dir und ev. einem Psychologen, Deine Situation besser zu bewältigen.

Dein Tagebuch enthält:

- Datum
- Uhrzeit
- Was ist geschehen?

- Wer war beteiligt?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?

So ein Tagebuch kannst Du auch deswegen brauchen, da Du in der Lage sein solltest, Nachweise erbringen zu können, wann und wie Du gemobbt wurdest.

Es hilft Dir allerdings nicht, Dich besser zu fühlen.

Wenn Mobbing zu einer massiven Belästigung oder gar einer Gewalttat wird

Übe Dich in vorausschauendem Denken und Handeln, kein Opfer eines (gewaltkriminellen) Angriffs zu werden. Wichtig dabei ist der Überraschungseffekt: den Täter mit unüblichem Verhalten aus seinem Konzept bringen.

Dazu dienen folgende Tipps:

Reagiere auf Gefahrensituationen sofort:

- Warte nicht so lange, bis aus einer Belästigung eine Gewalttat wird.
- Entferne dich von dem, der dich belästigt.
- vermeide jeden Körperkontakt und
- mache die Gefahrensituation sofort öffentlich.
- weise andere Personen auf deine Situation hin: "Der Mann/Mitschüler belästigt mich, ich fühle mich bedroht".



Jetzt sind auch Andere (Zeugen) vorgewarnt, und der Täter überdenkt sein Verhalten neu. In der Regel kommt er zu dem Schluss, dass es zu riskant für ihn ist, sein gewalttätiges Vorhaben umzusetzen, da mit Widerständen zu rechnen ist, und er tritt den Rückzug an.

- Bleibe sachlich und fordere den Täter nicht heraus, das könnte die Situation verschlimmern.
- Schau ihm in die Augen, versuche mit ihm zu reden.
- Wenn er sich auf ein Gespräch einlässt: Höre dem Täter ruhig zu, mache dann aber energisch klar, dass er dich in Ruhe zu lassen hat.
- **Wichtig: Werte ihn nicht als Person ab - also: keine Beleidigungen!**
- Schreie laut - möglichst nicht "Hilfe", Kreischen ist besser, es macht den Täter eher mürbe.
- Fordere von anderen konkret Hilfe ein und sage, was getan werden soll.



- Meide die Plätze, an denen die Angriffe passieren. Wenn ein Ausweichen nicht möglich ist, dann Sorge dafür, dass sich dort vertraute Personen aufhalten.
- Versuche nicht, dich durch Süßigkeiten oder andere Geschenke von den Attacken „freizukaufen“. Es wird ihm gefallen und er wird mehr wollen.

Also **verschweige nicht**, was dir angetan wurde auch wenn es Dir schwerfällt oder Du dich schämst. Sprich mit **deinen Eltern, Lehrern oder guten Freundinnen und Freunden** darüber. Bitte deine Lehrer um Hilfe. Je nach Situation wende dich an die Polizei. Auch hier gilt immer noch:



Unternimm etwas. Wenn du abwartest verschlimmert sich deine Situation. Es geht nicht vorbei, es hört nicht auf. Es hört dann auf, wenn du etwas unternimmst. (dk1vp)

Darüber solltest Du nachdenken

Wenn Du Mobbing ausgesetzt bist, lässt Dich der Gedanke an das Geschehene kaum noch los. Die Gedanken kreisen Tag und Nacht nur noch um die schlimme Situation. Bald stellen sich körperliche Symptome ein:

Schlafstörungen, Morgendliche Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Konzentrationsstörungen, um nur ein paar zu nennen.

Tag für Tag schleppen wir uns dahin, angekettet in den Fesseln unserer Kindheit. Es geht uns immer schlechter statt besser, und all unser Leid kommt von den Themen Perfektion und Leistung. Sie verfolgen uns von Kindheit an. Wir lernten das Spiel des Lebens nach jenen uralten Regeln zu spielen, die nur **Angst, Schuld, Gleichgültigkeit** und **Trennung** verursachen.

Diese alten überflüssigen Regeln, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden, haben noch nie funktioniert, um Glücklichein oder Selbstentwicklung hervorzubringen. Sie haben unsere Urgroßeltern im Stich gelassen, sie haben unsere Großeltern im Stich gelassen, sie haben unsere Eltern im Stich gelassen, und sie lassen auch uns im Stich.

Deswegen schlage ich dir vor über ein paar andere Dinge nachzudenken. Es sind übernommene Glaubenssätze, die wir durch Erziehung einfach akzeptiert haben und die wir verändern können. Ich nenne die Überlegungen: „**Was wäre wenn ..**“

Was wäre, wenn uns jemand als Kind gelehrt hätte, dass wir Menschen eine WAHL haben, was wir glauben möchten, und dass Erfahrung und Wissen unser Glaubenssysteme beeinflussen?

Was wäre, wenn man uns beigebracht hätte, dass es Vorteil ist, Fehler einzugestehen, und dass es vollkommen natürlich ist, seine Meinung zu ändern.

Was wäre, wenn Eltern und Lehrer lehren würden, dass **jeder für sich selbst** die einzige **Quelle von Glück, Gesundheit und Wohlergehen** ist? Nicht die Anderen, die Verhältnisse, die Umstände sind schuld!

Was wäre, wenn wir merken würden, dass jeder Opfer von seinen eigenen Überzeugungen und Erwartungen ist?

Was wäre, wenn wir uns selbst von den Verhaltensweisen befreien könnten, die uns in die Erwartungen anderer einsperren?

Was wäre, wenn wir bis in die tiefste Seele von der Macht unseres bewussten Denkens überzeugt wären, Ziele zu setzen, die unser inneres Selbst verwirklichen kann?

Ganz entscheidend ist also eine „andere Sicht“ der Dinge. Das Umstellen der Denkweise ist ein wichtiger Akt beim Lösen von Problemen mit Mobbing. Zum großen Teil liegt es an mir und meiner Einstellung – meinen Gedanken – inwieweit andere auf mich Einfluss haben. Das kannst Du fordern:

- Das Recht, mit Respekt behandelt zu werden
- Das Recht, eigene Gefühle und Meinungen zu haben und diese zu äußern
- Das Recht, angehört und ernst genommen zu werden.
- Das Recht, eigene Prioritäten zu setzen
- Das Recht, nein zu sagen, ohne sich schuldig zu fühlen
- Das Recht, Wünsche zu äußern
- Das Recht, zu bekommen, wofür ich bezahlt habe
- Das Recht, von Fachleuten Informationen zu erhalten
- Das Recht, Fehler zu machen
- Das Recht, gelegentlich auf Selbstbehauptung zu verzichten

Deine Wertung entscheidet, ob Du eines Deiner Rechte abgibst und somit andere „Macht“ über Dich bekommen. Lass Dir keine „Schuld“ einreden, denn Du hast keine. So wie Du bist, bist Du genau richtig!



Schuld ist eine Erfindung von Menschen, um Angst zu erzeugen und somit Macht über diese Menschen zu bekommen.

Alle unsere Probleme sind mit Gefühlen besetzt. Können wir das Problem in absehbarer Zeit nicht lösen, verursacht es Stress. Wir alle stehen täglich stressigen Situationen gegenüber, aber weil wir alle einzigartig sind, erzeugt dieselbe Situation für manche Menschen einen ziemlich großen Stress, für andere weniger und für wieder andere überhaupt keinen.

