

# Inhaltsverzeichnis

<b>Mission AUSgemobbt</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Du bist mutig!</b> . . . . .	<b>13</b>
Wie du dieses Buch lesen kannst . . . . .	14
Was ist Mobbing überhaupt? . . . . .	14
Mobbing kann alle treffen. . . . .	16
Mobbing findet überall statt . . . . .	17
Täter, Opfer und alle anderen. . . . .	18
Die Täter suchen sich die Schwächsten aus. . . . .	19
Auch Lehrer können Mobbingopfer werden. . . . .	21
Du kannst etwas tun . . . . .	22
Wo Betroffene Hilfe finden . . . . .	23
Selbstbewusstsein entwickeln . . . . .	25
Mutig gegen Mobbing. . . . .	26
<b>Ich heiÙe Sara!</b> . . . . .	<b>31</b>
Im Schulbus. . . . .	33
Gestolpert . . . . .	35
Etwas fühlt sich nicht richtig an. . . . .	39
Kunst? Nein, danke! . . . . .	41
Gejagt. . . . .	43
Mama hört mir zu . . . . .	46
»Das ist Mobbing«, sagt Frau Yildirim. . . . .	47
Opfer, Täter und die anderen. . . . .	50
Zivilcourage. . . . .	53

Das Referat .....	56
Ferien .....	60
Bowlingparty und Mädchenfußball .....	62
Ich heiße Sara .....	64

**Moritz läuft weg ..... 73**

Snapchat.....	76
Platten .....	78
Abendessen .....	79
Radsport Xtreme.....	81
Aufgehalten .....	83
Bus statt Fahrrad.....	85
Sei vernünftig, sonst bist du am Arsch.....	87
Überfall auf der Schultoilette .....	89
Elternsprechtag.....	91
Frau Thomas wird Opfer .....	92
Erwischt.....	94
Einfach nur weg .....	97
Wie geht es weiter? .....	98

**Mobbing geht uns alle an: Nachwort für**

**Eltern, Lehrende und andere Beteiligte ... 107**

Nehmen Sie Mobbing ernst .....	108
Hören Sie den Kindern zu .....	109
Mobbing entwickelt sich langsam.....	111
Alle sind gefordert.....	113
Cybermobbing: Der verlängerte Arm der Täter	115

Erste Schritte gegen Mobbing . . . . .	117
Das Selbstbewusstsein der Betroffenen stärken	118
Auftreten, Sprache und innere Haltung . . . . .	120
Rat und Hilfe . . . . .	121
Anti-Mobbing-Training . . . . .	122
Einsatz dieses Buches in Schule und Unterricht	123
Wir zählen auf Sie! . . . . .	125
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>127</b>
AUSgemobbt – die Webseite . . . . .	127
Anlaufstellen und Adressen (Auswahl) . . . . .	128