

Vorwort	4
Einstieg – Wer bist du?	11
Mobbing	12
Mindmap – KREATIV	13
Arten von Mobbing – THEORIE	14
Arten von Mobbing – ÜBUNG	15
ZahlenCHECK – ÜBUNG	16
Begriffe richtig verstehen – ÜBUNG	17
Zwischenstand – QUIZ	18
Akrostichon – KREATIV	19
Meinungsaustausch – DEBATTE	20
MikrofonCHECK – KREATIV	21
Cybermobbing – kurz und kompakt – THEORIE	22
Cybermobbing – das könnt ihr tun – THEORIE	23
Konflikt oder Mobbing – THEORIE	24
Lückentext – TEST	25
WissenCHECK – RÄTSEL ★	26
WissenCHECK – RÄTSEL ★★	27
Eine wahre Geschichte – REAL TALK	28
Fünf Tipps für ein Leben ohne Mobbing – KOMPAKT	30
Kommunikation	31
Zwei Arten von Kommunikation – THEORIE	32
Die Kommunikations-Bubble – KREATIV	33
Das Vier-Seiten- bzw. Ohren-Modell – THEORIE	34
Das Vier-Seiten- bzw. Ohren-Modell – ÜBUNG	35
Dein Gesicht spricht Bände – ÜBUNG	36
Das Kommunikationshaus – ÜBUNG	37
Das Kommunikationshaus – THEORIE	38
Der Ton macht die Musik! – KREATIV	39
Positive vibes! – ÜBUNG	40
Frust als Auslöser – THEORIE	41
Fünf Tipps für eine bessere Kommunikation – KOMPAKT	42
Motivation	43
Gründe für Motivation – ÜBUNG	44
Ein schöner Tag! – ÜBUNG	45
Was macht dich aus? – KREATIV	46
Ranking – ÜBUNG	47
Chancengleichheit – THEORIE	48
Stärken-Schwächen-Analyse – ÜBUNG	49
Mehrere Vorlieben und doch dasselbe?! – ÜBUNG	50
Das Menschmodell – THEORIE	51
Mein Menschmodell – ÜBUNG	52
Fünf Tipps für mehr Motivation – KOMPAKT	53
Bingo, Bingo, Bingo	54

In den letzten Jahren hat das Thema Mobbing als eine Form der Gewalt immer mehr an Bedeutung gewonnen. Dieser Band soll Lehrkräften und ihren Klassen helfen, Mobbing präventiv vorzubeugen und auf akute Mobbingfälle zu reagieren.

Das Thema Mobbing ist eng verknüpft mit der Sozialkompetenz Einzelner und gruppendynamischen Prozessen. Da Schule neben der Vermittlung von fachlichen Kompetenzen auch die Förderung von sozialen Kompetenzen und Verantwortung als Aufgabe hat, ist folgende Erkenntnis und ihre Verinnerlichung entscheidend für Ihre Schülerinnen und Schüler:

Respekt und Wertschätzung sind menschliche Grundbedürfnis und ermöglichen ein konstruktives soziales Miteinander.

Es geht hier nicht um ein stets harmonisches Zusammenleben. Auseinandersetzungen, Streitereien, Diskussionen und auch Neckereien gehören zum Alltag von uns allen dazu. Aber man darf niemals respektlos und abwertend werden. Man muss die Grenzen kennen und wenn man sie mal überschreitet, muss man wissen, wie man sich entschuldigt und diese Grenzüberschreitung wiedergutmacht und in Zukunft vermeidet. In der Theorie, insbesondere für pädagogisch ausgebildete Erwachsenen erscheint das offensichtlich, doch Kinder und Jugendliche befinden sich in einer besonderen Phase ihres Lebens und müssen neben schulischen Dingen auch noch das ein oder andere über das soziale Miteinander lernen.

