Mobbing am Arbeitsplatz und in der Schule

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 23

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Mobbing: Familien-Verhaltenstherapie: Facilitative Parenting

Episode 2: Mobbing: KVT: Reattribution

Episode 3: Mobbing: Verhaltenstherapie: Selbstsicherheitstraining

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Deine Tochter ist elf. Seit ein paar Wochen will sie morgens nicht in die Schule, hat Bauchweh, steht in der Pause allein, und in der Klassen-Chatgruppe wird über sie gelacht. Erzählt hat sie es erst, als du nachgefragt hast. Beim Facilitative Parenting aus der Familien-Verhaltenstherapie stärkst du dein Kind, statt über seinen Kopf hinweg zu handeln: Du hörst zu, ihr macht gemeinsam einen Plan, du ermöglichst Freundschaften und holst die Schule mit ins Boot. *Facilitative* heißt so viel wie ermöglichend.

Warum es sich hält

Viele gemobbte Kinder erzählen es niemandem zu Hause – sie wollen nicht schwach wirken, haben Angst vor noch mehr Ablehnung und wollen es allein schaffen. Eltern reagieren verständlicherweise oft mit Ausweichen, Selbstvorwürfen oder dem Wunsch nach Vergeltung. Das Kind merkt: Wenn ich erzähle, wird es zu Hause noch schwerer – und schweigt noch mehr.

Allein damit „Wehr dich halt." · Verhör · sofort in die Schule stürmen	→	**Sicherer Hafen** zuhören · gemeinsam planen · Freundschaften · Schule einbeziehen

Ein Bild dafür: ein sicherer Hafen. Draußen ist Sturm – im Hafen wird nicht geschimpft, sondern Kraft getankt und gemeinsam die nächste Fahrt geplant.

So geht es

1. **10 Minuten Zuhören:** Glaub deinem Kind, benenne sein Gefühl („Das klingt, als hättest du dich ganz allein gefühlt."). Dein Kind sagt eine Zahl von 0 bis 10: Wie schlimm war es heute?
2. **Gemeinsamer Plan für morgen:** Was sagst du? Zu wem gehst du? Wer ist bei dir? Einen kurzen, ruhigen Antwortsatz übt ihr einmal laut.
3. **Freundschafts-Gelegenheit:** gern außerhalb der Klasse – ein Kind aus dem Verein einladen, gemeinsam etwas unternehmen.
4. **Schule einbeziehen:** Schreib auf, was passiert (Datum, was genau, wer dabei war), und notiere jeden Kontakt: wann, mit wem, Ergebnis. Die anderen Eltern nicht auf eigene Faust ansprechen – geh über die Schule.

Ehrlich: Geprüft wurde das in einem Programm mit Fachleuten, bei Familien mit Kindern zwischen sechs und zwölf Jahren. Auch in der Vergleichsgruppe ging es den Kindern mit der Zeit besser. Als Übung für Eltern allein ist es noch nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Dein Kind will nicht reden? Nicht bohren – biete Zeit nebeneinander an, im Auto oder beim Spaziergang. Du bist selbst so wütend? Erst die eigenen Gefühle sortieren, dann handeln. Die Schule reagiert nicht? Dranbleiben, aufschreiben, zur nächsten Stelle: Direktion, Schulpsychologie. Schulwechsel? Dazu gibt es kaum Forschung – ein Wechsel ist kein Versagen, ersetzt aber nicht, dass sich dein Kind wieder sicher fühlt. Gibt sich dein Kind selbst die Schuld: Episode 2 · erstarrt es in der Situation: Episode 3.

Wichtig: Mobbing ist nie die Schuld deines Kindes. Das hier ist keine Rechtsberatung. Geht es deinem Kind seit Wochen schlecht? → Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Keinen Ausweg mehr? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust. Spricht dein Kind davon, nicht mehr leben zu wollen, oder verletzt es sich selbst: Hol dir sofort fachliche Hilfe.

Das Barometer füllt dein Kind aus – du liest die Fragen vor, es sagt die Zahl.

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?

Aufschreiben schützt dein Kind. Datum, was genau, wer dabei war – und wem ihr es erzählt habt. Die anderen Eltern nicht auf eigene Faust ansprechen: Geh über die Schule.

So gehst du vor (jeden Tag vier Bausteine): 1 **10 Minuten Zuhören:** glauben, Gefühl benennen, Kind sagt 0–10 · 2 **Plan für morgen:** Was sagst du? Zu wem gehst du? Wer ist bei dir? Einen Satz 1× üben · 3 **Freundschafts-Gelegenheit**, gern außerhalb der Klasse · 4 **Schule einbeziehen:** wann, mit wem, Ergebnis.

