

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Mission AUSgemobbt	13
Du bist mutig!	21
Wie du dieses Buch lesen kannst	22
Was ist Mobbing überhaupt?	23
Mobbing kann alle treffen.	24
Mobbing findet überall statt	24
Täter, Opfer und alle anderen.	26
Die Täter suchen sich die Schwächsten aus	27
Wie sich Mobbing schrittweise immer weiter verschlimmert	28
Mobbing findet nach einem Drehbuch statt	30
Die Täter-Checkliste – Wer für Mobbing besonders gefährdet ist	39
Auch Lehrer können Mobbingopfer werden	43
Du kannst etwas tun	44
Wo Betroffene Hilfe finden	45
Selbstbewusstsein entwickeln	46
Wie du Mobbing vermeidest	55
Wie du bei ersten Anzeichen von Mobbing vorgehen solltest	61
Mutig gegen Mobbing	63

Ich heiße Sara!	65
Im Schulbus	67
Gestolpert	69
Etwas fühlt sich nicht richtig an	72
Kunst? Nein, danke!	74
Gejagt.	76
Mama hört mir zu	78
»Das ist Mobbing«, sagt Frau Yildirim	79
Opfer, Täter und die anderen	81
Entschlossenheit	84
Das Referat	86
Ferien	90
Bowlingparty und Mädchenfußball	91
»Ich heiße Sara«	94

Moritz läuft weg	99
Snapchat	102
Platten	104
Abendessen	105
Radsport Xtreme	107
Aufgehalten	108
Bus statt Fahrrad	110
Sei vernünftig, sonst bist du am Arsch	112
Überfall auf der Schultoilette	113
Elternsprechtag	116
Frau Thomas wird Opfer	117
Erwischt.	118
Einfach nur weg	121
Wie geht es weiter?	122

**Mobbing geht uns alle an: Nachwort für Eltern,
Lehrende und andere Beteiligte.....127**

Nehmen Sie Mobbing ernst 127

Hören Sie den Kindern zu 128

Mobbing entwickelt sich langsam. 130

Alle sind gefordert. 132

Cybermobbing: Der verlängerte Arm der Täter 134

Erste Schritte gegen Mobbing 135

Das Selbstbewusstsein der Betroffenen stärken 137

Auftreten, Sprache und innere Haltung 138

Rat und Hilfe 139

Anti-Mobbing-Training. 140

Weitere Möglichkeiten bei Mobbing. 140

Einsatz dieses Buches in Schule und Unterricht 148

Wir zählen auf Sie! 149

Anhang 151

AUSgemobbt – die Webseite 151

Anlaufstellen und Adressen (Auswahl) 152