Dein GLAUBENS – SYSTEM entscheidet darüber wie stark Deine Reaktion auf Stress ist. Und die Reaktion heißt meistens Krankheit und das hast Du schon erlebt. Wenn das Stressniveau zu hoch wird, werden wir emotional „überwältigt“. In einem Zustand des Überwältigtseins funktionieren wir nicht effektiv, fühlen uns außer Kontrolle, verlieren unsere Ziele aus den Augen, fühlen, dass wir keine Wahlmöglichkeiten haben und wünschen, das Problem würde sich von selbst lösen, sich schnell legen oder einfach verschwinden. **Nichts dergleichen geschieht.** Hält der Stress über Tage oder Wochen an, ohne dass er gelöst werden kann, ist Krankheit die unvermeidliche Folge.

Veränderung

Es könnte Dir helfen, wenn Du herausfinden würdest, welche Gründe Deine Mitschüler haben, Dich zu mobben und warum Du Dich gequält fühlst.

Entscheidend sind nämlich Deine Empfindungen. Sie sind es die Dir Stress bereiten und Dich dadurch am Denken, am Lernen und am Handeln hindern. Wenn Du verstanden hast, dass mobbende Mitschüler in derselben Situation stecken wie Du, und in Dir einen Müllhaufen gefunden haben, auf den sie abladen können, wirst Du das nicht mehr so einfach zulassen.

Mobber handeln aus Neid, Eifersucht, innerer Wut, Angst, Unsicherheit, Ohnmacht. Sie stecken voller Minderwertigkeitskomplexe. Merkst Du etwas. Das sind genau Deine Gefühle, die Du empfindest. Du bist nicht anders als die, Du glaubst das nur oder lässt es Dir einreden. Und schon wirst Du zu deren Spielball.

Viele Fragen beschäftigen Dich und meine Antworten darauf ermöglichen Dir eine andere Sicht der Dinge. Fang bei Dir und Deinen Gedanken an.

Warum ist es schlimm für Dich z.B. als Streber bezeichnet zu werden.

Das ist ein großes Lob, denn nur die Streber, die die klaren Ziele im Leben haben und etwas dafür tun sind sehr erfolgreich. Die Mobber werden es zu nichts bringen, denn sie sind unfähig zu "streben", sie sind die kompletten Versager, immerwährende Maulhelden.

Wenn Du Streber genannt wirst, könntest Du antworten: „Bei mir hilft es und wie ist das bei Dir?“

Warum stört es Dich, wenn man über Dich lacht.

Merkst Du nicht die Angst, die in deren Gelächter steckt, dass Ihnen dasselbe passieren könnte. Merkst Du nicht Ihre Unsicherheit, die sie damit überspielen.

Warum stört es Dich so sehr, wenn man Gerüchte über Dich verbreitet.

Ignoriere diese Gerüchte, suche Dir andere Freunde, die Deine positiven Seiten kennenlernen und die Gerüchte hören auf. **Kämpfst Du dagegen an, wirst Du verlieren.** Sollten die Gerüchte allerdings Deine Würde als Mensch verletzen, indem sie z.B. rassistischer, sexistischer Art sind, dann brauchst Du Hilfe. Solchem Treiben muss ein Ende gesetzt werden, notfalls durch Schulausschluss.

Warum hast Du solche Angst vor Kritik?

Etwa weil man Dir von der ersten Klasse an eingeredet an, dass Du bloß keine Fehler machen sollst. Wurdest Du für Deine Fehler auch noch bestraft? Wurden Deine Eltern oder Deine Lehrer fehlerlos geboren?

WELCH EIN SCHWACHSINN!

Wie um alles in der Welt willst Du denn etwas lernen können, wenn Du keine Fehler machst. Nur durch Deine Fehler kannst Du überhaupt lernen. Betrachte jeden Fehler als einen Gewinn für Dein Leben und Dein Vorwärtskommen und freu Dich auf Deine Fehler. Sie sind die beste Chance möglichst schnell diese **coolen Idioten** hinter Dich zu lassen, die nichts Besseres wissen als auf anderen rumzuhacken. Auch die haben Probleme und machen Fehler, nur lernen sie nichts daraus.

Es liegt an Deiner Wertung, an Deinem Glaubenssystem. Du hast die WAHL! Wofür wirst Du Dich entscheiden - für die Opferrolle oder dafür, etwas aus Deinem Leben zu machen! Ein weiterer wichtiger Aspekt ist Deine

Würde

Wird die Würde eines Menschen von äußerlichen Eindrücken (Geld, Aussehen) abhängig gemacht, besteht die Gefahr, dass ein umfangreicher Teil der Persönlichkeit nicht gesehen wird. Der Mensch ist ein Wesen, das für sein Wohlbefinden und seine Entwicklung in sozialen Zusammenhängen leben muss. Und genau hier greift Mobbing an:

Mobbing ist Ausgrenzung und Demütigung

Wenn jemand nicht mehr zur Gruppe gehört, ist er potentiell ein Feind und darf bekämpft werden. Er könnte ja der Gruppe durch seine Andersartigkeit Schaden zufügen. Diese scheinbare Gefahr rechtfertigt, dass dieser Ausgegrenzte nicht mehr als Mit-„Mensch“ behandelt wird, sondern als Feind! (Feinde darf man notfalls auch töten, damit rechtfertigen Mobber ihr Werk innerlich). Aber nicht nur die Spiegelung durch Andere, auch meine **eigene Einstellung** zu mir selbst definiert meine Würde.

Wenn ich mich selbst geringachte, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass andere meine Wertung übernehmen und mich ebenfalls gering einschätzen. Was ist es, das für mich selbst meine Menschenwürde ausmacht? Die beruflichen oder schulischen Leistungen spielen hier eine große Rolle, ebenso die Leistungen für die Familie als Mutter, Vater, Sohn oder Tochter. Bei manchen Menschen ist auch Schönheit, Fitness, Geld ein Bestandteil der Werteskala, auf der sie ihren eigenen Wert ablesen.

Was bin ich wert,

- wenn ich keinen beruflichen Erfolg habe für mich +++ für die anderen?
- wenn ich keine Familie habe für mich +++ für die anderen?
- wenn ich nicht mehr jung und fit bin für mich +++ für die anderen?
- wenn ich nicht „schön“ bin

Alle diese äußeren Bedingungen können an meiner Würde als Mensch nichts verändern Menschenwürde ist nicht abhängig von Schein, sondern nur von meinem Sein! Es ist schwierig, eine Bewertung durch andere Menschen zu verkraften, wenn diese meine Würde verletzen. Noch schwieriger ist es dann damit zu leben, dass ich auf diese Verletzung noch nicht einmal entsprechend

reagieren konnte und so vielleicht den Eindruck erwecke, ich würde sogar zustimmen. Aber eine ganz wichtige Reaktion ist es, sich die Würde nicht von anderen Menschen nehmen zu lassen, das heißt, das Selbstbild vor Angriffen von außen zu sichern.

Würde ist, alles dafür zu tun, dass ich vor mir selbst bestehen kann.



*Ob ich kaputt gehe, liegt ein Stück weit auch in meiner Hand. Ein Teil ist sicher Schicksal, Risiko, Dummheit oder wie auch immer man es nennen will. Keine Schüssel, und wenn sie noch so viele Macken hat, geht von selbst kaputt – **ich gehe erst dann kaputt, wenn ich selbst es „will“.***

Ich wehre mich dagegen, dass mir jemand meine Zukunft, meine Gesundheit, mein Leben nimmt! Notfalls muss ich ganz einfach Abschied nehmen von einer Umgebung, die mir nicht förderlich ist und mir eine andere, angenehmere suchen.