Mobbing, das ist wichtig zu wissen, ist meist ein schleichender Prozess, kann manchmal aber auch von heute auf morgen stattfinden. Für Ausstehende ist Mobbing nur selten auf den ersten Blick zu erkennen, insbesondere wenn es vor anderen Personen außerhalb der Peergroup verborgen wird. Genau dieser Fall zeigt sich häufig an Schulen. Die alltäglichen und oftmals harmlos erscheinenden Sticheleien wirken für die Lehrkraft „normal“, doch sie können innerhalb der Gruppe und hinter verschlossener Tür, d. h., abgewandt vom Blickfeld der Lehrkraft, ein wesentlich dramatischeres Ausmaß annehmen oder schon angenommen haben.

Die vorliegenden Arbeitsblätter dienen vorrangig als Präventionsmaßnahmen. Marco Krüger, ein aus den

Medien bekannter Coach und früher selbst Mobbingopfer sowie -täter, engagiert sich schon lange gegen Mobbing und hat als Resultat aus seinen Workshops diese Arbeitsblattsammlung gestaltet. Sie können optimal als Workshop oder kleiner Lehrgang eingesetzt werden, um so Ihre Schülerinnen und Schüler für das Thema zu sensibilisieren. Sie eignen sich aber auch als Interventionsmaßnahme, um akute Probleme anzugehen und in einem übergeordneten Rahmen zu besprechen und zu lösen.

Neben Ihrer Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern sollte das Thema Mobbing aber auch auf anderen Ebenen Einzug in den Schulalltag finden, z. B. über eine Konsensbildung im Kollegium bezüglich einer Schulpräambel mit Interventionsstrategien gegen Mobbing. Mehr-Ebenen-Programme, die die Schülerebene, die Klassenebene und die Schulebene einbeziehen, mitunter sogar die Eltern, erweisen sich ebenfalls als besonders wirkungsvoll zur Mobbingprävention. Umso mehr Menschen mit dem Thema vertraut sind, umso schneller werden mögliche Mobbingfälle oder Vorstufen entdeckt und man kann entsprechend reagieren. Werden Kinder und Jugendliche von vornherein mit dem Thema vertraut gemacht, vor allem auch im sicheren und vertrauteren Umfeld des Elternhauses, kommt es grundsätzlich seltener zu Mobbing. Die stetige Sensibilisierung für das Thema führt nämlich gleichzeitig auch zu einer Enttabuisierung, die eine Grundvoraussetzung für den Austausch ist. Bei einem Präventionsprogramm, ob auf Schüler-, Klassen-, Schul- oder Elternebene sollte insbesondere auch über Strategien gesprochen werden, die bei Marco Krüger im Bereich Motivation verortet sind und in der gängigen Literatur zum Thema Mobbing als Schutzmaßnahmen/Schutzfaktoren bezeichnet werden. Diese Strategien zielen auf die Förderung von Sozialkompetenz, Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit ab. Denn Kinder/Jugendliche werden seltener gemobbt, schikanieren seltener andere und sehen seltener tatenlos zu, wie andere gemobbt werden, wenn sie in einem sozial ausgeglichener Umfeld selbstbewusst verortet sind.

I Was ist Mobbing?

„Ein Schüler oder eine Schülerin ist Gewalt ausgesetzt oder wird gemobbt, wenn er oder sie wieder-

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrkräfte,

im Fokus dieses Arbeitshefts stehen die Themen Mobbing, Kommunikation und Motivation. Diese drei Komponenten gehören nämlich unabdingbar zusammen: Wer Mobbing erfährt, fühlt sich nicht wohl. Wer sich nicht wohlfühlt, ist weder motiviert noch in der Lage, mit dem Gegenüber korrekt zu kommunizieren – ein vollkommen normales Verhalten. Doch so kann ein Teufelskreis entstehen, der irgendwann undurchdringbar scheint.

Zunächst gehen wir darauf ein, was Mobbing anrichten kann. Obwohl Mobbing schon längst kein Tabu-Thema mehr ist, fehlt noch oft die Einsicht, was genau dahintersteht, wie Mobbing funktioniert und wie gefährlich es ist, und das müssen wir allen zeigen. Als wichtige Strategie zur Bekämpfung und Vorbeugung von Mobbing geht es im zweiten Teil darum, wie man richtig kommuniziert. Und schließlich werdet ihr im letzten Teil lernen, wie man sich selbst motivieren kann und wofür es sich zu kämpfen lohnt.

