Inhaltsverzeichnis

Mission AUSgemobbt 9

Du bist mutig! 13
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

Ich heiße Sara! 31
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

Anhang 127
AUSgemobbt – die Webseite 127
Anlaufstellen und Adressen (Auswahl) 128