

# SCHOOL-SCOUT.DE

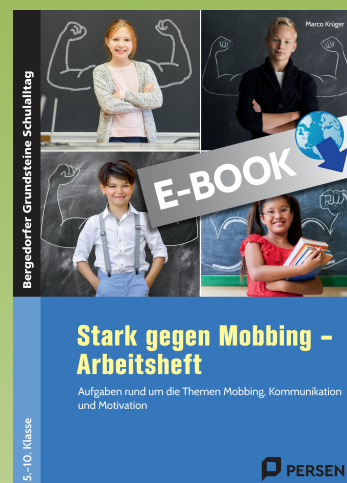
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stark gegen Mobbing - Arbeitsheft*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



<b>Vorwort</b> .....	4
<b>Einstieg – Wer bist du?</b> .....	5
<b>Mobbing</b> .....	6
Mindmap – KREATIV .....	7
Arten von Mobbing – THEORIE .....	8
Arten von Mobbing – ÜBUNG .....	9
ZahlenCHECK – ÜBUNG .....	10
Begriffe richtig verstehen – ÜBUNG .....	11
Zwischenstand – QUIZ .....	12
Akrostichon – KREATIV .....	13
Meinungsaustausch – DEBATTE .....	14
MikrofonCHECK – KREATIV .....	15
Cybermobbing – kurz und kompakt – THEORIE .....	16
Cybermobbing – das könnt ihr tun – THEORIE .....	17
Konflikt oder Mobbing – THEORIE .....	18
Lückentext – TEST .....	19
WissenCHECK – RÄTSEL ★ .....	20
WissenCHECK – RÄTSEL ★★ .....	21
Eine wahre Geschichte – REAL TALK .....	22
Fünf Tipps für ein Leben ohne Mobbing – KOMPAKT .....	24
<b>Kommunikation</b> .....	25
Zwei Arten von Kommunikation – THEORIE .....	26
Die Kommunikations-Bubble – KREATIV .....	27
Das Vier-Seiten- bzw. Ohren-Modell – THEORIE .....	28
Das Vier-Seiten- bzw. Ohren-Modell – ÜBUNG .....	29
Dein Gesicht spricht Bände – ÜBUNG .....	30
Das Kommunikationshaus – ÜBUNG .....	31
Das Kommunikationshaus – THEORIE .....	32
Der Ton macht die Musik! – KREATIV .....	33
Positive vibes! – ÜBUNG .....	34
Frust als Auslöser – THEORIE .....	35
Fünf Tipps für eine bessere Kommunikation – KOMPAKT .....	36
<b>Motivation</b> .....	37
Gründe für Motivation – ÜBUNG .....	38
Ein schöner Tag! – ÜBUNG .....	39
Was macht dich aus? – KREATIV .....	40
Ranking – ÜBUNG .....	41
Chancengleichheit – THEORIE .....	42
Stärken-Schwächen-Analyse – ÜBUNG .....	43
Mehrere Vorlieben und doch dasselbe?! – ÜBUNG .....	44
Das Menschmodell – THEORIE .....	45
Mein Menschmodell – ÜBUNG .....	46
Fünf Tipps für mehr Motivation – KOMPAKT .....	47
<b>Bingo, Bingo, Bingo</b> .....	48

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Lehrkräfte,

im Fokus dieses Arbeitshefts stehen die Themen Mobbing, Kommunikation und Motivation. Diese drei Komponenten gehören nämlich unabdingbar zusammen: Wer Mobbing erfährt, fühlt sich nicht wohl. Wer sich nicht wohlfühlt, ist weder motiviert noch in der Lage, mit dem Gegenüber korrekt zu kommunizieren – ein vollkommen normales Verhalten. Doch so kann ein Teufelskreis entstehen, der irgendwann undurchdringbar scheint.

Zunächst gehen wir darauf ein, was Mobbing anrichten kann. Obwohl Mobbing schon längst kein Tabu-Thema mehr ist, fehlt noch oft die Einsicht, was genau dahintersteht, wie Mobbing funktioniert und wie gefährlich es ist, und das müssen wir allen zeigen. Als wichtige Strategie zur Bekämpfung und Vorbeugung von Mobbing geht es im zweiten Teil darum, wie man richtig kommuniziert. Und schließlich werdet ihr im letzten Teil lernen, wie man sich selbst motivieren kann und wofür es sich zu kämpfen lohnt.