Erfolg

Zu glauben, dass das Mobbing irgendwann einmal aufhört ist leider falsch. Es hört nicht auf. Auch ein Schulwechsel wird Dir nicht viel helfen. Auch dort beginnt das Spiel von Neuem. Selbst im Berufsleben oder bei der Partnerwahl kann Mobbing Dich wieder einholen.

Dein ganzes Wissen um das Mobbing, wird Dir nicht viel nützen, wenn Du nichts dagegen tust oder wenn Du darauf wartest, dass irgendjemand Dir hilft.

Den ersten Schritt musst Du machen.

Wichtig für Dich ist es, dass Du aus Deiner Opferrolle herauskommst. (Natürlich sollst Du jetzt nicht zum Täter werden, indem Du Deine Mitschüler auch mobbst!)

Dafür kannst Du ein "**Erfolgstagebuch**" führen, indem Du JEDE auch noch so kleine Situation aufschreibst, in der Du dem Mobbing entgegengetreten bist. Das AUFSCHREIBEN ist deswegen so wichtig, weil Deine Erfolge am Anfang sehr gering sind. Du würdest ihnen keine Bedeutung zumessen und sie dadurch sehr schnell wieder vergessen.

Was kannst Du im Einzelnen tun?



1. **Fang bei Dir an.** Die Mobber verändern zu wollen ist sinnlos.
2. **Richte deine Aufmerksamkeit auf die Dinge und Situationen, die Du willst und NICHT darauf, was Du NICHT willst.**
3. Du willst glücklich sein? Dann beschäftige Dich mit Dingen, die Dich glücklich machen.
4. Du willst erfolgreich sein? Dann besinne Dich auf die Dinge, die Du gut kannst und mach die zuerst. Kümmere Dich nicht um Misserfolge in anderen Bereichen. Das wird sich regeln - automatisch.
5. Du willst Freunde haben? Dann stell Dir genau vor, wie sie sein sollen und was Du alles mit ihnen machen möchtest - und sie werden kommen.
6. Du willst geachtet und respektiert werden? Dann achte und respektiere zuerst Deine Mitschüler. Hör auf zu werten und zu verurteilen, dann werden sie es auch nicht mehr tun.
7. Das kann ein wenig dauern, deswegen verlier nicht die Geduld.
8. Zeig Ihnen, wo Deine Grenze ist und sagen ihnen in aller Deutlichkeit, was Du nicht willst.
9. Für die ganz uneinsichtigen Quälgeister brauchst Du allerdings Hilfe. Die gibt es leider.
10. Suche Unterstützung bei Deinen Eltern und Lehrern. Diese Mitschüler **MÜSSEN** in die Scharanken gewiesen werden.
11. Komm weg von der Idee, dass bei Dir etwas nicht stimmt, dass Du nicht gut genug bist, dass Du es nicht wert bist usw. Du bist, so wie Du bist, genau richtig.

Akzeptiere Dich so wie Du bist und Du wirst akzeptiert werden. (dk1vp)

Hör auf Dir ständig selbst negative Prophezeiungen zu machen, etwa in dieser Art:



*Ich schreib sowieso eine 5
Ich kann das nicht, weil
ich bin nicht gut genug ...*

Ich will Deine negative Liste nicht verlängern, darin bist Du ja schon Meister. Also wenn Du schon "Vorhersagen" machen musst, dann solche, die Dir auch was bringen.

Nehmen wir das Beispiel mit der 5.

Anstelle von:

Ich schreib sowieso eine 5

könntest Du sagen

Ich gebe mein Bestes.

Auch wenn das Ergebnis, dann doch wieder 5 ist, war das ZUNÄCHST dein Bestes. Das wird sich aber rasch ändern!

Anstelle von

Ich kann das nicht, weil

könntest Du sagen

Ich weiss, dass ich es kann.

Glaub an Dich, vertraue darauf, hab ein wenig Geduld mit Dir und ein wenig Nachsicht mit Deinen Mitschülern und es wird geschehen!



Du kannst jederzeit, wenn du in schwierige Situationen kommst und es möchtest oder abends vor dem Einschlafen mehrmals **gedanklich** sagen

Ich glaube (an mich), **ich liebe** (mich), **ich vertraue** (mir)

und Du wirst ein "Wunder" erleben.

Mobbinghandlungen

Der bedeutende Mobbing-Forscher Prof. Heinz Leymann klassifizierte die 45 verschiedenen, von ihm beobachteten Mobbing-Handlungen in die folgenden fünf Gruppen. Eine Mobbing-Handlung allein macht noch kein Mobbing aus. Nach Leymann geht es - adaptiert an schulische Verhältnisse - um

1. Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen:

- Die Mitschüler schränken die Möglichkeiten ein, sich zu äußern.
- Man wird ständig unterbrochen.
- Lehrer schränken die Möglichkeiten ein, sich zu äußern.
- Anschreien oder lautes Schimpfen.
- Ständige Kritik an der schulischen Arbeit.
- Ständige Kritik am Privatleben.
- Telefonterror.
- Mündliche Drohungen.
- Schriftliche Drohungen.
- Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke bzw. Gesten.
- Kontaktverweigerung durch Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht.

2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen:

- Man spricht nicht mehr mit dem Betroffenen.
- Man lässt sich nicht ansprechen.
- Ausschluss aus Gruppen im Unterricht oder beim Sport.
- Den Mitschülern wird verboten, den Betroffenen anzusprechen.
- Man wird „wie Luft“ behandelt.

3. Angriffe auf die Qualität der Schul- u. Lebenssituation:

- Man gibt dem Betroffenen keine Arbeitsaufgaben.
- Man ihm seine Schulsachen weg, so dass er sich nicht einmal mitarbeiten kann.
- Man gibt ihm sinnlose Arbeitsaufgaben.
- Man gibt ihm Aufgaben weit unter dem eigentlichen Können.
- Man gibt ihm ständig neue Aufgaben.

- Man gibt ihm „kränkende“ Arbeitsaufgaben. Man gibt dem Betroffenen Arbeitsaufgaben, die seine Qualifikation übersteigen, um ihn zu überfordern.

4. Angriffe auf die Gesundheit:

- Zwang zu gesundheitsschädlichen Arbeiten.
- Androhung körperlicher Gewalt.
- Anwendung leichter Gewalt, zum Beispiel um jemandem einen „Denkzettel“ zu verpassen.
- Körperliche Misshandlung. Man verursacht Kosten für den Betroffenen, um ihm zu schaden. (Schulsachen entwenden oder zerstören, Fahrrad kaputt machen ...)
- Man richtet psychischen Schaden auf dem Schulweg oder in der Schule (Klassenzimmer, Pause, Klo) des/der Betroffenen an.
- sexuelle Handgreiflichkeiten.

