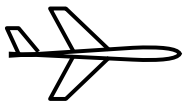
Du wirst gemobbt – in der Besprechung macht die Kollegin wieder einen Witz über dich, alle lachen, dein Kopf ist leer, und du sagst nichts. Erst auf dem Heimweg fällt dir ein, was du hättest sagen können. Beim **Selbstsicherheitstraining aus der Verhaltenstherapie** legst du dir ein paar kurze, ruhige Sätze und einen Ausstiegsplan zurecht, übst sie jeden Tag ein paar Minuten – und holst dir Verbündete dazu. **Mobbing ist nie deine Schuld.** Selbstsicher reagieren heißt nicht, dass es an dir liegt, ob das Mobbing aufhört.

Warum es sich hält

Erstarren ist eine normale Reaktion, wenn du unter Druck stehst – kein Versagen. Schwierig wird es, wenn daraus auf Dauer Schweigen wird: Schulkinder, die zwei Jahre später noch gemobbt wurden, hatten seltener mit jemandem darüber gesprochen. Allein dagegen ankämpfen reicht aber auch nicht: Bei Beschäftigten half es nur bei wenig Mobbing, das Problem selbst anzupacken. Darum gehören hier beide Teile zusammen – deine Haltung im Moment und Verbündete.



Wie die Sicherheitseinweisung im Flugzeug: Die Handgriffe werden gezeigt, solange alles ruhig ist – damit du sie im Ernstfall abrufen kannst. Du übst, wenn nichts passiert, damit es im schwierigen Moment fast von allein geht.

Erstarren, schweigen, allein
hinterher stundenlang ärgern – niemand sieht, was passiert

→

Ein kurzer Satz, weggehen, Verbündete
ruhig, ohne Rechtfertigung, ohne Gegenangriff – und nicht allein

So geht es

1. **Drei kurze Sätze:** ruhig, ohne Rechtfertigung, ohne Gegenangriff – zum Beispiel „Das ist nicht lustig." · „Das sehe ich anders." · „Ich gehe jetzt."
2. **Ausstiegsplan:** Wohin gehst du, wenn es kippt? Zum Beispiel aufstehen, raus auf den Gang, zur Kollegin aus der Nachbarabteilung. Weggehen ist ein Satz ohne Worte.
3. **Eine Verbündete:** ein Mensch, der Bescheid weiß und zu dem du gehen kannst.
4. **Nächster offizieller Schritt – mit wem, bis wann:** Vorgesetzte, Betriebsrat, Personalvertretung; in der Schule Klassenvorstand oder Schulleitung. Diskret, unter vier Augen.
5. **Jeden Tag 5 Minuten Rollenspiel:** mit einem Menschen, dem du vertraust, oder vor dem Spiegel – aufrecht stehen, kurz Blickkontakt, einen Satz ruhig sagen, ein paar Schritte weggehen. Danach Sicherheit 0–10.

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. Kein Kontern, kein Heimzahlen: Eine klare, ruhige Grenze ist etwas anderes als ein Gegenangriff.

Wenn es nicht gleich klappt

Du erstarrst trotzdem? Dann ist Weggehen dein Satz – eine Grenze geht auch ohne Worte. Es fühlt sich albern an vor dem Spiegel? Das ist normal und wird mit jedem Tag leichter. Es wird schlimmer, als du etwas sagst? Nicht allein weiterüben, den offiziellen Schritt vorziehen, sofort Unterstützung holen. Du hast niemanden? Für den Anfang zählt auch ein Mensch außerhalb der Arbeit oder der Schule.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Training in Gruppen in der Schule. Eine Studie fand einen Vorteil (381 Drittklässler: beliebter, mehr Selbstwert, weniger soziale Angst, ein Jahr später weniger niedergeschlagen – nicht bei allen gleich), eine andere keinen. Für Erwachsene am Arbeitsplatz und als Übung mit Arbeitsblatt ist es noch nicht geprüft; für den Arbeitsplatz sind die Ergebnisse übertragen. Wie selbstsicher du reagierst, entscheidet nicht darüber, ob die anderen weitermachen – 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, Drohungen oder wenn mehrere gegen dich sind: nicht konfrontieren, sondern weggehen und Hilfe holen. 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 2: Reattribution.