In dem Projekt „Stark gegen Mobbing“ geht es darum, einen Einblick in das große Feld „Mobbing“ zu bekommen und wie ihr Mobbing generell vorbeugen könnt, sowohl in Bezug auf euch als auch mit Blick auf andere. Unterschätzt niemals, was allein Worte, selbst wenn sie im Spaß gesagt wurden, anrichten können, und macht euch klar, dass Mobbing weit darüber hinausgeht und viele Menschen eine lange Zeit verfolgt. Übernehmt Verantwortung und beweist Mut, auch wenn es am Anfang Überwindung kostet, sich zu öffnen und an dem Thema zu arbeiten.

Ist dieses Heft ausgefüllt, dann habt ihr ein richtiges und wichtiges Zeichen gegen Mobbing gesetzt und könnt stolz auf euch und eure Gruppe sein!

Nun aber genug der mahnenden und klugen Worte – lasst uns anfangen, etwas zu verändern und einen Unterschied zu machen!

Viel Spaß wünscht euch

*Euer Marco*

Wen es interessiert, wer euch durch das Heft führt, hier ein paar Infos über mich:

Mein Name ist Marco **Krüger** und ich bin 1996 im beschaulichen Schmölln bei Altenburg geboren. Als Kind und Jugendlicher bin ich selbst mit Mobbing in Berührung gekommen – sowohl als Täter als auch als Opfer. Ihr werdet später noch mehr zu meiner Geschichte erfahren. Heute möchte ich Opfern und Tätern helfen und alle sensibilisieren, damit Mobbing erst gar keine Chance hat. Ich habe schon viele Anti-Mobbing-Workshops, Motivationsschulungen sowie Kommunikationstrainings absolviert und dafür sogar schon Auszeichnungen bekommen.

Mehr über mich findet ihr unter: <https://mutig-gegen-mobbing.de/>

*Als Little Coach  
begleite ich dich  
außerdem durch  
dieses Heft.*



Dieses Heft ist deine Chance, um sich mit den Themen Mobbing, Kommunikation und Motivation auseinanderzusetzen. Beantworte folgende Fragen, um dieses Heft zu deinem zu machen.

① Mein Name lautet \_\_\_\_\_.

② Ich bin \_\_\_\_\_ Jahre alt.

③ Ich komme aus \_\_\_\_\_.

④ Meine Hobbys sind \_\_\_\_\_.

⑤ Mein Lieblingsfach ist \_\_\_\_\_.

⑥ Wenn du dir eine Superkraft aussuchen könntest, welche wäre es?

unsichtbar machen – Gedanken lesen – blitzschnell sein

Warum?

---

---

---

---

⑦ Wer war oder ist dein Held? Wen findest du momentan besonders beeindruckend?

---

---

---

---



Ein Mensch sollte niemals danach beurteilt werden, wie er aussieht oder wie er sich gibt. Ein Mensch hat viel mehr Facetten, als man auf den ersten Blick sieht. Mach was daraus!

## Mindmap

**KREATIV**

Ihr wisst sicherlich, was eine Mindmap ist. Sie eignet sich perfekt dazu, möglichst viele Stichworte zu einem bestimmten Thema zu finden und übersichtlich zu notieren.

Das Thema, um das es auf dieser Seite geht, ist MOBBING.

Besprecht euch gemeinsam oder werdet allein kreativ:  
Was fällt dir/euch bei dem Wort MOBBING direkt ein?



**MOBBING**

## Arten von Mobbing

### THEORIE

Wenn es um das Thema Mobbing geht, reden wir von insgesamt **vier Arten** von Mobbing. Diese vier Arten lassen sich wiederum **in zwei große Kategorien einteilen!**

### Physisches Mobbing

= körperliches Mobbing (1)  
(z.B. schlagen, treten, erpressen)

### Psychisches Mobbing

= verbales Mobbing (2)  
(z.B. beleidigen, lästern, auslachen)

= stummes Mobbing (3)  
(z.B. ausgrenzen, ignorieren)

= Cybermobbing (4)  
(z.B. Bilder faken, Hatespeech)

Oft sind die Übergänge zwischen den vier Arten fließend oder eine Tat kann mehreren Arten zugeordnet werden. Wenn du z.B. via Sprachaufnahme beleidigt wirst, dann ist es Cybermobbing und verbales Mobbing. Physisches Mobbing (alles, was mit dem Körper passiert) kann außerdem zugleich psychisches Mobbing beinhalten (alles, was dem Kopf schadet).

Mobbing kann extreme Folgen für die Zukunft der betroffenen Personen haben. Diese Folgen können u.a. Gefühle wie Einsamkeit, Sehnsucht oder Selbsthass sein. Aus diesen Gefühlen können dann wiederum ernsthafte Krankheiten entstehen, wie Magersucht, Depressionen oder Burn-out, die im schlimmsten Fall das ganze restliche Leben beeinflussen können.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Stark gegen Mobbing - Arbeitsheft*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

