

2025

VORBEUGUNG UND HILFE BEI MOBBING UND CYBERMOBBING

Die Message ist klar:

INVESTIERE IN PRÄVENTION



INHALTSVERZEICHNIS

„STÄRKER ALS DU DENKST“

- 1.1 WARUM WIR ÜBER MOBBING REDEN MÜSSEN
- 1.2 MEINE GESCHICHTE – ANGST, PANIK & DER WEG ZURÜCK
- WAS IST MOBBING?
- 2.1 MOBBING VS. STREIT – DER UNTERSCHIED
- 2.2 FORMEN VON MOBBING (SCHULE, WHATSAPP, INSTA & CO.)
- 2.3 WARUM MENSCHEN MOBBEN – UND WAS DAHINTER STECKT
- WIE FÜHLT SICH MOBBING AN?
- 3.1 TYPISCHE GEDANKEN & GEFÜHLE
- 3.2 ANGST, PANIK & DER RÜCKZUG
- 3.3 WENN DIE ANGST DEN ALLTAG BESTIMMT
- WEGE AUS DER ANGST
- 4.1 ERSTE HILFE: WAS TUN BEI PANIK?
- 4.2 ATEM- & KÖRPERÜBUNGEN FÜR RUHE
- 4.3 KLEINE MUT-SCHRITTE IM ALLTAG
- STARK WERDEN TROTZ MOBBING
- 5.1 SELBSTWERT AUFBAUEN – SO GEHT’S
- 5.2 GRENZEN SETZEN & „NEIN“ SAGEN
- 5.3 HILFE SUCHEN – UND HILFE ANNEHMEN
- ZUSAMMENHALT IST STÄRKER
- 6.1 WIE DU ANDERE UNTERSTÜTZEN KANNST
- 6.2 FREUNDSCHAFTEN, DIE ECHT SIND
- 6.3 GEMEINSAM GEGEN AUSGRENZUNG
- KREATIV GEGEN ANGST
- 7.1 TEXTE & RAP ALS VENTIL
- 7.2 DEIN MUT-SATZ: SCHREIB’S AUF!
- 7.3 MUSIK ALS POWER-BOOSTER
- DEIN MUT-PLAN
- 8.1 CHECKLISTE: MEIN NOTFALLKOFFER GEGEN ANGST
- 8.2 ZIELE, DIE ICH MIR SETZEN KANN
- 8.3 ABSCHLUSS: STÄRKER ALS DU DENKST

2025

www.deinherzbypredibeatz.de

02



1.1 WARUM WIR ÜBER MOBBING REDEN MÜSSEN

Mobbing ist kein „Streit unter Kindern“ und auch keine Phase, die von selbst vergeht.

Mobbing zerstört Selbstwert, Vertrauen und Lernfreude. Es hinterlässt Spuren, die oft bis ins Erwachsenenalter reichen – Unsicherheit, Angst, Rückzug oder Aggression.

Deshalb müssen wir über Mobbing reden.

Weil Schweigen Täter schützt und Opfer alleinlässt.

Weil jedes Kind das Recht hat, sicher und respektiert in die Schule zu gehen.

Weil wir als Gemeinschaft die Verantwortung tragen, hinzusehen und zu handeln.

Mobbing zu benennen ist der erste Schritt, es zu überwinden.

Darum ist Prävention so wichtig: Kinder lernen, Grenzen zu setzen, Empathie zu entwickeln und gemeinsam stark zu sein. Lehrer und Eltern erhalten Werkzeuge, um klar und wirksam einzuschreiten.

Wenn wir über Mobbing reden, geben wir allen eine Stimme – und schaffen Räume, in denen Gemeinschaft statt Ausgrenzung wächst.

1.2 Meine Geschichte: Angst, Panik - Und der Weg zurück

Der Sturzflug – „Gefangen im Angstkarussell“

Es gab Zeiten, da drehte sich mein Leben im wilden Karussell der Angst. Panikattacken schlichen sich an wie Ninjas, mein Herz rannte Marathon, und meine Gedanken spielten Akrobatik. Ich fühlte mich wie ein Blatt im Sturm.