In dem Projekt „Stark gegen Mobbing“ geht es darum, einen Einblick in das große Feld „Mobbing“ zu bekommen und wie ihr Mobbing generell vorbeugen könnt, sowohl in Bezug auf euch als auch mit Blick auf andere. Unterschätzt niemals, was allein Worte, selbst wenn sie im Spaß gesagt wurden, anrichten können, und macht euch klar, dass Mobbing weit darüber hinausgeht und viele Menschen eine lange Zeit verfolgt. Übernehmt Verantwortung und beweist Mut, auch wenn es am Anfang Überwindung kostet, sich zu öffnen und an dem Thema zu arbeiten.

Ist dieses Heft ausgefüllt, dann habt ihr ein richtiges und wichtiges Zeichen gegen Mobbing gesetzt und könnt stolz auf euch und eure Gruppe sein!

Nun aber genug der mahnenden und klugen Worte – lasst uns anfangen, etwas zu verändern und einen Unterschied zu machen!

Viel Spaß wünscht euch

Euer Marco

Wen es interessiert, wer euch durch das Heft führt, hier ein paar Infos über mich:

Mein Name ist Marco **Krüger** und ich bin 1996 im beschaulichen Schmölln bei Altenburg geboren. Als Kind und Jugendlicher bin ich selbst mit Mobbing in Berührung gekommen – sowohl als Täter als auch als Opfer. Ihr werdet später noch mehr zu meiner Geschichte erfahren. Heute möchte ich Opfern und Tätern helfen und alle sensibilisieren, damit Mobbing erst gar keine Chance hat. Ich habe schon viele Anti-Mobbing-Workshops, Motivationsschulungen sowie Kommunikationstrainings absolviert und dafür sogar schon Auszeichnungen bekommen.

Mehr über mich findet ihr unter: <https://mutig-gegen-mobbing.de/>

*Als Little Coach
begleite ich dich
außerdem durch
dieses Heft.*



Dieses Heft ist deine Chance, um sich mit den Themen Mobbing, Kommunikation und Motivation auseinanderzusetzen. Beantworte folgende Fragen, um dieses Heft zu deinem zu machen.

- ① Mein Name lautet _____.
- ② Ich bin _____ Jahre alt.
- ③ Ich komme aus _____.
- ④ Meine Hobbys sind _____.
- ⑤ Mein Lieblingsfach ist _____.
- ⑥ Wenn du dir eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre es?

unsichtbar machen – Gedanken lesen – blitzschnell sein

Warum?

- ⑦ Wer war oder ist dein Held? Wen findest du momentan besonders beeindruckend?
-
-
-
-



Ein Mensch sollte niemals danach beurteilt werden, wie er aussieht oder wie er sich gibt. Ein Mensch hat viel mehr Facetten, als man auf den ersten Blick sieht. Mach was daraus!

Arten von Mobbing

THEORIE

Wenn es um das Thema Mobbing geht, reden wir von insgesamt **vier Arten** von Mobbing. Diese vier Arten lassen sich wiederum **in zwei große Kategorien einteilen!**

Physisches Mobbing

= körperliches Mobbing (1)
(z.B. schlagen, treten, erpressen)

Psychisches Mobbing

= verbales Mobbing (2)
(z.B. beleidigen, lästern, auslachen)

= stummes Mobbing (3)
(z.B. ausgrenzen, ignorieren)

= Cybermobbing (4)
(z.B. Bilder faken, Hatespeech)

Oft sind die Übergänge zwischen den vier Arten fließend oder eine Tat kann mehreren Arten zugeordnet werden. Wenn du z.B. via Sprachaufnahme beleidigt wirst, dann ist es Cybermobbing und verbales Mobbing. Physisches Mobbing (alles, was mit dem Körper passiert) kann außerdem zugleich psychisches Mobbing beinhalten (alles, was dem Kopf schadet).

