













# Vorlagen Glück / Achtsamkeit



Mit dieser Liste kannst du überprüfen, ob du achtsam mit Dir umgehst.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ich habe heute regelmäßig gegessen und getrunken. 							
Ich habe mich heute viel bewegt / Sport gemacht. 							
Ich habe heute auch <u>eigene</u> Entscheidungen getroffen. 							
Ich bin ausgeschlafen. 							
Ich habe heute Zeit mit Menschen verbracht, die mich zum Lachen gebracht haben. 							
Heute habe ich mir Zeit genommen, etwas zu tun, das mir Spaß macht. 							

Mit dieser Liste kannst du überprüfen, ob du achtsam mit Dir umgehst.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ich habe heute regelmäßig gegessen und getrunken. 							
Ich habe mich heute viel bewegt / Sport gemacht. 							
Ich habe heute auch <u>eigene</u> Entscheidungen getroffen. 							
Ich bin ausgeschlafen. 							
Ich habe heute Zeit mit Menschen verbracht, die mich zum Lachen gebracht haben. 							
Heute habe ich mir Zeit genommen, etwas zu tun, das mir Spaß macht. 							

GLÜCKLICH



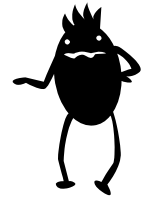
Ich fühle mich richtig gut.  
Alles läuft gut und ich habe  
die Kontrolle über meine  
Gefühle.

IN ORDNUNG



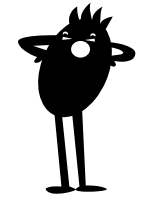
Ich fühle mich vielleicht gerade  
nicht ganz so gut.  
Ich kann an Sachen denken,  
die mich glücklich machen.

FRUSTRIERT



Ich bin unruhig und mache  
mir Sorgen.  
Ich kann eine Runde spazieren  
gehen, um meinen Kopf wieder  
frei zu bekommen.

ÄRGERLICH



Ich bin nahe dran, die Kontrolle  
zu verlieren. Mein Herz schlägt  
schnell und vielleicht habe ich  
auch schwitzige Hände.  
Ich kann mit jemanden spre-  
chen, der mir helfen kann mich  
wieder zu beruhigen.

WÜTEND



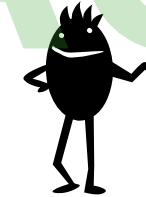
Ich bin gerade total außer mir  
und muss mich jetzt beruhigen.  
Ich kann mich auf meine  
Atmung konzentrieren.

GLÜCKLICH



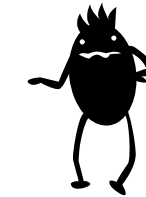
Ich fühle mich richtig gut.  
Alles läuft gut und ich habe  
die Kontrolle über meine  
Gefühle.

IN ORDNUNG



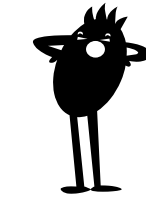
Ich fühle mich vielleicht gerade  
nicht ganz so gut.  
Ich kann an Sachen denken,  
die mich glücklich machen.

FRUSTRIERT



Ich bin unruhig und mache  
mir Sorgen.  
Ich kann eine Runde spazieren  
gehen, um meinen Kopf wieder  
frei zu bekommen.

ÄRGERLICH



Ich bin nahe dran, die Kontrolle  
zu verlieren. Mein Herz schlägt  
schnell und vielleicht habe ich  
auch schwitzige Hände.  
Ich kann mit jemanden spre-  
chen, der mir helfen kann mich  
wieder zu beruhigen.

WÜTEND

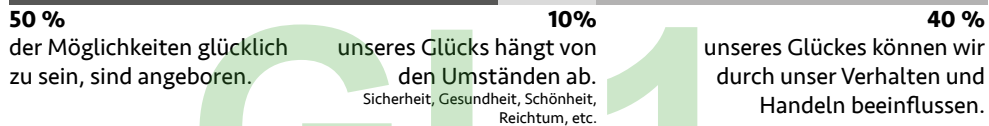


Ich bin gerade total außer mir  
und muss mich jetzt beruhigen.  
Ich kann mich auf meine  
Atmung konzentrieren.

