



## Entstehung von Mobbing

- Mobbing beginnt harmlos und sein Verlauf ist schleichend
- Betroffenen nehmen es zuerst auf die leichte Schulter
- Angriffe wachsen sich aus und unterhöhlen das Selbstvertrauen des Opfers
- Opfer verliert zunehmend sein Ansehen und wird zur offiziellen Unperson gestempelt
- Mitschülerinnen und –schüler beginnen sich zu distanzieren und unterschlagen Informationen
- Schuldzuweisungen und Verbreitung von Gerüchten
- „Anschwärzen“ bei Mitschülern und Lehrern

**Grundsätzlich muss sich das Opfer als unterlegen wahrnehmen, keine Chance sehen, um sich selbst zu befreien. Ohnmacht und Verzweiflung bestimmen die Gefühle. Zudem spielt die Gruppe beim Mobbing eine zentrale Rolle. Mobbing funktioniert nur dann, wenn andere wegsehen und nicht helfend eingreifen.**

- anschreien
- ständig Kritik üben
- abwertende Blicke
- Drohungen

- nicht in die Arbeit einbinden
- sinnlose oder ständig neue Aufgaben geben
- überfordern, unterfordern um das Opfer zu blamieren

- Androhung von Gewalt
- „Denkzettel“ verpassen
- körperliche Misshandlungen
- sexuelle Angriffe

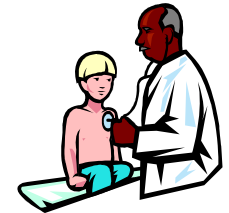
### Was die Mobber tun:

- Mobbing aus Zeitvertreib
- Andersartigkeit (Geschlecht, Rasse, Behinderung, ...)
- persönliche Feindschaft

- nicht mehr damit sprechen
- wie Luft behandeln

- schlecht über Betroffenen sprechen
- Gerüchte verbreiten
- lächerlich machen
- imitieren
- verdächtigen
- erniedrigen
- obszöne Schimpfworte
- sexuelle Annäherungen

## Folgen von Mobbing



# Mobbing erzeugt Stress und Stress macht krank

Konzentrations- und  
Gedächtnisstörungen

Identitäts- und  
Selbstwertkrisen

Erschöpfungs- und  
Versagensängste

Depressionen  
Suizidgefahr

*Psychisch und physisch*

Mobbing bedeutet  
Ausgrenzung

negativen  
Einfluss auf Noten

**Psychosomatische  
Krankheitsbilder**

- Kopf-/Bauchschmerzen
- Übelkeit, Durchfall
- Appetitlosigkeit
- Schlafstörungen
- Bluthochdruck, Schwindel-  
gefühle
- Herzschmerzen
- Magen- Darmentzündungen
- Darmgeschwüre
- Muskelverspannung
- Allergien
- erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Tumore