5. Auswirkungen auf das soziale Ansehen:

- Hinter dem Rücken des Betroffenen wird schlecht über ihn gesprochen. Man verbreitet Gerüchte.
- Man macht jemanden lächerlich.
- Man verdächtigt jemanden, psychisch krank zu sein.
- Man will jemanden zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen. („Du gehörst in die Klappe“)
- Man macht sich über eine Behinderung lustig.
- Man imitiert den Gang, die Stimme, oder Gesten, um jemanden lächerlich zu machen.
- Man greift die politische oder religiöse Einstellung an.
- Man macht sich über das Privatleben lustig.
- Man macht sich über die Nationalität lustig.
- Man zwingt jemanden, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewusstsein verletzen.
- Man beurteilt die Mitarbeit im Unterricht in falscher od. kränkender Weise. Man stellt die Entscheidungen des Betroffenen in Frage.
- Man ruft ihm obszöne Schimpfworte o. a. entwürdigende Ausdrücke nach.
- sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote
(dk1vp)

Der Mobbingtest

Ob Du bereits Mobbing - Opfer bist, kannst Du leicht mit diesem Test überprüfen.



1. Deine Möglichkeiten, sich frei zu äußern sind stark eingeschränkt. 20P
2. Du gehörst einer anderen Nationalität oder Religion an, als die anderen in Deiner Klasse. 15P
3. Du wirst von Deinen Mitschülern nie privat eingeladen. 5P
4. Du wirst mit Telefonterror belästigt. 20P
5. Die Mitschüler verstummen, wenn Du den Raum betrittst. 10P
6. Man lacht über Dich. 10P
7. Man spricht nicht mehr mit Dir. 20P
8. Du wirst ständig kritisiert. 15P
9. Man verbreitet Gerüchte über Dich. 15P
10. Man greift Deine persönliche Meinung an. 10P
11. Du bist sexuellen Belästigungen mit Worten oder tätlich ausgesetzt. 20P
12. Man zwingt Dich Dinge zu tun, die Dein Selbstbewusstsein verletzen oder Dich beschämen. 20P
13. Man stellt Deine Entscheidungen in Frage. 10P
14. Man macht Deinen Gang, Deine Stimme, Dein Lachen... nach 20P
15. Man gibt Dir Aufgaben, die weit unter Deinem Können liegen. 15P
16. Man gibt Dir Aufgaben, die für Dich viel zu schwer sind. 10P
17. Man verdächtigt Dich, psychisch krank zu sein. 15P
18. Du hast keine Freude mehr an Deiner Arbeit. 15P
19. Du warst in letzter Zeit öfter krank. 15P
20. Du warst in letzter Zeit gereizt. 10P
21. Du gehst nicht zu Klassenfesten oder sonstigen freiwilligen Veranstaltungen der Schule. 10P
22. Dir wurde schon einmal körperliche Gewalt angedroht. 15P
23. Deine persönlichen Dinge werden beschädigt (Schulranzen, Bücher, Mäppchen, Fahrrad...) 10P

24. Du gehst weniger aus, als früher.	10P
25. Mitschüler werden gegen Dich aufgestachelt.	20P
26. Man macht Witze auf Deine Kosten.	20P
27. Mitschüler zu denen Du früher engeren Kontakt hattest, ziehen sich zurück.	15P
28. Du leidest an Schlafstörungen.	10P

Testauswertung

Gesamtpunktzahl unter 80 Punkte:
Du brauchst Dir keine Sorgen zu machen.

Gesamtpunktzahl 81 - 160 Punkte:
Es kann der Anfang von einem Mobbing sein, kann aber auch andere Ursachen haben, wie Konflikte zu Hause oder im Freundeskreis.

Gesamtpunktzahl 161 - 240 Punkte:
Du bist einem Mobbing ausgesetzt, musst aber nicht "das Handtuch werfen". Durch selbstbewusstes Auftreten und mutiges Ansprechen der Situation, könntest Du das Schiff noch wenden.

Gesamtpunktzahl 241-300 Punkte:
Du bist Opfer von Mobbing. Die Situation ist für Dich unerträglich und Du solltest dich nicht scheuen, Hilfe von außen zu holen

Gesamtpunktzahl 301-400 Punkte:
Du brauchst dringend Hilfe. Wende dich an deine Eltern, Lehrer, Freunde. Wenn du wartest, wird es schlimmer. **Das geht nicht von alleine vorbei!**

Den Mobbingtest kannst du hier downloaden:

http://www.mobbingberatung.info/media/Mobbingtest_Schueler_Eltern/Mobbingtest_SchuelerEltern.pdf

oder direkt online machen:

<http://www.mobbingberatung.info/pages/mobbingtest-online-s.php>

Hintergrundwissen - Wer sind die Opfer?

Nach Leymann (1993a) existiert zwischen der Persönlichkeit des Opfers und Mobbing kein unmittelbarer Zusammenhang. Opfer sein kann jeder, einfach so. Opfer kommen aus allen sozialen Schichten und das Mobbing durchzieht alle Schularten, aber auch die Arbeitswelt.

Empirischen Studien aus der Bullying-at-school Forschung (**Olweus, Dan**; Bullying at School, 1993 et. al.) ergeben die Vermutung, dass ein geringes Selbstwertgefühl dazu führt, dass man in eine Opferrolle gerät oder zum Täter wird. Als psychische Merkmale des „typischen Opfers“ ergaben sich meist ängstliche, unsichere, empfindsame, vorsichtige und stille Schüler, die nur über ein begrenztes Selbstwertgefühl verfügten.

Ralf D. Brinkmann (2002) ist der Meinung, dass Schüler die „anders“ sind, also von der Norm ihrer Umgebung abweichen, für Mobbing-Attacken gefährdeter seien als andere. Hierbei schließt er allerdings aus, dass das Opfer alleine dafür verantwortlich ist. Seine Theorie geht auf die Verhaltenstheorien von Irenäus Eibl- Eibelsfeld zurück.

Die Verhaltensforschung von **Eibl-Eibesfeldt** (2004) belegt, dass fremde Artgenossen Flucht oder Angriff auslösen. Es ist dasselbe Verhalten, das Konrad Lorenz (1998) bei Wildgänsen entdeckte und das er Mobbing nannte. Es handelt sich hierbei um eine „Fremdenfurcht“. Bei Menschen entsteht die Fremdenfurcht zwischen dem 6. und 9. Lebensmonat.

Alle Menschen sind sog. Signalträger, wodurch bestimmte Signale, bewusst oder unbewusst ausgesandt, bei anderen Menschen Angst und Aggressionen auslösen können. Eine besondere Form der Aggression ist die „Ausstoßungsreaktion“, die den Zweck hat, die von der eigenen Norm Abweichenden zu isolieren oder auszugrenzen. Davon betroffen sind z.B. Kranke. Hier hat die Ausgrenzung eine Schutzfunktion, damit man selbst nicht krank wird.

In der Schule sind solche Ausstoßungsreaktionen gut zu beobachten. Gehört zum Beispiel das Tragen von Markenklamotten zur allgemein akzeptierten Norm, kann es leicht zu Hänseleien kommen: „Schau dich doch mal an“, „du siehst aus wie eine Schlampe“, „hast du die Klamotten aus der Altkleidersammlung“ und ähnliche Formulierungen.

Einer Person werden deswegen negative Charaktereigenschaften zugeordnet (dumm, stinkt, blöd, Streber), weil sie ein von der Norm abweichendes Verhalten oder Aussehen hat. Unter Norm versteht man hier die von einer Mehrheit in einer

Lerngruppe, Klasse, Schule akzeptierten Meinungen, Einstellungen, Verhaltensweisen, die je nach Wohnort und sozialem Umfeld sehr unterschiedlich ausfallen können. In der Umgebung von einem Outlet – Center, in dem es Markenlabels auch für kleines Geld gibt, spielt das Tragen von Markenklamotten keine Rolle.

