Du wirst gemobbt – im Team verstummen die Gespräche, eine Kollegin macht vor allen Witze über dich, der Teamleiter schaut weg. Abends fragst du dich: Was stimmt nicht mit mir? Bei der **Reattribution aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** prüfst du Schritt für Schritt, wer für das, was passiert, wirklich verantwortlich ist – und gibst die Schuld dorthin zurück, wo sie hingehört. **Mobbing ist nie deine Schuld.** Gedanken prüfen heißt nicht, echtes Unrecht kleinzureden.

Warum sich der Gedanke festsetzt

Die Forschung nennt es charakterliche Selbstbeschuldigung: Du erklärst dir das Mobbing mit dem, wie du bist, statt mit dem, was die anderen tun. In Studien mit Schulkindern hing sie mit mehr Einsamkeit und Angst zusammen, und Mobbing führte bei ihnen stärker zu Angst und Niedergeschlagenheit. Dazu kommt Scham: Wer sich schämt, schweigt – und dann widerspricht dem Gedanken niemand. Das erklärt, warum es so schwer ist, rauszukommen – es macht dich nicht schuldig.

„Ich bin so."
zu empfindlich, zu langsam, zu anders – die Schuld liegt bei dir

→

„Das war ihr Verhalten."
Torte der Verantwortung: zuerst alle anderen, du selbst ganz zuletzt

So geht es

1. **Feste Schreibzeit:** zum Beispiel jeden Abend 19 Uhr, 15 Minuten. Was dich außerhalb packt: „Das kommt heute Abend aufs Blatt."
2. **Situation, Gedanke über mich, Belastung 0–10:** zum Beispiel Besprechung, Witz der Kollegin – „Ich bin halt peinlich." – 8.
3. **Prüffragen:** Was haben die anderen getan? Was davon liegt an ihrem Verhalten, am Team, an der Führung? Würde ich das einer Freundin vorwerfen?
4. **Verantwortungstorte:** Kreis zeichnen, Stücke verteilen – die Kollegin, der Teamleiter, das Team, die Stimmung in der Abteilung. Erst ganz am Schluss: Bleibt für mich überhaupt ein Stück?
5. **Fairerer Satz, Belastung neu:** nicht positiv, sondern gerecht – „Sie macht sich vor anderen über mich lustig. Das sagt etwas über ihr Verhalten." – 5.

Dazu jeden Tag: Schreib auf, was passiert: Datum, was genau, wer dabei war. Erzähl es einem Menschen, dem du vertraust, und hol den Betriebsrat, die Personalvertretung oder die Schule dazu.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den faireren Satz nicht? Es reicht, ihn aufzuschreiben – der Glaube kommt oft später. Du hast vielleicht wirklich einen Fehler gemacht? Ein Fehler rechtfertigt kein Mobbing; was du getan hast, ist nicht dasselbe wie das, was du wert bist. Die Torte geht nicht auf? Würdest du die Stücke für eine Freundin genauso verteilen? Die Gedanken kommen nachts? Zettel neben das Bett, ein Stichwort – morgen in der Schreibzeit.

Was geprüft ist: Geprüft wurden Programme, die Selbstvorwürfe abbauen, vor allem bei Jugendlichen in der Schule und in kleinen Studien – zum Beispiel eine Unterrichtsstunde, die gemobbte Jugendliche für Jüngere entwarfen: danach weniger Selbstbeschuldigung, mehr Selbstwert, eher bereit, sich anzuvertrauen. Als Übung allein und am Arbeitsplatz ist das noch nicht geprüft; für den Arbeitsplatz sind die Ergebnisse übertragen. Die Übung ändert nicht, was die anderen tun – beenden müssen das Mobbing vor allem Vorgesetzte, Betriebsrat, Personalvertretung oder Schule.

Wichtig: Mobbing ist nie deine Schuld. Das hier ist keine Rechtsberatung – für rechtliche Fragen hol dir eine Fachstelle. Bei Gewalt oder Drohungen übst du nicht allein weiter. Geht es dir seit Wochen schlecht oder lässt dich das Mobbing nicht los? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Keinen Ausweg mehr? Wenn du daran denkst, dir etwas anzutun: Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust. Dazu: Episode 1: Facilitative Parenting (für Eltern) · Episode 3: Selbstsicherheitstraining.

Aufschreiben schützt dich: Datum, was genau, wer dabei war – und wem du es erzählt hast.
Aufgeschrieben (Datum, was, wer dabei): *12.11., Besprechung: Witz der Kollegin,* Erzählt: *Schwester (Samstag)*

Mein Mobbing-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir selbst die Schuld an dem gegeben, was passiert ist?	3	3	2
2. Wie sehr hast du das, was passiert ist, für dich behalten?	3	2	2
3. Wie sehr hat dich das Mobbing nach der Arbeit oder Schule noch beschäftigt?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dich vor der Arbeit oder der Schule gefürchtet?	3	3	2
5. Wie hilflos hast du dich in schwierigen Momenten gefühlt?	3	3	2
Summe (0–20)	15	14	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag

Der Satz, den ich mir am häufigsten sage (über mich)
„Mit mir stimmt etwas nicht."
„Ich bin zu empfindlich."

