

**Herausgeber:**  
Staatsinstitut für Schulqualität  
und Bildungsforschung

**Kontakt:**  
Staatsinstitut für Schulqualität  
und Bildungsforschung

Grundsatzabteilung  
Schellingstr. 155  
80797 München

E-mail: [abt.ga@isb.bayern.de](mailto:abt.ga@isb.bayern.de)  
Internet: [www.isb.bayern.de](http://www.isb.bayern.de)

**Redaktion:**  
Stefanie Pistor, Daniel Reitberger, Martin Walter

**Unter Mitwirkung von:**  
Sabine Silberhorn, Katrin Weigert,  
Stefan Rochelmeyer

**Grafiken/Gestaltung/Layout:**  
Stephan Pokorny

*Stand: Februar 2023*





Liebe Schülerin/lieber Schüler,

diese Broschüre wurde für dich verfasst.  
Vielleicht hast du schon Erfahrungen mit dem  
Thema Mobbing gemacht.  
Wahrscheinlich kommt auch nicht alles, was  
du schon weißt, hier vor.

Es wäre toll, wenn du dein Wissen und deine  
Erfahrungen beim Lesen dieser Broschüre mit  
den anderen teilst. Es kann gut sein, dass du  
dabei feststellst, dass du mit deinen Erlebnis-  
sen, Gefühlen und Ansichten zu diesem Thema  
nicht alleine bist.



Informationen zum Einsatz der  
Broschüre finden Pädagoginnen  
und Pädagogen hier:  
[www.ganztag.isb.bayern.de](http://www.ganztag.isb.bayern.de)  
Bereich: „Gesundheit & Wohlbefinden“

# WAS IST MOBING ?

Mobbing ist zielgerichtet gegen eine Person!

## MOBBING PASSIERT ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM!

So kann Mobbing aussehen:

- Körperliche Attacken (Physisches Mobbing)
  - Beschimpfungen und Beleidigungen (Verbales Mobbing)
  - Ausgrenzung (Relationales Mobbing)
- Demütigungen und/oder Gerüchte zur sexuellen Orientierung (Sexualisiertes Mobbing)

## HAST DU SO ETWAS SCHON ERLEBT?





## **WAS KANNST DU TUN, WENN DU GEMOBBT WIRST?**

Eltern, Lehrkräfte, Freundinnen und Freunde,  
andere Erwachsene etc. können dir helfen!

Erzähle es so lange, bis dir jemand hilft!

Die Akteurinnen/Akteure versuchen dir vielleicht  
einzureden, dass du niemandem davon erzählen sollst.  
Das ist falsch!

**Wichtig:**

**HOL DIR HILFE! SPRICH DARÜBER!**

Es ist nicht deine Schuld,  
dass du unfair behandelt wirst.

**MIT WEM WÜRDEST  
DU SPRECHEN,  
WENN DU IN DER SCHULE  
GEMOBBT WERDEN WÜRDEST?**

# WARUM WERDEN KINDER & JUGENDLICHE ZU AKTEURINNEN/AKTEUREN ?

- Überspielen eigener Unsicherheit
  - Neid auf das Opfer
- Ablenkung von eigenen Problemen
  - Erleben von Macht und Einfluss

