

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Schul-Mobbing – Was Eltern und Lehrkräfte wissen sollten	6
1.1 Was erwartet Sie in diesem Buch?	6
1.2 Wer kann das Mobbing-Opfer wie unterstützen?	7
1.3 Was ist Mobbing eigentlich?	8
1.3.1 Wie entsteht Schul-Mobbing?	9
1.3.2 Cyber-Mobbing: eine Form des Schul-Mobbings	9
1.4 Die Mobbing-Opfer: Wissenswertes und Hintergründe	12
1.4.1 Welche Schüler sind besonders gefährdet?	13
1.4.2 Warum kommt es zu Schul-Mobbing?	15
1.5 Informationen für Eltern: Hintergründe und Maßnahmen	18
1.5.1 Welche Art von Erziehung macht Kinder stark und selbstbewusst?	19
1.5.2 Auffällige Verhaltensweisen, die auf Mobbing hinweisen	21
1.5.3 Mit dem eigenen Kind einfühlsam über Mobbing sprechen	22
1.5.4 Wie es nach dem Gespräch weitergeht	25
1.5.5 Erfolgreich mit der Schule sprechen	26
1.5.6 Wie es nach dem Schulgespräch weitergeht	27
1.5.7 Wenn das Mobbing nicht beendet werden kann	28
1.6 Informationen für Lehrkräfte: Hintergründe und Maßnahmen	28
1.7 Möglichkeiten auf Schulebene, um Mobbing zu beenden	29
1.8 Kopiervorlagen zu Kapitel 1	31
Kapitel 2: Erste Hilfe bei Schüler-Mobbing, damit die Seele auftanken kann	39
2.1 Eine seelische Auszeit für das Mobbing-Opfer gestalten	39
2.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 2	39
Kapitel 3: Selbstprogrammierung – Affirmationen	45
3.1 Methode 1: Die positive Selbstansprache	45
3.2 Methode 2: Durch IRT zum eigenen Regisseur werden	48
3.3 Methode 3: Positive Affirmationen	51
Kapitel 4: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer	55
4.1. Wertschätzung für sich selbst und andere	55
4.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 4	57
4.3 Wichtige Zusatzinformationen für Eltern	62
4.4 Wertschätzungsübungen speziell für Eltern und Kinder	63

Kapitel 5: Perspektivwechsel	66
5.1 Lernen, sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu sehen	66
5.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 5	67
Kapitel 6: Ich-Botschaft – Grenzen setzen durch souveränes Auftreten	76
6.1 Mithilfe von Ich-Botschaften konstruktiv kommunizieren	76
6.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 6	77
Kapitel 7: Anleitungen zur Selbstbehauptung	87
7.1 Entschieden „Nein“ sagen	87
7.2 Kopiervorlagen zu Kapitel 7	87
Kapitel 8: Was bedeutet eigentlich Freundschaft?	94
8.1 Der Einsamkeitsfragebogen für die letzte Zeit	96
8.2 Schritt 1: Aus der Einsamkeit und den unangenehmen Gefühlen herauskommen und positive Gefühle im Kontakt mit anderen aufbauen	98
8.3 Schritt 2: Auf was sollte man in Freundschaften achten?	98
Kapitel 9: Wege aus der Sprachlosigkeit	103
9.1 GFK-Aikido – Angriffe umleiten mit Empathie und Humor	103
Kapitel 10: Heikle Themen: Umgang mit Hygiene, Streberhaltung und aggressiven Mobbing-Opfern	107
10.1 Wenn ein Mobbing-Opfer tatsächlich die Hygiene vernachlässigt	107
10.2 Wenn ein Schüler „Streber“ genannt wird	110
10.3 Wenn sich aggressive Schüler durch ihr Verhalten selbst ausgrenzen	113
Kapitel 11: Übungen zur sozialen Interaktion	116
11.1 Hintergrundinformationen zum Asperger-Syndrom	116
11.2 Sprache in ihrer Betonung und Modulation nach Gefühlen unterscheiden	117
11.3 Mimik-Übungen	121
11.4 Gestik-Übung	124
11.5 Distanz-Übungen	125
Literaturverzeichnis	126