Meine feste Schreibzeit (Uhrzeit · Ort · 15 Minuten)
19 Uhr, Küchentisch
15 Minuten, Wecker

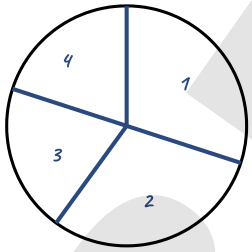
Wem erzähle ich davon? (+ Betriebsrat / Schule)
meiner Schwester
am Wochenende

2 · Tag 1 bis 7: in der Schreibzeit eine Situation

Außerhalb der Schreibzeit: „Das kommt heute Abend aufs Blatt." Prüffragen: Was haben die anderen getan? · Was liegt an Verhalten, Team, Führung? · Würde ich das einer Freundin vorwerfen?

Tag	Situation	Mein Gedanke über mich	Belastung vorher 0–10	Prüffrage, die am meisten half	Mein fairerer Satz	Belastung nachher 0–10
1	Besprechung, Witz der Kollegin	„Ich bin halt peinlich."	8	Freundin-Frage	Sie macht sich vor anderen über mich lustig. Das sagt etwas über ihr Verhalten.	5
2	Info zum Termin nicht bekommen	„Ich bin denen egal."	7	Was taten die anderen?	Man hat mich nicht informiert. Das ist ihr Fehler, nicht meiner.	5
3	Vorschlag belächelt	„Ich bin zu langsam."	6	Freundin-Frage	Belächeln ist keine Rückmeldung. Mein Vorschlag war in Ordnung.	4
4	Küche: Gespräche verstummen	„Keiner will mich hier."	7	Verhalten, Team?	Ein paar Leute grenzen mich aus. Das ist ihr Verhalten, nicht mein Wert.	5
5	Teamleiter schaut wieder weg	„Ich übertreibe."	6	Führung?	Er schaut weg. Hinschauen wäre seine Aufgabe, nicht meine.	4
6	Samstag, alles noch mal durchgegangen	„Mit mir stimmt etwas nicht."	6	Freundin-Frage	Nicht ich bin falsch. Falsch ist, wie im Team mit mir umgegangen wird.	3
7	wieder ein Witz in der Besprechung	„Ich bin peinlich."	6	Was taten die anderen?	Sie macht wieder Witze. Das sagt etwas über sie.	4

3 · Einmal ausführlich (Tag 1 oder 2): meine Verantwortungstorte



Wer hat beigetragen? (zuerst alle anderen – mich selbst ganz zuletzt)
1 Kollegin, macht die Witze – größtes Stück
2 Teamleiter, schaut seit Monaten weg – groß
3 Team, lacht mit – mittel
4 Stimmung in der Abteilung – kleiner
zuletzt ich: *höchstens: Vorschlag unfertig – kein Grund für Witze*

Mobbing ist nie deine Schuld. Verantwortlich ist, wer mobbt – und wer es zulässt. Trag dich in der Torte als Letztes ein. Ein Fehler rechtfertigt kein Mobbing.

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher fairere Satz hat am meisten geholfen?
„Das sagt etwas über ihr Verhalten."
Belastung meist von 7 auf 4

Was hat sich verändert?
Schwester erzählt – sie war auf meiner Seite
abends kreist es kürzer · Barometer 15 → 10

Dazu: Episode 1: Facilitative Parenting (für Eltern) · Episode 3: Selbstsicherheitstraining · Seit Wochen schlecht? Episode 8

BEISPIEL

Aufschreiben schützt dich: Datum, was genau, wer dabei war – und wem du es erzählt hast.
Aufgeschrieben (Datum, was, wer dabei): Erzählt:

Mein Mobbing-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dir selbst die Schuld an dem gegeben, was passiert ist?			
2. Wie sehr hast du das, was passiert ist, für dich behalten?			
3. Wie sehr hat dich das Mobbing nach der Arbeit oder Schule noch beschäftigt?			
4. Wie sehr hast du dich vor der Arbeit oder der Schule gefürchtet?			
5. Wie hilflos hast du dich in schwierigen Momenten gefühlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag

Der Satz, den ich mir am häufigsten sage (über mich)

Meine feste Schreibzeit (Uhrzeit · Ort · 15 Minuten)

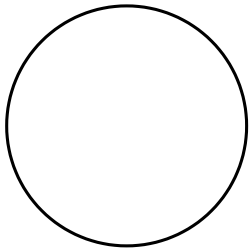
Wem erzähle ich davon? (+ Betriebsrat / Schule)

2 · Tag 1 bis 7: in der Schreibzeit eine Situation

Außerhalb der Schreibzeit: „Das kommt heute Abend aufs Blatt." Prüffragen: Was haben die anderen getan? · Was liegt an Verhalten, Team, Führung? · Würde ich das einer Freundin vorwerfen?

Tag	**Situation**	**Mein Gedanke über mich**	**Belastung vorher** 0–10	**Prüffrage, die am meisten half**	**Mein fairerer Satz**	**Belastung nachher** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Einmal ausführlich (Tag 1 oder 2): meine Verantwortungstorte



Wer hat beigetragen? (zuerst alle anderen – mich selbst ganz zuletzt)

zuletzt ich:

Mobbing ist nie deine Schuld. Verantwortlich ist, wer mobbt – und wer es zulässt. Trag dich in der Torte als Letztes ein. Ein Fehler rechtfertigt kein Mobbing.

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher fairere Satz hat am meisten geholfen?

Was hat sich verändert?

Dazu: Episode 1: Facilitative Parenting (für Eltern) · Episode 3: Selbstsicherheitstraining · Seit Wochen schlecht? Episode 8