Ich wusste: So konnte es nicht weitergehen. Doch der Ausweg schien so real wie ein Einhorn.

Der Wendepunkt – „Der Augenblick als Superheld“

Langsam fing ich an, die Angst nicht zu bekämpfen, sondern ihr in die Augen zu sehen. Ich entdeckte die Superkraft des Moments, fand mit Achtsamkeit und Musik meinen inneren DJ der Ruhe. Jeder Atemzug wurde zu meinem Rettungsring, jedes Lied zu einer Brücke zu meinem wahren Ich.

Es war kein Sprint – aber Schritt für Schritt wurde ich zur Angst-Bändiger.

Der Aufstieg – „Zurück auf die Bühne des Lebens“

Heute stehe ich hier, nicht als makelloser Mensch, sondern als jemand, der den Weg durch die Angst gefunden hat – und wieder auf der Bühne des Lebens tanzt.

Deshalb arbeite ich mit Schüler:innen, Lehrern und Teams:

Um zu zeigen, dass Stärke nicht bedeutet, keine Angst zu haben.

Stärke bedeutet, trotz Angst weiterzutanzten – und zu wissen, dass man nie allein in der Disko des Lebens ist.



Was ist Mobbing?

Mobbing ist kein normaler Streit. Es ist ein systematisches, wiederholtes Verhalten, das darauf abzielt, einen Menschen auszuschließen, zu verletzen oder kleinzumachen. Es geschieht oft über längere Zeiträume und erzeugt ein Machtungleichgewicht: Einer oder mehrere gegen eine Person.

2025

2.1 Mobbing vs. Streit – der Unterschied

- Streit:
 - kann laut, verletzend oder emotional sein
 - findet aber meist zwischen gleichstarken Parteien statt
 - endet oft nach kurzer Zeit oder durch Klärung
- Mobbing:
 - ist wiederholt und systematisch
 - ein Machtgefälle (Täter stärker als Opfer)
 - Opfer fühlt sich hilflos, ausgeschlossen, oft allein gelassen
 - Ziel ist nicht die Lösung, sondern die Demütigung

☞ Kurz gesagt: Streit ist ein Konflikt unter Gleichen, Mobbing ist ein Angriff gegen Schwächere.

2.2 Formen von Mobbing

1. Klassisches Mobbing (Schule / Alltag):
 - Ausgrenzung („Du darfst nicht mitspielen!“)
 - Hänseleien, Spitznamen
 - Körperliche Gewalt (Schubsen, Schlagen)
 - Verbreitung von Gerüchten
2. Cybermobbing (WhatsApp, Insta & Co.):
 - Gemeine Kommentare oder Memes
 - Fake-Profile oder Bloßstellung in Gruppen
 - Screenshots, die absichtlich peinlich gemacht werden
 - Öffentliche Demütigung vor vielen Zuschauern
3. Indirektes Mobbing:
 - Ignorieren, bewusst nicht beachten
 - Intrigen oder gezieltes Ausspielen in Gruppen
 - Freundschaften sabotieren

2.3 Warum Menschen mobben – und was dahinter steckt

Mobbing ist oft ein Symptom, kein Zufall.

- Unsicherheit: Täter fühlen sich selbst klein und versuchen, Größe durch Abwertung anderer zu gewinnen.
- Gruppenzwang: Mitläufer mobben, um dazuzugehören und nicht selbst Ziel zu werden.
- Macht & Kontrolle: Manche erleben Zuhause Ohnmacht → in der Schule suchen sie Macht.
- Fehlende Empathie: Kinder und Jugendliche haben oft nicht gelernt, sich in andere hineinzusetzen.

