

ICH BRAUCHE HILFE!

Mobbing-Opfer

- An deiner Situation bist du **nicht schuld!**
- Versuche **selbstbewusst** aufzutreten.
- Suche dir **Unterstützung**.
- Wenn möglich, **verlasse** die Situation.
- Informiere eine **Vertrauensperson**.



MOBBING HÖRT BEI MIR AUF!

Mobbende Person

- Stop** - denke nach!
- Woher kommt deine **Wut?**
- Warum möchtest du deinem **Opfer** schaden?
- Versetze** dich in dein Opfer.
- Deine Taten und Worte sind **verletzend!**



MOBBING HÖRT BEI MIR AUF!

Beobachtende Person

- Stell dir vor**, du wärst das Opfer.
- Nimm deine **Gefühle** wahr.
- Sage der mobbenden Person: **"Hör auf!"**
- Verlasse **mit dem Opfer** die Situation.
- Informiere eine **Vertrauensperson**.



Drucke diese Lesezeichen, wenn möglich, auf dickes Papier und schneide sie aus.

Du kannst sie auch auf normales Papier drucken und, um sie zu verstärken, auf Kartonpapier kleben und sie dann ausschneiden.

ICH BRAUCHE HILFE!

Mobbing-Opfer

- > An deiner Situation bist du **nicht schuld!**
- > Versuche **selbstbewusst** aufzutreten.
- > Suche dir **Unterstützung**.
- > Wenn möglich, **verlasse** die Situation.
- > Informiere eine **Vertrauensperson**.



MOBBING HÖRT BEI MIR AUF!

Mobbende Person

- > **Stop** - denke nach!
- > Woher kommt deine **Wut?**
- > Warum möchtest du deinem **Opfer schaden?**
- > **Versetze** dich in dein Opfer.
- > Deine Taten und Worte sind **verletzend!**



MOBBING HÖRT BEI MIR AUF!

Beobachtende Person

- > **Stell dir vor**, du wärst das Opfer.
- > Nimm deine **Gefühle** wahr.
- > Sage der mobbenden Person: **"Hör auf!"**
- > **Verlasse mit dem Opfer** die Situation.
- > Informiere eine **Vertrauensperson**.



Drucke diese Lesezeichen, wenn möglich, auf dickes Papier und schneide sie aus.

Du kannst sie auch auf normales Papier drucken und, um sie zu verstärken, auf Kartonpapier kleben und sie dann ausschneiden.