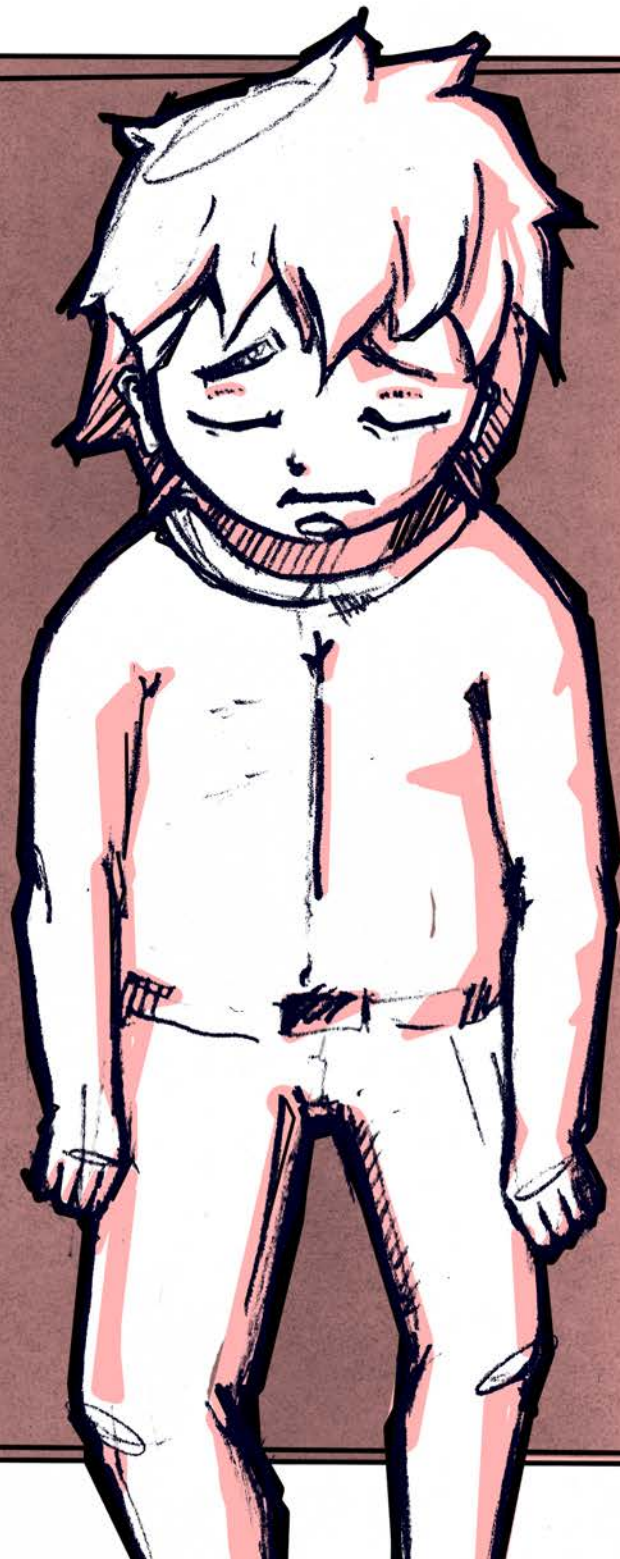
Es gibt viele weitere Gründe.

Vergiss nicht:

**NICHT DIE/DER BETROFFENE IST SCHWACH,  
SONDERN DIE AKTEURIN/ DER AKTEUR.**

**WIE DENKST DU DARÜBER?  
KENNST DU EIN  
KONKRETES BEISPIEL?**





## WORAUF ZIELEN DIE ÄUßERUNGEN DER AKTEURINNEN/AKTEURE OFT AB?

Aussehen, Gewicht, Haarfarbe, Religion,  
Nationalität, Behinderung, familiärer Hintergrund  
usw.

Denk immer daran:

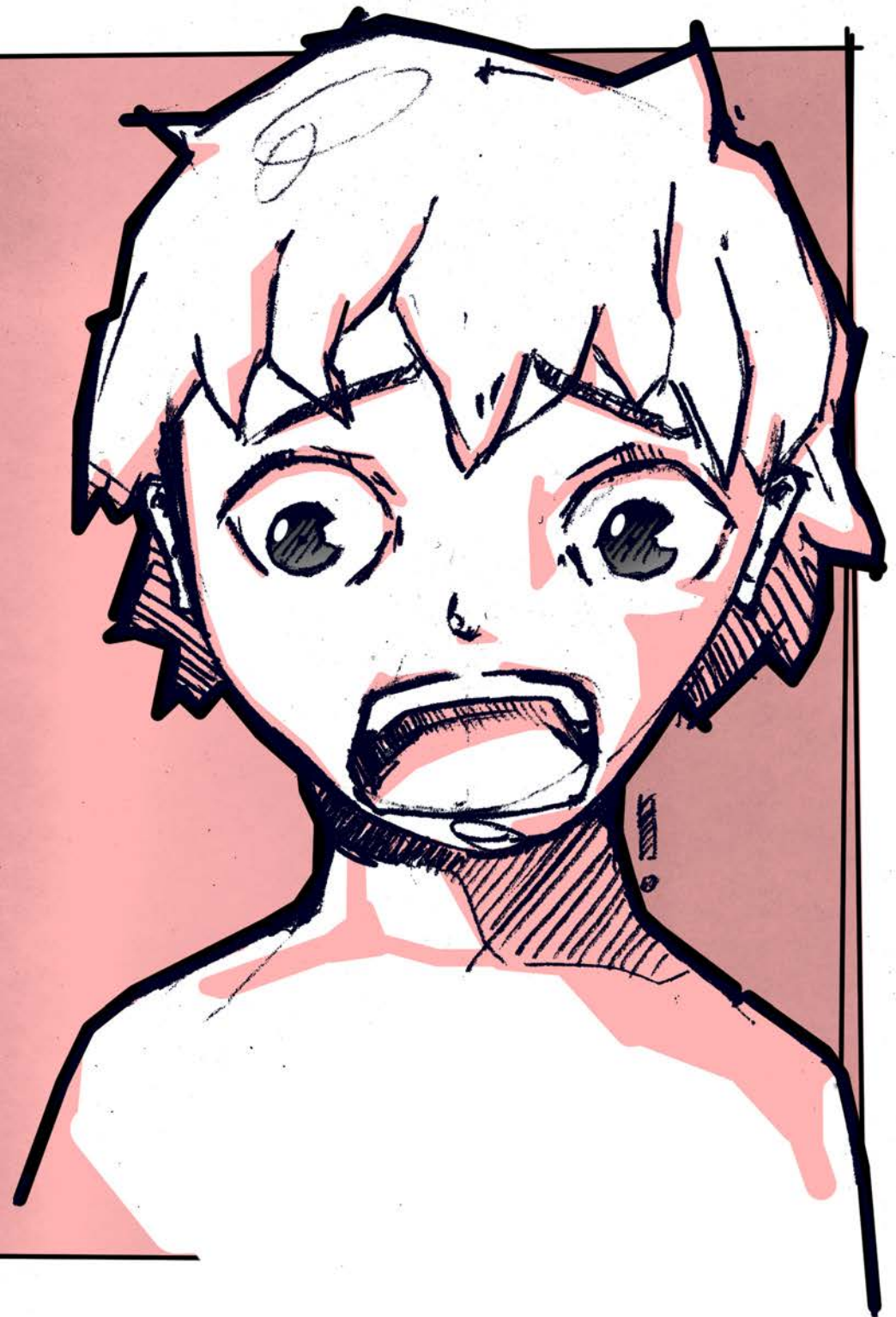
**JEDER MENSCH IST EINZIGARTIG!**

**MOBBING KANN JEDEM PASSIEREN!**

## WAS MACHT DICH EINZIGARTIG?

Mobbing kann zu ernsthaften Folgen führen.  
Die Schulleitung wird immer darüber informiert.  
Nicht selten kann mit der Zeit die Akteurin zur Betroffenen und der Akteur zum Betroffenen werden!

**WELCHE FOLGEN KANN  
MOBBING FÜR  
DIE AKTEURINNEN/AKTEURE  
IN DER SCHULE HABEN?**





**WIE KANNST  
DU HELFEN, WENN  
JEMAND GEMOBBT WIRD?**

**SCHAU HIN UND BEZIEHE STELLUNG!**  
Wenn du wegschaust,  
unterstützt du die Akteurinnen/Akteure!  
Informiere einen Erwachsenen, der helfen kann!  
Sei eine Freundin/Sei ein Freund!

**HAST DU SCHON EINMAL  
STELLUNG BEZOGEN,  
ALS JEMAND UNGERECHT  
BEHANDELT WURDE?**