☞ Wichtige Botschaft für Schüler:

„Wer mobbt, zeigt damit nicht Stärke – sondern ein ungelöstes Problem in sich selbst.“

DIE BOTSCHAFT

“Wer mobbt, zeigt damit nicht Stärke – sondern ein ungelöstes Problem in sich selbst.“

01.

02.

03.

3.1 Typische Gedanken & Gefühle

Wer gemobbt wird, erlebt eine permanente innere Zerrissenheit.

Typische Gedanken sind:

- „Warum gerade ich?“
- „Vielleicht stimmt ja was mit mir nicht.“
- „Wenn ich nur anders wäre, würde es aufhören.“

Daraus entstehen Gefühle wie:

- tiefe Traurigkeit und Einsamkeit
- Scham, weil man sich selbst die Schuld gibt
- Wut, die oft unterdrückt wird und sich gegen einen selbst richtet
- ein Gefühl von Ohnmacht, da man keine Kontrolle mehr über die Situation spürt

Das Schlimmste: Betroffene beginnen, den verletzenden Worten und Handlungen Glauben zu schenken.

3.2 Angst, Panik & der Rückzug

Mobbing erzeugt ständige Alarmbereitschaft.

- Kinder oder Erwachsene entwickeln eine Erwartungsangst: „Wann passiert es wieder?“
- Körperliche Reaktionen: Herzrasen, Schweißausbrüche, zittern, Bauchschmerzen.
- Der Rückzug wirkt wie ein vermeintlicher Schutzschild: Man meidet Pausen, Gruppen oder bestimmte Orte, um nicht erneut zum Ziel zu werden.

Das Ergebnis ist oft ein Teufelskreis: Rückzug verstärkt die Isolation – und genau das ist es, was Mobber, -innen befeuert.

3.3 Wenn die Angst den Alltag bestimmt

Wenn Mobbing chronisch wird, frisst es sich in den gesamten Alltag:

- Schule/Arbeit: Betroffene finden keine Konzentration, die Leistungen brechen ein.
- Freizeit: Hobbys werden aufgegeben, Kontakte abgebrochen.
- Körper & Psyche: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, psychosomatische Beschwerden.
- Langzeitwirkung: Dauerhafte Selbstzweifel, depressive Phasen, Angststörungen.

Angst wird zum unsichtbaren Begleiter – morgens beim Aufstehen, in der Bahn, im Klassenzimmer oder Büro. Der Alltag verliert Leichtigkeit und wird zur ständigen Herausforderung.

4.1 ERSTE HILFE: WAS TUN BEI PANIK?

Wenn Panik kommt, braucht es sofort greifbare Strategien. Wichtig: keine langen Theorien, sondern kurze „Notfall-Hebel“.

- 5-4-3-2-1 Methode: Zähle 5 Dinge, die du siehst – 4 Dinge, die du hörst – 3 Dinge, die du fühlst – 2 Dinge, die du riechst – 1 Ding, das du schmeckst. Das holt dich zurück in die Realität.
- „Anker setzen“: Ein kleiner Gegenstand (Stein, Schlüsselanhänger) wird fest in der Hand gehalten, als Symbol: Ich bin hier. Ich halte das aus.
- Selbstgespräch: Klare, beruhigende Worte innerlich wiederholen: „Es ist nur eine Welle. Sie geht vorbei. Ich bleibe sicher.“

👉 Ziel: den Moment überstehen, bis die Angst abebbt.

4.2 ATEM- & KÖRPERÜBUNGEN FÜR RUHE

Panik und Angst blockieren den Atem. Mit bewusster Steuerung können Betroffene schnell Spannung abbauen.

- 4-7-8 Atemtechnik: 4 Sekunden einatmen – 7 Sekunden halten – 8 Sekunden ausatmen. Wiederholen, bis Ruhe eintritt.
- Hand auf Herz: Den eigenen Herzschlag spüren, ruhig und gleichmäßig atmen. Das vermittelt Sicherheit.
- Progressive Muskelentspannung light: Einzelne Körperteile kurz anspannen (z. B. Fäuste) und bewusst wieder lösen. So erkennt man: Ich kann Kontrolle zurückholen.