Weicht ein Schüler von der Norm ab, führt das unmittelbar zu einem negativen Umgang mit dieser Person. Das Opfer wird von der Gruppe als weniger Wert betrachtet und wird entsprechend behandelt. Das führt ganz nach dem physikalischen Prinzip von *actio = reactio* zu einer Beeinflussung des Opferverhaltens, bestätigt die Vorurteile der Gegner und die Terror-Spirale dreht sich weiter. Unbeabsichtigte Signale des Opfers treten in Wechselwirkung mit der Wahrnehmung des Täters. Er hat eine bestimmte Sensibilität für bestimmte Merkmale des Opfers:

Äußere Auffälligkeiten, Stottern, Fettleibigkeit, geistige, körperliche Behinderungen oder Krankheiten, Hautausschlag, ADS, ADHS, Asperger Autismus

Das Opferprofil

Olweus (2006) klassifiziert das Opfer differenzierter und findet unterschiedlich Merkmale.

Persönlichkeitsmerkmale:

ängstlich, ungeschickt, Minderwertigkeitsgefühle, körperlich schwach, ist gern daheim und erfreut sich guter Familienbeziehungen, scheu, ungesellig, reagiert bei Attacken mit Schreien, kommuniziert schlecht,

Schulmerkmale:

positive Einstellung zur Schule, wenig Freundschaften, unterdurchschnittlich beliebt.

Familienmerkmale:

überbehütet, von der Familie abhängig, pflegt enge Beziehungen zur Familie, hat aber viel mehr Familienprobleme als unauffällige Schüler.

Physische Faktoren:

schwach, unfähig, sich zu wehren, wenig Energie, jünger und kleiner als der Täter, unterdurchschnittlich attraktiv.

Er teilt die Opfer in zwei Typenklassen ein, *passive Opfer* und *provozierende Opfer*. Passive Opfer sind körperlich schwächer, ängstlich und unsicher. Sie können nicht verstehen, was da mit ihnen geschieht und sie haben auch keine Instrumente um das Geschehen zu beeinflussen. Ihre Standardreaktion ist Weinen. Es ist zu vermuten, dass sie bisher erfahren haben, dass das persönliche Umfeld auf Weinen mit positiver Zuwendung reagiert. Bei Mobbing in der Schule geschieht das Gegenteil. Die Attacken werden verstärkt, die so erfahrene Zuwendung ist natürlich unerwünscht und Hilflosigkeit stellt sich ein.

Provozierende Opfer haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und versuchen sich gegen die Übergriffe zu wehren. Die Täter sind häufig so geschickt, dass die Lehrer nicht erkennen, wie diese Schüler gesteuert werden. Die Reaktion des Opfers wird bemerkt und bestraft.

Täterprofile

So vielschichtig wie die Ursachen von Mobbing und Gewalt sind, so unterschiedlich können die Ausprägungen bei Tätern sein. Es gibt nicht den typischen Gewalttäter und deswegen ist das Erkennen auch nicht so einfach.

Alle Typen haben eines gemeinsam: Durch systematische Wiederholung der Attacken werden in immer gleicher Weise dieselben Reaktionen des Opfers wie z.B. Hilflosigkeit, Angst, weinen oder schreien hervorgerufen. Auch wenn ein Opfer zwischendurch souverän auf die Attacken reagiert, sie ignoriert, den Täter einfach stehen lässt oder auslacht, besteht die Gefahr, dass das an der negativen Einstellung der Mitschüler nichts ändert, wenn die Attacken über einen längeren Zeitraum andauern.

Untersuchungen (Brinkmann, 2002, et. al.) unterscheiden unterschiedliche Täterprofile. Brinkmann unterscheidet folgende Typen:

Der Sadist

Er quält gerne und möchte die Opfer tief im Selbstwertgefühl verletzen. Besondere Merkmale des Opfers erkennt er sofort und diese lösen bei ihm einen Instinkt fürs Quälen aus. Wehrt sich das Opfer quält er es noch mehr.

Der Neider

Er möchte etwas haben was ein anderer hat. Er versucht durch Intrigen dem Opfer Schaden zuzufügen und erfreut sich daran, da so sein eigenes Leben wieder besser erscheint. Er ist sehr geschickt im Mobben und deshalb schwer zu erwischen.

Der Unterwürfige

Er geht Konflikten aus dem Weg und dient gehorsam seinen „Vorgesetzten“. Ist ihm jedoch eine Person unterlegen, zeigt er dies offen und „tritt nach unten“. Er reicht somit den von oben erhaltenen Druck nach unten weiter.

Der Machtmobber

Sein Ehrgeiz steht niemals still, er möchte vor allem Geld, Macht und Einfluss. Er terrorisiert und quält andere so lange bis sie ihm den Weg zum Ziel freimachen.

Der Wichtigtuer

Er verfügt über ein verzerrtes Selbstbild und möchte seine Wichtigkeit ständig beweisen. Im Mittelpunkt zu stehen bereitet ihm eine große Genugtuung.

Der Zufallstäter

Er ist aus einem oft harmlosen Konflikt als der Gewinner hervorgegangen und es liegt bei ihm ob ihm ein Sieg genügt oder ob er sein Opfer „fertig machen“ will. Entscheidet er sich für letzteres, unterscheidet er sich im Verhalten nicht von dem der aktiven Mobber

Mitmacher und Sympathisanten

Hier gibt es laut Brinkmann aktive und passive Untertypen. Erstere unterstützen den Mobber, letztere schauen weg. Sie sind wichtiger Bestandteil im Mobbingprozess, da sie aktiv oder passiv mithelfen diesen zu ermöglichen.

Einmal gefasste negative Einstellungen bzw. Haltungen gegenüber dem Opfer unter Kindern und Jugendlichen lassen sich kaum verändern. Der Täter erweitert seinen Handlungsspielraum, während das Opfer immer weiter eingeschränkt wird und nur noch seine „Opferrolle“ übernehmen kann.

- Leistungsversagen in der Schule,
- die Entfremdung von schulischen Normen und Werten,
- die Verflechtung in einer aggressiver Jugendkultur,
- machtbetonte Erziehungsmethoden der Schule oder des Elternhauses
- positiv bewertete aggressive Vorbilder, z.B. aus den Medien, aber auch aus dem persönlichen Umfeld der Schüler, liefern den Stoff, aus dem die Mobber gemacht sein können.

Sie kommen aus *allen sozialen Schichten* der Gesellschaft und *alle Schularten* sind davon gleichermaßen betroffen.

Das Verhalten von Eltern spielt für das Vorbildlernen eine wichtige Rolle in beiden Richtungen, positiv oder negativ. Einerseits fehlt es im Elternhaus an liebevoller Wärme und Anteilnahme am Leben des Kindes. Die Beobachtung von Gewalt zwischen den Eltern kann die Gewaltbereitschaft bei Kindern erhöhen. Andererseits fehlen Kindern dringend nötige Grenzerfahrungen, wenn sie aus einem Elternhaus kommen, in dem sie nicht reglementiert werden. Das lässt sie in der Kindertagesstätte und in der Schule ebenso handeln.

Passive Gewalttäter bzw. Mitläufer entstehen durch eine Art „soziale Ansteckung“, wenn aggressive Vorbilder positiv bewertet werden. **Joachim Bauer** (Warum ich fühle was du fühlst, Heyne Verlag, 4. September 2006) erklärt die „soziale Ansteckung“ über die Neurobiologie als Resonanzfall der Spiegelneurone.