Mobbing kann extreme Folgen für die Zukunft der betroffenen Personen haben. Diese Folgen können u.a. Gefühle wie Einsamkeit, Sehnsucht oder Selbsthass sein. Aus diesen Gefühlen können dann wiederum ernsthafte Krankheiten entstehen, wie Magersucht, Depressionen oder Burn-out, die im schlimmsten Fall das ganze restliche Leben beeinflussen können.



Arten von Mobbing

ÜBUNG

Wähle jeweils die richtige Art aus.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

verbales Mobbing – stummes Mobbing – körperliches Mobbing – Cybermobbing

- 1 Du wirst während einer Gruppenarbeit nicht beachtet.

- 2 In der Schule wirst du beleidigt und man schlägt dich täglich.

- 3 Ein peinliches Video von dir wird auf den sozialen Plattformen hochgeladen.

- 4 Du wirst erpresst und geschlagen, wenn du kein Geld abgibst.

- 5 Per Sprachnachricht wirst du beleidigt und schikaniert.

- 6 Du willst mit einer Gruppe reden, aber sie drehen sich weg, wenn sie dich sehen.

- 7 In der Schule wirst du täglich ausgelacht, weil man über dich lustige Bilder (Memes) erstellt hat.

- 8 Du hörst von jemanden, dass in der Schule Gerüchte über dich erzählt werden.

Positive vibes!

ÜBUNG

Fast jede/jeder lässt sich von schlechten Dingen nachhaltiger beeinflussen als von guten. Man neigt dann bei dieser schlechten Sache dazu, sich kleinzumachen, hat Ausreden für das Verhalten parat und ist sehr empfänglich für Schuldzuweisungen. Aber egal, wie schlecht etwas erscheint, es hat auch immer etwas Positives! Also Schluss mit der Negativität!

Beispiel:

Ich habe Angst vorm Alleinsein!

Ein positiver Aspekt am Alleinsein ist, dass man sich dann mal ganz auf sich konzentrieren und ausschließlich das machen kann, was man selbst will und mag.

Aus einer Angst oder etwas negativ Belegtem kann man schnell auch etwas Positives ziehen, wenn man es mal aus einem anderen Blickwinkel betrachtet.

Jetzt bist du dran! Suche deine positiven Vibes in negativen Gedanken etc.

Ich mag nicht _____, ABER

Ich habe Angst vor _____, ABER

Ich hasse _____, ABER



Selbst zu den negativsten Dingen hast du nun etwas Positives gefunden. Probiere das immer wieder mit allem Negativen, das dir begegnet, aus. Dir wird es deutlich besser gehen!

Frust als Auslöser

THEORIE

Hast du schon einmal deinen Frust und deine negativen Gedanken an anderen Personen ausgelassen, obwohl diese für deinen Frust gar nichts konnten?

Keine Sorge, das ist kein Vorwurf. Es ist nämlich völlig normal, dass so etwas passiert. Aber gut ist es dennoch nicht, weder für dein Gegenüber noch für dich.

Beispiel:

Du stehst frühmorgens auf, machst dich kurz im Bad fertig und gehst dann runter zum Frühstück. Das Erste, was deine Eltern dich fragen, ist: „Hast du dein Zimmer endlich aufgeräumt oder ist das immer noch so ein Saustall?“ Sofort ist der Tag gelaufen bei dieser nervigen Begrüßung. Draußen mag nun das schönste Wetter und alle Leute, die dir begegnen, können noch so nett sein, du hast schlechte Laune. In der Schule angekommen, ruft dir deine beste Freundin wie immer entgegen: „Na, du Chaotin!“ Sonst lachst du drüber, heute blaffst du sie sofort an. Sie ist zu Recht erstaunt über deine überzogene Reaktion, denn sie weiß nichts über deinen Morgen, deine Probleme und negativen Gedanken. Woher auch? Du hast ihr schließlich nicht vorher über deine Laune Bescheid gegeben, vielleicht wolltest du dir noch nicht einmal selbst deine schlechte Laune eingestehen. Sie tappt direkt in die Falle und wird von dir angeblafft. Nun ist auch ihre Laune hinüber und zwischen euch und in eurer Clique herrscht den ganzen Tag dicke Luft. Jedes Wort wird auf die Goldwaage gelegt. Zum Glück kennt ihr euch so lange und habt euch so gern, dass ihr euch nach der Schule wieder verträgt, aber stell dir einmal vor, dich hätte morgens ein Klassenkamerad oder eine Klassenkameradin angesprochen, die du eigentlich nicht besonders gernhast. Da hätte schnell ein großer Streit entstehen können.