👉 Regelmäßiges Üben verstärkt die Wirkung – am besten auch in angstfreien Phasen trainieren.

4.3 KLEINE MUT-SCHRITTE IM ALLTAG

Angst schrumpft, wenn man sie Stück für Stück konfrontiert. Wichtig: nicht ins kalte Wasser springen, sondern Mini-Erfolge sammeln.

- Mini-Ziele setzen: Heute bleibe ich 5 Minuten länger im Pausenraum. Morgen sage ich jemandem „Hallo“.
- Erfolge sichtbar machen: Ein kleines Mut-Tagebuch führen – jedes Mal notieren, wenn man der Angst etwas entgegengesetzt hat.
- Verbündete suchen: Mit einer vertrauten Person kleine Schritte gemeinsam gehen – zusammen Mittag essen, gemeinsam eine Aufgabe übernehmen.
- Selbstbelohnung: Jeder überwundene Schritt wird gefeiert – ein Eis, Musik hören, oder etwas Schönes tun.

👉 So wächst Stück für Stück das Vertrauen: Ich kann Angst nicht sofort wegzaubern, aber ich kann ihr Raum nehmen.

5.1 Selbstwert aufbauen – so geht's

Mobbing nagt am Selbstwert – umso wichtiger, ihn aktiv zu pflegen.

- Eigene Stärken sichtbar machen: Liste drei Dinge, die du gut kannst (egal wie klein). Hänge sie sichtbar auf.
- Komplimente annehmen: Nicht abwiegelnd („Ach, das war nichts“), sondern innerlich sagen: „Ja, das bin ich.“
- Positive Routinen: Sport, Musik, kreative Hobbys – Aktivitäten, die Freude bringen, stärken die Identität.
- Selbstgespräche drehen: Statt „Ich bin schwach“ -> „Ich habe schon vieles ausgehalten, ich bin stark.“

👉 Selbstwert wächst nicht über Nacht, aber er wird mit jedem positiven Beweis im Alltag stabiler.

5.2 Grenzen setzen & „Nein“ sagen

Mobbing lebt oft davon, dass Betroffene stillhalten. Lernen, klar aufzutreten, ist ein Schutzschild.

- Kurze, klare Sätze: „Stopp. So nicht.“ – ohne lange Rechtfertigung.
- Körpersprache: Gerade stehen, Blick heben, Stimme ruhig halten.
- Üben im sicheren Rahmen: Mit Freunden, Familie oder in der Klasse Rollenspiele durchführen.
- Respekt einfordern: Grenzen zu setzen bedeutet nicht, aggressiv zu sein, sondern Respekt einzufordern.

👉 Wer „Nein“ übt, gewinnt Schritt für Schritt innere Stärke – und sendet nach außen: Ich bin nicht wehrlos.

5.3 Hilfe suchen – und Hilfe annehmen

Stark sein bedeutet nicht, alles allein zu tragen. Stärke zeigt sich auch darin, Unterstützung einzufordern.

- Vertrauenspersonen benennen: Eltern, Lehrkräfte, Sozialarbeiter-,innen, Kolleginnen.
- Konkrete Hilfe ansprechen: Nicht nur sagen „Es geht mir schlecht“, sondern auch: „Ich brauche Begleitung in der Pause“ oder „Bitte geh mit mir zum Gespräch.“
- Professionelle Hilfe nutzen: Schulsozialarbeit, Beratungsstellen, Therapeut:innen – sie haben Strategien, die sofort entlasten.
- Annehmen lernen: Viele haben Hemmungen, Hilfe wirklich zuzulassen. Es hilft, sich zu sagen: „Hilfe annehmen macht mich nicht schwächer – es macht mich stärker.“

👉 Niemand muss alleine kämpfen. Mit Verbündeten im Rücken wächst die innere Widerstandskraft enorm.

„Stärke bedeutet nicht, niemals zu fallen.