Mit geeigneter Musik kannst du auch eine Entspannungsübung machen. Ein möglicher Text kann der sein:

Ich bin ich selbst.



Es gibt auf der ganzen Welt keinen, der mir vollkommen gleich ist. Es gibt Menschen, die in manchem sind wie ich, aber niemand ist in allem wie ich. Deshalb ist alles, was von mir kommt, original mein; ich habe es gewählt.

Alles, was Teil meines Selbst ist, gehört mir

- mein Körper und alles, was er tut,
- mein Geist und meine Seele mit allen dazugehörigen Gedanken und Ideen,
- meine Augen und alle Bilder, die sie aufnehmen,
- meine Gefühle, gleich welcher Art: Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung,
- mein Mund und alle Worte, die aus ihm kommen, höflich, liebevoll oder barsch, richtig oder falsch,
- meine Stimme, laut oder sanft und alles, was ich tue in Beziehung zu anderen und zu mir selbst,
- meine Fantasien, meine Träume, meine Hoffnungen und meine Ängste,
- alle meine Siege und Erfolge, all mein Versagen und meine Fehler.

Weil alles, was zu mir gehört, mein Besitz ist, kann ich mit allem zutiefst vertraut werden. Wenn ich das werde, kann ich mich liebhaben und kann mit allem, was zu mir gehört, freundlich umgehen. Und dann kann ich möglich machen, dass alle Teile meiner Selbst zu meinem Besten zusammenarbeiten.

Ich weiß, dass es manches an mir gibt, was mich verwirrt und manches, was mir gar nicht bewusst ist. Aber solange ich liebevoll und freundlich mit mir selbst umgehe, kann ich mutig und voll Hoffnung darangehen, Wege durch die Wirrnis zu finden und Neues an mir selbst zu entdecken.

Wie immer ich in einem Augenblick aussehe und mich anhöre, was ich sage und tue, das bin ich. Es ist original (authentisch) und zeigt, wo ich in diesem einen Augenblick stehe.

Wenn ich später überdenke, wie ich aussah und mich anhörte, was ich sagte und tat und wie ich gedacht und gefühlt habe, werde ich vielleicht bei manchem feststellen, dass es nicht ganz passte. Ich kann dann das aufgeben, was nicht passend ist und behalten, was sich als passend erwies und ich erfinde etwas Neues für das, was ich aufgegeben habe.

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, reden und handeln. Ich habe damit das Werkzeug, das mir hilft zu überlegen, anderen Menschen nahe zu sein, produktiv zu sein und die Welt mit ihren Menschen und Dingen um mich herum zu begreifen und zu ordnen. Ich gehöre mir und deshalb kann ich mich lenken und bestimmen.

Ich liebe, was ich bin - im Erfolg und wenn ich strauchle.¹

"Entschuldige dich nicht, erkläre nichts."

Das ist ein Zitat von einem der erfolgreichsten und einflussreichsten Premierministern der britischen Geschichte, Benjamin Disraeli.



Wenn du dich für etwas entschuldigst oder irgendeine Tat erklärst, dann bietest du eine Angriffsfläche, denn es ist das **Eingeständnis**, dass du etwas "falsch" gemacht hast, in dem Sinn wie **ANDERE** hier "falsch" DEFINIEREN. Der Mensch, der immer alles erklärt und sich rechtfertigt, wird eventuell als mental schwach abgestempelt.

¹ Quelle: Zitiert nach "Herausforderung Gewalt" Programm Polizeiliche Kriminalprävention Stuttgart" S24 ursprünglich vermutet: Selbstwert und Kommunikation. Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe (Leben Lernen 18), Satir Virginia, Verlag: Klett-Cotta /J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachflg; Auflage: 18., Auflage (16. Februar 2009)

Literaturliste

- Aggressionsentwicklung zwischen Normalität und Pathologie. (2005):**
Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht,.
- Alsaker, Françoise D. (2004):** Quälgeister und ihre Opfer: Mobbing unter Kindern - und wie man damit umgeht. Bern: Huber.
- Alsaker, Françoise D., Nägele, Christof, and Valkanover, Stefan. (2005):**
Mobbing im Kindergarten: Beschimpft, geplatzt und ausgelacht. Bern:
Universität Bern. Abt. Entwicklungspsychologie.
- Bäuerle, Siegfried. (1985):** Schülerfehlverhalten: Lehrertraining zum Abbau
von Schülerfehlverhalten in Theorie u. Praxis. Regensburg: Wolf.
- Bauer, Joachim. (2007):** Das Gedächtnis des Körpers: Wie Beziehungen und
Lebensstile unsere Gene steuern. 9th ed. München: Piper.
- Bauer, Joachim. (2007):** Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive
Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 4th ed. München:
Heyne.
- Bauer, Joachim. (2008):** Lob der Schule: Sieben Perspektiven für Schüler,
Lehrer und Eltern. München: Heyne.
- Bauer, Joachim. (2008):** Prinzip Menschlichkeit: Warum wir von Natur aus
kooperieren. München: Heyne.
- Blum, Heike, Beck, Detlef. (2010):** No blame approach: Mobbing-Intervention
in der Schule; Praxishandbuch. Köln: Fairend.
- Brinkmann, Ralf D. (2002):** Mobbing, Bullying, Bossing: Treibjagd am
Arbeitsplatz ; Erkennen, Beeinflussen und Vermeiden systematischer
Feindseligkeiten ; mit Tabellen. 2nd ed. Heidelberg: Sauer.
- Dambach, Karl E. (2009):** Mobbing in der Schulklasse. 3rd ed. München:
Reinhardt, Ernst.
- Dröscher, Vitus B. (1989):** Weiße Löwen müssen sterben: Spielregeln der
Macht im Tierreich. Hamburg, Germany: Rasch und Röhrling.
- Ebner, Werner. (2012):** Mobbe und herrsche!, BOD März
- Eibl-Eibesfeldt, Irenäus. (1969):** Grundriß der vergleichenden
Verhaltensforschung: Ethologie. München: Piper.

Eibl-Eibesfeldt, Irenäus. (1986): Die Biologie des menschlichen Verhaltens: Grundriß der Humanethologie. Bewahrung der Gruppenidentität S. 409-417. 2nd ed. München u.a: Piper.

Eisenberger, N.I & L. and M.D. (2006): Neural responses to emotional stimuli are associated with childhood family stress: eScholarship, University of California.

Eisenberger, N.I & L. and M.D. (2006): Early family environment, current adversity, the serotonin transporter promoter polymorphism, and depressive symptomatology. S 294-300: eScholarship, University of California.

Esser, Axel, and Wolmerath, Martin. (2008)Mobbing: Der Ratgeber für Betroffene und ihre Interessenvertretung. 7th ed. Frankfurt am Main: Bund-Verl.

Gollnick, Rüdiger, and Böcker, Tina. (2008): Schulische Mobbing-Fälle: Analysen und Strategien. Berlin : Lit.

Guggenbühl, Allan. (2008)Anleitung zum Mobbing. Oberhofen am Thunersee: Zytglogge.

Hanewinkel, Reiner, and Knaack, Reimer. (1997): Mobbing: Gewaltprävention in Schulen in Schleswig-Holstein. Kronshagen, Kiel: ITPS; GUVV.

Heinemann, Peter-Paul, and Thorén, Kjell. (1972): Mobbing: Gruppvåld bland barn och vuxna. Stockholm: Natur och kultur.

