

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	9
<b>Erster Teil – Was wir über Mobbing wissen</b> .....	11
Der aktuelle Wissensstand und Schlussfolgerungen für die Praxis .....	11
<b>1. Was Mobbing ist – und was nicht</b> .....	13
1.1 Was ist Mobbing überhaupt? .....	13
1.2 Mobbing – eine Machtdemonstration .....	20
<b>2. Verschiedene Mobbing-Formen</b> .....	25
2.1 Direkte Mobbing-Formen .....	26
2.2 Indirekte Mobbing-Formen .....	31
2.3 Cyber-Mobbing .....	37
2.4 Mobbing – ein Muster .....	40
<b>3. Schlüsselaspekte von Mobbing</b> .....	43
3.1 Erniedrigung und Demütigung .....	43
3.2 Schweigen .....	45
3.3 Das Opfer steht allein .....	51
3.4 Hilflosigkeit und Ausweglosigkeit der Opfer .....	53
3.5 Mobbing macht Spaß .....	55
<b>4. Mobbing in Zahlen</b> .....	57
4.1 Wie können wir Mobbing erfassen? .....	58
4.2 Wie verbreitet ist Mobbing? .....	67

<b>5. Mobbing geht alle an!</b> .....	73
5.1 Die direkt Beteiligten – die Hauptakteure und ihre Helfer .....	74
5.2 Die Zeugen von Mobbing .....	79
5.3 Die Erwachsenen .....	83
5.4 Was ist für die Praxis relevant? .....	85
<b>6. Entstehung und Aufrechterhaltung von Mobbing – Bedingungen im Umfeld</b> .....	87
6.1 Das Verhalten der anderen Kinder .....	89
6.2 Mobbing lohnt sich für die Mobber .....	89
6.3 Klassen- und Schulklima .....	92
6.4 Die Einstellung und das Verhalten der Lehrpersonen .....	93
6.5 Die Familie .....	95
6.6 Schutz vor Mobbing .....	101
<b>7. Entstehung und Aufrechterhaltung von Mobbing – individuelle Verletzbarkeiten</b> .....	105
7.1 Kräfteverhältnisse .....	106
7.2 Einfühlungsvermögen .....	108
7.3 Soziale Kompetenzen .....	109
7.4 Schüchternheit und Rückzugsverhalten .....	113
7.5 Sprachliche Kompetenzen und Migrationshintergrund .....	115
7.6 Auffälligkeiten oder Störungen des Verhaltens .....	116
7.7 Werte und Moralentwicklung .....	123
<b>8. Am Boden zerstört – von sich überzeugt: Die Folgen von Mobbing</b> .....	127
8.1 Krankmachende Elemente von Mobbing .....	127
8.2 Typische Folgen für die passiven und aggressiven Opfer .....	129
8.3 Typische Folgen für die aggressiven Opfer und die Mobber .....	135

.....

<b>Zweiter Teil – Mutig gegen Mobbing</b> .....	141
<b>9. Vorbereitende Schritte</b> .....	145
9.1 Sensibilisierung .....	146
9.2 Persönliche Einstellungen zu Mobbing .....	147
9.3 Mobbing-Prävention – eine Wertfrage .....	149
9.4 Kontakt zwischen Schule und Eltern .....	155
<b>10. Mobbing erkennen – genau Hinschauen</b> .....	159
10.1 Mobbing-Muster erkennen .....	159
10.2 Beobachtungen in der eigenen Klasse .....	165
10.3 Schüler als Informanten .....	174
10.4 Elternsicht und Warnsignale .....	175
<b>11. Die Macht des Schweigens – die Kraft des Redens</b> .....	179
11.1 Offene und direkte Kommunikation .....	180
11.2 Mobbing thematisieren .....	184
11.3 Nachhaltigkeit durch Kommunikation .....	194
<b>12. Zusammenhalt der Klasse durch einen Verhaltensvertrag</b> .....	197
12.1 Die Erarbeitung eines Vertrags .....	197
12.2 Kandersteg-Deklaration gegen Mobbing .....	205
12.3 Die Verbindlichkeit des Vertrags – Konsequentes Handeln .....	207
<b>13. Kompetenzen stärken – Ressourcen nutzen</b> .....	213
13.1 Prosoziales Verhalten und Einfühlungsvermögen .....	215
13.2 Regulation von Emotionen in sozialen Situationen .....	217
13.3 Stopp! – Grenzen definieren .....	219
13.4 Engagement und Zivilcourage .....	219
13.6 Was Eltern tun können .....	221
<b>14. Nachhaltige Mobbing-Prävention</b> .....	227
14.1 Definierte Ziele gegen Mobbing .....	227
14.2 Zusammenhalt .....	228
14.3 Mobbing-Prävention im Alltag .....	230
14.4 Ausblick .....	230

<b>8</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
.....		
<b>Anhang A</b>	.....	<b>233</b>
Mobbing in der Schule	.....	233
A-1: Fragebogen für Schüler und Schülerinnen der 4. bis 10. Klasse	.....	233
A-2: Mobbing-Vorkommnisse – Fragebogen für die Lehrpersonen	.....	239
<b>Anhang B</b>	.....	<b>243</b>
Das Kinderinterview zu Mobbing – Kindergarten und Unterstufe	.....	243
<b>Anhang C</b>	.....	<b>249</b>
Bildung von kleinen Gruppen in der Klasse. Wer ist mit wem zusammen?	.....	249
<b>Anhang D</b>	.....	<b>251</b>
D-1: Beobachtung durch die Lehrpersonen	.....	251
D-2: Beispiel eines Protokollbogens zur täglichen Beobachtung von möglichen Mobbing-Vorfällen	.....	254
<b>Literaturverzeichnis</b>	.....	<b>255</b>
<b>Die Autorin</b>	.....	<b>267</b>
<b>Sachwortverzeichnis</b>	.....	<b>268</b>