Stärke bedeutet, immer wieder aufzustehen –
und zu wissen: Ich bin wertvoll, ich bin nicht
allein.“

KAPITEL 6: ZUSAMMENHALT IST STÄRKER

6.1 Wie du andere unterstützen kannst

Es gibt viele Wege, anderen Menschen beizustehen – und oft sind es nicht die großen Gesten, die zählen, sondern die kleinen. Ein freundliches Wort, ein ehrliches Kompliment oder einfach ein offenes Ohr können jemandem den Tag retten. Unterstützung bedeutet, sich bewusst für andere Zeit zu nehmen und zu zeigen: „Du bist nicht allein.“

Wichtig ist dabei, aktiv zuzuhören. Wer seinem Gegenüber wirklich zuhört, schenkt Wertschätzung und Respekt. Auch Mitgefühl macht einen großen Unterschied – es geht nicht darum, immer Lösungen parat zu haben, sondern darum, den anderen in seiner Situation ernst zu nehmen.

Oft reicht schon eine kleine Hilfe im Alltag, um eine Brücke zu bauen: einen Mitschüler zur Seite nehmen, der gerade gehänselt wurde, oder jemanden einladen, beim Sport oder in der Pause mitzumachen. Solche Gesten wirken stärker, als man denkt.

6.2 FREUNDSCHAFTEN, DIE ECHT SIND

Echte Freundschaften erkennt man daran, dass sie nicht nur in guten Zeiten bestehen. Ein wahrer Freund bleibt an deiner Seite, wenn es schwierig wird, und stellt dein Wohl über kurzfristige Vorteile.

Vertrauen ist dabei die Grundlage. Wer Geheimnisse bewahrt und ehrlich miteinander spricht, baut eine stabile Basis. Respekt und Offenheit sind weitere Eckpfeiler. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen – echte Freunde akzeptieren beides.

Auch Humor und gemeinsame Freude spielen eine wichtige Rolle: Wer zusammen lachen kann, verbindet sich tiefer. Und wenn man weiß, dass man sich auf jemanden verlassen kann, entsteht eine Freundschaft, die den Alltag heller macht.

6.3 GEMEINSAM GEGEN AUSGRENZUNG

Ausgrenzung verletzt – und sie kann nur überwunden werden, wenn wir nicht wegsehen. Jeder von uns hat die Möglichkeit, ein Zeichen zu setzen. Mutig ist nicht derjenige, der laut schreit, sondern der, der leise und klar für andere einsteht.

Wenn jemand ausgeschlossen oder verspottet wird, hilft schon ein kleiner Schritt: sich neben die betroffene Person setzen, sie in ein Gespräch einbinden oder anderen deutlich machen, dass Respekt zählt. Eine Gruppe, die zusammenhält, ist stark genug, Ausgrenzung keinen Raum zu lassen.

Zusammenhalt wirkt wie ein Schutzschild. Je mehr Menschen lernen, füreinander einzustehen, desto weniger Chancen haben Vorurteile, Spott oder Mobbing. Am Ende geht es darum, dass jeder spürt: „Ich bin ein Teil dieser Gemeinschaft.“



KAPITEL 7: KREATIV GEGEN ANGST

7.1 TEXTE & RAP ALS VENTIL

Worte können Türen öffnen – oder Druck ablassen. Wer Ängste oder Sorgen hat, kann sie aufschreiben und in kreative Bahnen lenken. Gerade Rap bietet eine kraftvolle Möglichkeit: schnelle Reime, klare Aussagen und der Mut, Dinge direkt auszusprechen. Anstatt Probleme in sich hineinzufressen, werden sie in Worte gefasst – laut, deutlich und ehrlich.

Texte und Rap sind wie ein Spiegel deiner Gedanken. Du bestimmst den Rhythmus, du gibst den Ton an. So verwandelt sich Angst in Ausdruckskraft – und du behältst die Kontrolle.