Wir schaffen das gemeinsam
Nicht: „Wehr dich halt." Kein Verhör, keine Vorwürfe. Erst die eigene Wut sortieren, dann handeln. Mobbing ist nie die Schuld deines Kindes.

1 · Tag 1: was dein Kind erzählt hat, wer auf seiner Seite ist

Was mein Kind mir erzählt hat

Datum *Montag, große Pause und abends*

Was *weggeschickt · im Klassen-Chat ausgelacht*

Wer · wer dabei *3 Kinder aus der Klasse · Aufsicht sah es nicht*

Wer ist auf der Seite meines Kindes?

1 *Mädchen aus der Parallelklasse*

2 *Freundin aus dem Turnverein*

2 · Jeden Tag eine Zeile – abends, nach den 10 Minuten

Tag	**Zu-hören** ✓	**Gefühl** 0–10	**Unser kleiner Plan für morgen** sagen? zu wem? wer dabei?	**Freundschafts-Gelegenheit**	**Kontakt zur Schule** wann, mit wem, Ergebnis
1	✓	7	zur Parallelklasse gehen · „Lass mich in Ruhe" 1× geübt	–	–
2	✓	6	wenn es losgeht: Satz sagen, zur Aufsicht	Turnfreundin gefragt	Klassenvorstand angerufen: Termin Do
3	✓	6	Pause wieder mit der Parallelklasse	–	Vorfälle für Do aufgeschrieben
4	✓	5	morgen mit der Freundin zum Turnen	Freundin zu Besuch	Gespräch: spricht mit der Klasse
5	✓	6	Chat stumm · Nachrichten mir zeigen	Turnen	–
6	–	–	wollte nicht reden – Spaziergang	–	–
7	✓	5	Pause mit zwei Mädchen	Spielenachmittag	kurze Mail: Rückmeldung Woche

3 · Tag 7: euer Rückblick

Was hat geholfen? *das Zuhören am Abend · in der Pause nicht mehr allein*

Was nehmen wir mit? *jeden Abend 10 Minuten · in 2 Wochen wieder zum Klassenvorstand*

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Reattribution ☐ Episode 3: Selbstsicherheitstraining

BEISPIEL

Das Barometer füllt dein Kind aus – du liest die Fragen vor, es sagt die Zahl.

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?

Aufschreiben schützt dein Kind. Datum, was genau, wer dabei war – und wem ihr es erzählt habt. Die anderen Eltern nicht auf eigene Faust ansprechen: Geh über die Schule.

So gehst du vor (jeden Tag vier Bausteine): 1 **10 Minuten Zuhören:** glauben, Gefühl benennen, Kind sagt 0–10 · 2 **Plan für morgen:** Was sagst du? Zu wem gehst du? Wer ist bei dir? Einen Satz 1× üben · 3 **Freundschafts-Gelegenheit**, gern außerhalb der Klasse · 4 **Schule einbeziehen:** wann, mit wem, Ergebnis.

Wir schaffen das gemeinsam
Nicht: „Wehr dich halt." Kein Verhör, keine Vorwürfe. Erst die eigene Wut sortieren, dann handeln. Mobbing ist nie die Schuld deines Kindes.

1 · Tag 1: was dein Kind erzählt hat, wer auf seiner Seite ist

Was mein Kind mir erzählt hat

Datum _____

Was _____

Wer · wer dabei _____

Wer ist auf der Seite meines Kindes?

1 _____

2 _____

2 · Jeden Tag eine Zeile – abends, nach den 10 Minuten

Tag	**Zu-hören** ✓	**Gefühl** 0–10	**Unser kleiner Plan für morgen** sagen? zu wem? wer dabei?	**Freundschafts-Gelegenheit**	**Kontakt zur Schule** wann, mit wem, Ergebnis
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: euer Rückblick

Was hat geholfen? _____

Was nehmen wir mit? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Reattribution ☐ Episode 3: Selbstsicherheitstraining

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

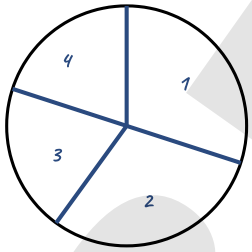
Wem erzähle ich davon? (+ Betriebsrat / Schule)
meiner Schwester
am Wochenende

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)

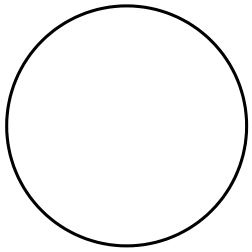
Wem erzähle ich davon? (+ Betriebsrat / Schule)

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?

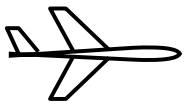
Was hat sich verändert?

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

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