

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
Elternsprechtage	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