Tipp: Gesteh dir ein, wenn du mal schlechte Laune hast, und kommuniziere das am besten offen. Dann wissen die anderen schon mal, dass sie heute vielleicht etwas vorsichtiger sein müssen. Um deinem Ärger Luft zu machen, suche dir ein paar Dinge, die dich runterbringen. Gehe z. B. eine Runde spazieren oder zum Sport. Ist dafür keine Zeit, wie im Beispiel oben, schreib deine Gedanken auf, das hilft dabei, sie aus dem Kopf zu bekommen. So wird niemand anderes angegriffen und in deinen Ärger reingezogen und es kann harmonisch miteinander umgegangen werden.



Fünf Tipps für eine bessere Kommunikation

KOMPAKT

TIPP 1:

Der Ton macht die Musik! Atme erst einmal drei Sekunden durch und überlege, was du zu sagen hast. Ein positiver Satz bewirkt beim Gegenüber viel mehr als ein negativer!

TIPP 2:

Achte auf deine Körperhaltung! Diese hat einen enormen Einfluss darauf, wie du wahrgenommen wirst. Wirkst du mit der Körperhaltung eher sympathisch oder schreckt sie dein Gegenüber ab? Überleg dir, wie du wirken möchtest und was dazu nötig ist.

TIPP 3:

Versuche, nicht immer alles nur negativ zu sehen – sowohl deine eigenen Schwächen als auch die der anderen. Finde das Positive im Negativen und verknüpfe so Schwächen und Stärken miteinander. Und wenn jemand etwas nicht so gut kann, weise ihn nicht direkt darauf hin, sondern bekräftige die Person darin, dass es künftig sicher besser funktionieren wird.

TIPP 4:

Lasse deinen Frust nicht an anderen aus. Atme erst einmal tief durch, nutze andere Ventile wie Bewegung oder Aufschreiben deiner Gedanken.

TIPP 5:

Verwende öfter Sätze, die deine Gesprächspartner/-innen wertschätzen, wie: „Danke“, „Bitte“, „Hast du gut gemacht“, „Du bist wertvoll“. Sie sind oft wertvoller als alle Handlungen. Positiver Nebeneffekt: Erfahren andere durch dich mehr Wertschätzung, bekommst du diese auch von ihnen zurück.

Ein schöner Tag!

ÜBUNG

Wir neigen dazu, an weniger guten Tagen gleich den kompletten Tag in unseren Gedanken schlechtmachen. Aber ich wette mit euch, selbst an schlechten Tagen habt ihr unterm Strich mehr positive als negative Dinge erlebt. Es kommt euch nur anders vor.

Hier ein Beispiel von mir:

Das war schlecht am Tag:

- Regen
- ausgelacht worden
- schlechte Note bekommen
- Essen hat nicht geschmeckt.
- verloren beim Zocken

Du siehst, ein absolut negativer Tag, oder?
Nicht ganz! Was war positiv?

- Freunde/Freundinnen gesehen
- viel gelacht
- Neue Serie hat mich voll mitgerissen.
- Mir wurde gesagt, dass man mich liebt.
- Besuch meiner Schwester
- gut geschlafen

Ich habe nur einen kurzen Moment nachgedacht und mir sind sofort mehr positive Dinge eingefallen als negative.



Was waren deine positiven Erlebnisse heute? Notiere mindestens fünf.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____