KAPITEL 7: KREATIV GEGEN ANGST

7.2 DEIN MUT-SATZ: SCHREIB'S AUF!

Manchmal reicht ein einziger Satz, um die Richtung zu ändern. Ein „Mut-Satz“ ist dein persönliches Mantra, dein eigener Anker. Schreibe ihn so, dass er dich stärkt – klar, positiv und auf dich zugeschnitten.

Beispiele könnten sein:

- „Ich lasse mich nicht kleinmachen.“
- „Meine Stimme zählt.“
- „Heute stehe ich für mich ein.“

Dieser Satz gehört nicht in die Schublade, sondern sichtbar an deinen Schreibtisch, in dein Handy oder auf deinen Spiegel. Jedes Mal, wenn du ihn liest, erinnert er dich daran, dass du stärker bist, als deine Angst.



KAPITEL 7: KREATIV GEGEN ANGST

7.3 MUSIK ALS POWER-BOOSTER

Musik hat die Kraft, Emotionen zu steuern. Ein Lied kann dich zum Weinen bringen – oder dich aufrichten und beflügeln. Nutze Musik gezielt als Booster: Erstelle dir eine Playlist mit Songs, die dich pushen, motivieren oder dir einfach gute Laune machen.

Manchmal reicht schon ein Beat, um aus einem grauen Tag einen bunten zu machen. Besonders, wenn du deine eigenen Texte oder Raps zu Musik einsetzt, wirst du spüren, wie sehr dich Klänge tragen können. Musik ist mehr als Unterhaltung – sie ist eine Energiequelle. Und diese Quelle kannst du jederzeit anzapfen.



KAPITEL 8: DEIN MUT-PLAN

8.1 Checkliste: Mein Notfallkoffer gegen Angst

Manchmal kommt Angst plötzlich und fühlt sich überwältigend an. In solchen Momenten hilft ein „Notfallkoffer“ – kein echter Koffer, sondern eine persönliche Sammlung an Strategien und Erinnerungen, die dir Halt geben. Schreibe dir deine eigene Liste und halte sie griffbereit. Sie könnte enthalten:

- Einen Satz, der dir Mut macht („Ich pack das!“).
- Ein Lied oder eine Playlist, die dich sofort stärkt.
- Atemübungen, die dich beruhigen.
- Namen von Menschen, die du jederzeit anrufen kannst.
- Eine kleine Erinnerung (z. B. ein Foto oder Glücksbringer), die dir Sicherheit gibt.

Dieser Notfallkoffer ist dein persönliches Werkzeug, um Angst-Momente nicht allein durchstehen zu müssen.



KAPITEL 8: DEIN MUT-PLAN

8.2 Ziele, die ich mir setzen kann

Mut bedeutet nicht, nie Angst zu haben – sondern trotz Angst einen Schritt weiterzugehen. Schreibe dir kleine, erreichbare Ziele auf. Sie helfen dir, Schritt für Schritt stärker zu werden. Beispiele:

- Heute frage ich einen Mitschüler, ob er mit mir Pause macht.
- Diese Woche traue ich mich, eine Meinung laut zu sagen.
- Ich übe drei Tage lang meinen Mut-Satz vor dem Spiegel.

Wichtig ist, die Ziele realistisch zu halten und dich nach jedem erreichten Schritt selbst zu loben. Jeder kleine Fortschritt ist ein Sieg!



KAPITEL 8: **DEIN MUT-PLAN**

8.3 Abschluss: Stärker als du denkst

Wenn du zurückschaust, wirst du sehen: Du hast schon viele Ängste gemeistert. Der Mut-Plan soll dich daran erinnern, dass du mehr Kraft in dir trägst, als du oft glaubst.

Es geht nicht darum, perfekt oder angstfrei zu sein, sondern darum, trotz Angst zu handeln. Jeder Tag bietet dir die Chance, mutiger zu werden – und jeder Erfolg, egal wie klein, ist ein Beweis:

Du bist stärker, als du denkst.



DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT

BE FAIR!