Heyse, H., and Sieland, Bernhard. (2008): "Lehrergesundheit als kollegiale Aufgabe: Für eine Kultur der Würdigung und Anerkennung." Schulverwaltung: 4-7.

Holtappels, Heinz G. (2009): Forschung über Gewalt an Schulen: Erscheinungsformen und Ursachen, Konzepte und Prävention ; [wissenschaftliche Fachtagung im September 1996 in Bielefeld]. 5th ed. Weinheim: Juventa-Verl.

Hurrelmann, Klaus, and Bründel, Heidrun. (2007): Gewalt an Schulen: Pädagogische Antworten auf eine soziale Krise. Weinheim ;, Basel: Beltz.

Jannan, Mustafa. (2010): Das Anti-Mobbing-Buch: Gewalt an der Schule - vorbeugen, erkennen, handeln. 3rd ed. Weinheim ;, Basel: Beltz.

Kasper, Horst. (1998):Mobbing in der Schule: Probleme annehmen, Konflikte lösen. Lichtenau, Weinheim ; Basel: AOL-Verl; Beltz.

Kasper, Horst. (2004): Konfliktmanagement. 2nd ed. Lichtenau: AOL-Verlag.

Kasper, Horst. (2008): Schülermobbing - tun wir was dagegen!: Klasse 5-13 ; Smob-Fragebogen mit Anleitung und Auswertungshilfe. 5th ed. Buxtehude: AOL.

Klett, Kristian. (2005) "Gewalt an Schulen." Dissertation, Köln.
<http://kups.ub.uni-koeln.de/volltexte/2006/1617>.

Largo, Remo H. (2008): Kinderjahre. Die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung. 15. Aufl. München [u.a.]: Piper.

Largo, Remo H. (2010): Babyjahre. Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren. Vollst. überarb. Neuausg. München: Piper.

Largo, Remo H. (2012): Lernen geht anders. Bildung und Erziehung vom Kind her denken. Ungekürzte Taschenbuchausg., Originalausg. München, Zürich: Piper.

Leymann, Heinz. (1993): Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Leymann, Heinz. (1995): Der neue Mobbing-Bericht: Erfahrungen und Initiativen, Auswege und Hilfsangebote. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

Litzcke, Sven, and Schuh, Horst. (2007): Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz: [Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck : Belastungen im Beruf meistern ; mit Fragebögen, Checklisten, Übungen] ; mit 4 Tabellen. 4th ed. Heidelberg: Springer.

Lorenz, Konrad. Das sogenannte Böse: Zur Naturgeschichte der Aggression. 25th ed. München: Dt. Taschenbuch-Verl,

Marks, Stephan. (2007): Scham - die tabuisierte Emotion. Düsseldorf: Patmos.

Mühlbacher, Jürgen. (2003): Rollenmodelle der Führung: Führungskräfte aus der Sicht der Mitarbeiter. 1st ed. Wiesbaden: Dt. Univ.-Verlag.

Olweus, Dan. (1993): Bullying at School: What We Know and What We Cando: Blackwell Publishers.

Olweus, Dan. (2006): Gewalt in der Schule: Was Lehrer und Eltern wissen sollten - und tun können. 4th ed. Bern: Huber.

- Schaarschmidt, Uwe. (2005):** Halbtagsjobber? Psychische Gesundheit im Lehrerberuf - Analyse eines veränderungsbedürftigen Zustandes. 2nd ed. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schäfer, Mechthild, and Herpell, Gabriela. (2010):** Du Opfer! Wenn Kinder Kinder fertigmachen ; der Mobbingreport. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Schäfer, Mechthild, and Korn, Stefan. (2005):** "Gewalt fängt im Kleinen an: Zur Stabilität von Mobbing zwischen Grund- und weiterführender Schule." In Aggressionsentwicklung zwischen Normalität und Pathologie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Scheithauer, Herbert. (2003):** Bullying unter Schülern: Erscheinungsformen, Risikobedingungen und Interventionskonzepte. Göttingen: Hogrefe.
- Schlack, R. H. H. (2007):** Gewalterfahrungen von Kindern und Jugendlichen im subjektiven Selbstbericht. Erste Ergebnisse aus dem Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS): KiGGS: Springer Medizin Verlag 2007. http://www.kiggs.de/experten/downloads/Basispublikation/Schlack_Gewalt.pdf.
- Schulz Thun, Friedemann von.** Miteinander reden: Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. 44th ed. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl.
- Schulz Thun, Friedemann von.** Miteinander reden: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung; Differentielle Psychologie der Kommunikation. 44th ed. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl.
- Schulz Thun, Friedemann von. (2007):** Miteinander reden: Das "Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl.
- Schulz Thun, Friedemann von. (2008):** Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung; Differentielle Psychologie der Kommunikation. 29th ed. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verlag.
- Selye, Hans. (1991):** Stress beherrscht unser Leben: Das Standardwerk des Pioniers der Stressforschung. München: Wilhelm Heyne, c1957.
- Sieland, Bernhard. (2009):** "Lehrergesundheit als Pflichtaufgabe angehender Lehrkräfte und ihrer Lehrerbildner: Diagnosegeleitete kooperative Selbstprofessionalisierung in der Lehrerausbildung." "Lehrergesundheit" in der Ausbildung der Lehrer/innen: 12–21.

Vester, Frederic. (2003): Phänomen Streß: Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet? 18th ed. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

Watzlawick, Paul. (2005): Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen. München, Zürich, Piper.

Watzlawick, Paul, Bavelas, Janet Beavin, and Jackson, Don D. (2011): Menschliche Kommunikation: Formen Störungen Paradoxien. 12th ed. Bern: Verlag Hans Huber.

Studien – empirische Untersuchungen

Baier, Dirk; Christian Pfeiffer, Julia Simonson, and Susann Rabold. (2009): “Jugendliche in Deutschland als Opfer und Täter von Gewalt: Erster Forschungsbericht zum gemeinsamen Forschungsprojekt des Bundesministeriums des Innern und des KFN.”
<http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb107.pdf>. (download 23.06.2014)

BITKOM Jugend 2.0. Eine repräsentative Untersuchung zum Internetverhalten von 10- bis 18-Jährigen, Bundesverband. 10117 Berlin-Mitte, Albrechtstraße 10 A: Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien e. V.
http://www.bitkom.org/files/documents/BITKOM_Studie_Jugend_2.0.pdf. (download 23.04.2014)

Brandl, Marion. (2006): Gibt es Zusammenhänge zwischen Mitschülerrollen bei Mobbing und den Grundlagen der subjektiven Entscheidungsfindung beim Hilfeverhalten? München, 1. Oktober 2006.

http://www.psy.lmu.de/mobbing/laufende_projekte/magisterarbeiten/mainColumnParagraphs/03/document/Magisterarbeit_Brandl%20.pdf (download 23.04.2014)

Bund für Soziale Verteidigung, Minden. (2008): No Blame Approach - Evaluationsbericht. Köln/Minden.
<http://www.noblameapproach.de/media/downloads/EvaluationsberichtNoBlameApproach.pdf> (download 23.04.2014)

Duncan, Greg J.; Ziol-Guest, Kathleen M.; Kalil, Ariel (2010): Early-childhood poverty and adult attainment, behavior, and health. In: *Child Dev* 81 (1), S. 306–325.