Aufschreiben schützt dich: Datum, was genau, wer dabei war – und wem du es erzählt hast.
Aufgeschrieben (Datum, was, wer dabei): *10.11., Besprechung: Witz der Kollegin* Erzählt: *Kollegin Nachbarabteilung*

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

Meine 3 Sätze (ruhig · ohne Rechtfertigung · ohne Gegenangriff)
„Das ist nicht lustig."
„Das sehe ich anders." · „Ich gehe jetzt."

Mein Ausstiegsplan (wenn es kippt, gehe ich weg zu …)
aufstehen, „Ich gehe jetzt.", raus auf den Gang
zur Kollegin aus der Nachbarabteilung

Meine Verbündete (weiß Bescheid, zu ihr kann ich gehen)
Kollegin aus der Nachbarabteilung

Mein nächster offizieller Schritt (mit wem · bis wann)
Termin beim Betriebsrat · Donnerstag

Sicherheit zuerst: Bei Gewalt, Drohungen oder wenn mehrere gegen dich sind: nicht konfrontieren, sondern weggehen und Hilfe holen. Hilfe darfst du diskret holen, unter vier Augen. Kein Heimzahlen, keine Konter-Sprüche.

2 · Tag 1 bis 7: üben und aufschreiben

Rollenspiel 5 Minuten (mit Vertrauensperson oder vor dem Spiegel): aufrecht stehen · kurz Blickkontakt · einen Satz ruhig sagen · ein paar Schritte weggehen.

Tag	**Rollenspiel** 5 min ✓	**Vorfall?** ja/nein · Datum, was, wer dabei	**Wie ich reagiert habe**	**Wem ich davon erzählt habe**	**Sicherheit** 0–10
1	✓	*ja · 10.11., Besprechung: Witz der Kollegin, Team dabei*	*erstarrt, nichts gesagt*	*niemandem*	3
2	✓	*nein*	–	*Kollegin Nachbarabteilung, Mittagspause*	4
3	✓	*ja · 12.11., Küche: Gespräche verstummen*	*„Hallo" gesagt, Kaffee geholt, gegangen*	*Kollegin Nachbarabteilung*	4
4	✓	*nein*	–	*Betriebsrat, mit den Notizen*	5
5	–	*ja · 14.11., Besprechung: Vorschlag belächelt*	*ruhig: „Das sehe ich anders."*	*Kollegin Nachbarabteilung*	5
6	✓	*nein*	–	*Schwester, am Telefon*	6
7	✓	*ja · 17.11., Besprechung: wieder ein Witz*	*„Das ist nicht lustig.", weitergemacht*	*Notiz für den Betriebsrat*	6

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat mir am meisten geholfen?
„Das sehe ich anders."
ruhig gesagt, Stimme hat gehalten

Was hat sich verändert?
Sicherheit 3 → 6 · Barometer 15 → 10
nicht mehr allein damit

Mein nächster offizieller Schritt
2. Termin Betriebsrat in 2 Wochen
wieder mit den Notizen

Dazu: Episode 1: Facilitative Parenting (für Eltern) · Episode 2: Reattribution · 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

Meine 3 Sätze (ruhig · ohne Rechtfertigung · ohne Gegenangriff)

_____

_____

Mein Ausstiegsplan (wenn es kippt, gehe ich weg zu …)

_____

_____

Meine Verbündete (weiß Bescheid, zu ihr kann ich gehen)

_____

Mein nächster offizieller Schritt (mit wem · bis wann)

_____

Sicherheit zuerst: Bei Gewalt, Drohungen oder wenn mehrere gegen dich sind: nicht konfrontieren, sondern weggehen und Hilfe holen. Hilfe darfst du diskret holen, unter vier Augen. Kein Heimzahlen, keine Konter-Sprüche.

2 · Tag 1 bis 7: üben und aufschreiben

Rollenspiel 5 Minuten (mit Vertrauensperson oder vor dem Spiegel): aufrecht stehen · kurz Blickkontakt · einen Satz ruhig sagen · ein paar Schritte weggehen.

Tag	**Rollenspiel** 5 min ✓	**Vorfall?** ja/nein · Datum, was, wer dabei	**Wie ich reagiert habe**	**Wem ich davon erzählt habe**	**Sicherheit** 0–10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat mir am meisten geholfen?

_____

_____

Was hat sich verändert?

_____

_____

Mein nächster offizieller Schritt

_____

_____

Dazu: Episode 1: Facilitative Parenting (für Eltern) · Episode 2: Reattribution · Seit Wochen schlecht? Episode 8