Download 28.04.2014: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-8624.2009.01396.x/abstract>

Ebner, Werner, Mobbingirrtümer, Books on Demand; Auflage: 1 (28. April 2014)

Enquete Kommission. Kinder in Baden Württemberg. Drucksache 11/3919. (Google 20.04.2014)

Expertenkreis Amok. (2010): Prävention, Intervention, Opferhilfe, Medien.

https://wiki.piratenpartei.de/wiki/images/8/86/BERICHT_Expertenkreis_Amok_25-09-09.pdf.(download 24.04.2014)

Habermeier, Verena. (2006): Mobbing als Gruppenphänomen: Zum Zusammenhang zwischen Mitschülerrollen und Freundschaften bzw. sozialem Status. München, Oktober.

http://www.psy.lmu.de/mobbing/laufende_projekte/magisterarbeiten/mainColumnParagraphs/05/document/Magisterarbeit_Habermeier.pdf (download 24.04.2014)

Kalbe, Wolfgang. (2003): Scham--Komponenten, Determinanten, Dimensionen. Frankfurt am Main ; New York: P. Lang.

KIM Studie 2008. “Kinder+Medien, Computer+ Internet.”

<http://www.mpfs.de/index.php?id=133> (download 24.10.2014).

Knaack, Reimer, Eichler, Dorette, and Eipper, Sabine. “Prävention von Aggression und Gewalt an Schulen: Ergebnisse einer Interventionsstudie.”.

<http://www.zpid.de/psychologie/PSYNDEX.php?search=psychauthors&id=0124620> (download 24.10.2014)

Kolodej, Christa. (2005): Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und seine Bewältigung ; mit zahlreichen Fallbeispielen und Tipps für Betroffene, Führungskräfte und BeraterInnen. Wien: WUV.

Landscheit Karl. Treat Assessment in Schools: A guide to managing threatening situations and to creating safe school climates. Washington DC, 2002.

<http://www.schulpsychologie.de/wws/bin/567882-569930-1-landscheidt4.pdf>. (download 24.04.2014)

Livingstone, Sonia. (2011): Risks and safety on the internet: Full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9 - 16 year olds and their parents in 25 countries. London: EU Kids Online. (Google, download 24.04.2014)

Meschkat, Bärbel, Stackelbeck, Martina, and Langenhoff, Georg. Der Mobbing-Report: Eine Repräsentativstudie für die Bundesrepublik Deutschland. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2002.

<http://www.baua.de/cae/servlet/contentblob/682700/publicationFile/46973/Fb951.pdf> (download 24.04.2014)

Mobbing Telefon Projekt. Mobbing Telefon Projekt. München, Freiburg, Januar 2002. http://mobbing-in-schulen.de/media/mobbing_telefon_report.pdf. (dl 20.04.2014)

Ottlik, Alexander. Inwieweit werden Lehrer, wenn sie mit Mobbing unter Schülern konfrontiert sind, durch ihre persönlichen Einstellungen und das Klima ihres Arbeitsumfeldes beeinflusst. München, September 2005
http://www.psy.lmu.de/mobbing/laufende_projekte/magisterarbeiten/mainColumnParagraphs/00/document/Magisterarbeit_Ottlik.pdf (download 24.04.2014)

Pinheiro, Paulo S. (2006): World report on violence against children. Geneva: United Nations Publ, (Google 24.04.2014).

Rosario Ortega, Joaquín (2007): A. M.-M. a. T. J. Gewalt, Mobbing und Bullying in der Schule Die Rolle der Medien, Kommunen und des Internet. Landau. (Google 24.04.2014)

Saller Susanne. (2006): Bullying an Schulen zur Erziehungshilfe: Quantität und Qualität in Abhängigkeit von bestimmten Kontextfaktoren. München, 2006.

http://www.psy.lmu.de/mobbing/laufende_projekte/magisterarbeiten/mainColumnParagraphs/07/document/Magisterarbeit_Saller.pdf (download 24.04.2014)

Schäfer, Mechthild. (2004): Bullying als Gruppenphänomen: Eine Adaptation des »Participant Role« Ansatzes, 2004 Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie 2004: 19–21. http://www.bildungsforschung.uni-wuerzburg.de/pruefung/pdf/04_schaefer_in_zfeppp_bullying.pdf (download 24.04.2014)

Schmidt, Jan-Hinrik, Paus-Hasebrink, Ingrid, and Hasebrink, Uwe. (2009): Heranwachsen mit dem Social Web: Zur Rolle von Web 2.0-Angeboten im Alltag von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Düsseldorf, Berlin:

Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen; Vistas. <https://www.lfm-nrw.de/fileadmin/lfm-nrw/Forschung/LfM-Band-62.pdf> (download 24.04.2014)

Studie - Doennebrinck. Entwicklung eines Konzeptes zur Prävention von Gewalt und Mobbing am Beispiel des Anti-Bullying-Programms für die Mittel- und Oberstufe der Pestalozzischule. Dortmund: Seminar für das Lehramt für Sonderpädagogik, Mai. http://www.liesenhoff.de/andrea/sa/2-sa_doennebrinck.pdf (download 24.04.2014)

Unicef. Gewalt gegen Kinder. <https://www.unicef.de/informieren/infothek/-/unstudie-ueber-gewalt-gegen-kinder/24922> (download 24.04.2014)

ZEPF, Rosario O. J. A. M.-M. T. J. “Gewalt, Mobbing und Bullying in der Schule Die Rolle der Medien, Kommunen und des Internet.” 2007. http://www.bullying-in-school.info/uploads/media/E-Book_German_01.pdf.

DVD

Hüther, Gerald. Die Macht der virtuellen Bilder- Gewaltprävention und Medien: Amazon.de, 2008.

Hüther, Gerald. Ohne Gefühl geht gar nichts- worauf es beim Lernen ankommt: Amazon.de, 2009.

Copyright

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nicht gestattet, Auszüge aus diesem Buch oder das komplette Buch zu kopieren, zu verbreiten, oder daraus ähnliche Bücher oder Auszüge anzufertigen oder dazu beizutragen, dieses Buch, Auszüge aus diesem Buch oder das komplette Buch zu kopieren, zu verbreiten, oder daraus ähnliche Bücher oder Auszüge zu anzufertigen. Ausgenommen davon sind Auszüge, die für den Einsatz in Schulen oder Hochschulen verwendet werden, sofern Rechte Dritter nicht verletzt werden. Rechte Dritter sind entsprechend gekennzeichnet und in der Quellenangabe gelistet.

Indem Sie das Buch gekauft haben, sind Sie mit folgendem einverstanden: Sie verstehen, dass diese Publikation eine allgemeine **unverbindliche Information** darstellt. Die Inhalte spiegeln die **Auffassung des Autors** zum Zeitpunkt der Veröffentlichung wider. Obwohl die Informationen mit größtmöglicher Sorgfalt auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und langjähriger eigener Erfahrung - auch in der Mobbingberatung - erstellt wurden, besteht kein Anspruch auf sachliche Richtigkeit, Vollständigkeit und/oder Aktualität, insbesondere kann diese Publikation nicht den besonderen Umständen des Einzelfalles Rechnung tragen. Sie sind für Ihr eigenes Verhalten verantwortlich und nichts in diesem Buch ist als Gesetz oder persönlicher Ratschlag zu verstehen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

Werner Ebner
Mobbingberatung, Schueler-Mobbing

Gutenbergstr. 9
72585 Riederich

Email: info@schueler-mobbing.de

Internet:

<http://www.schueler-mobbing.de>

<http://barrierefrei.schueler-mobbing.de>

<http://www.blog.schueler-mobbing.de/>

<http://www.mobbing-help-desk.de>

November 2018