<p><b>Gefühle spüren zu können</b> Alle Gefühle sind in Ordnung. Egal ob Wut, Angst, Freude, du kannst lernen Gefühle in der gesamten Bandbreite zu fühlen und einen Umgang damit zu finden.</p>	<p><b>Zuversicht</b> Sich bewußt auf etwas freuen kann man üben. Der Glaube daran, dass etwas Schönes auf uns wartet, bringt gute Gefühle. Z.B. der morgendliche Kakao, der nächste Geburtstag, ein Treffen mit FreundInnen ...</p>	<p><b>Akzeptanz von Unabänderlichem</b> Akzeptierst du ein belastendes Erlebnis oder eine Tatsache, wird es einfacher. Ändern lassen sich die Dinge oft sowieso nicht. Versuch es auch mal mit Humor!</p>	<p><b>Freiheit</b> Einfach tun zu können, was man will. Ohne Grenzen oder Einschränkungen. Das geht nicht immer. Aber vielleicht öfter als du meinst. Sorge dafür, dass du möglichst frei und selbstbestimmt handeln kannst.</p>	<p><b>Sorgen gehören zum Glück dazu</b> Wer Sorgen kennt, empfindet Glück oft besonders intensiv. Wertschätze, dass du kein sorgenfreies Leben hast. So können sogar deine Sorgen glücklich machen.</p>
<p><b>Dankbar sein</b> Dankbarkeit ist ein Zaubercode für dein Glück. Denn sie lässt dich das vergangene Glück noch einmal bewusst erleben. Oftmals sogar viel stärker, als zu dem Zeitpunkt seines Geschehens.</p> 	<p><b>Gute Beziehungen</b> Sorge dafür, dass du einige tragfähigen und wohlthuende Beziehungen hast. Dabei geht es vor allem um Qualität, nicht um die Menge deiner Freunde und Freundinnen.</p>	<p><b>Bewegung</b> Bewegst du dich, bildet dein Körper Stoffe, die dich glücklich machen: Dopamin, Serotonin und Endorphine.</p>	<p><b>Vergebung</b> Unglück kann entstehen, wenn du an ungeschönen Begegnungen und Erfahrungen festhältst. Vergibst du dir und anderen, kannst du dieses Leid loslassen.</p>	
<p><b>Loslassen</b> Wer loslässt wird frei sich auf das zu konzentrieren, was gerade anliegt. Versuche herauszufinden, wo du an Unabänderlichem hängst und du deinem Glück damit immer selbst im Weg stehst.</p>	<p><b>Sich selbst zu kennen</b> Wenn du weißt, wie du tickst, dann kannst du selbst dafür sorgen, dass es Dir gut geht. Deshalb ist es wichtig, deine Abneigungen und deine Grenzen zu kennen und darauf zu achten.</p>	<p><b>Lerne dich selbst zu lieben</b> Trau dich, in dich hineinzuschauen und sei gespannt diesen interessanten und wunderbaren Menschen kennenzulernen, der dich immer begleitet.</p>	<p><b>Authentizität</b> Zu sein wie du bist, ohne dauernd darüber nachzudenken, ob dein Verhalten passend ist. So bist du frei darin, ein Leben nach deinen Wünschen zu leben.</p> 	
<p><b>Ziele zu haben und zu erreichen</b> Das Glück entsteht dabei vor allem auf dem Weg. Jeder kleine Schritt kann dich dabei glücklich machen. Sorge dafür, dass du immer ein oder mehrere Projekte am Laufen hast.</p> 	<p><b>Sinnerfüllt zu leben</b> Sinn ist individuell sehr verschieden. Für die einen liegt er mehr im Familien- oder Freundeskreis, für die Anderen vielleicht im Sport oder anderem. Es ist also auch ein: »du kannst selbst Entscheiden«.</p>	<p><b>Die eigenen Werte kennen</b> Was ist dir wichtig? Wofür begeisterst du dich? Was enttäuscht oder schmerzt dich, wenn andere es nicht berücksichtigen? Mit diesen Fragen kannst du deinen Werten auf die Spur kommen.</p>	<p><b>Balance von Anspannung und Entspannung</b> Pure Entspannung, ergibt eine Null-Linie: Ständiges Leben im Stress allerdings versetzt deinen Körper permanent in Alarmbereitschaft. Die Mischung aus Komfortzone und Herausforderung zählt.</p>	

<p><b>Gefühle spüren zu können</b> Alle Gefühle sind in Ordnung. Egal ob Wut, Angst, Freude, du kannst lernen Gefühle in der gesamten Bandbreite zu fühlen und einen Umgang damit zu finden.</p>	<p><b>Zuversicht</b> Sich bewußt auf etwas freuen kann man üben. Der Glaube daran, dass etwas Schönes auf uns wartet, bringt gute Gefühle. Z.B. der morgendliche Kakao, der nächste Geburtstag, ein Treffen mit FreundInnen ...</p>	<p><b>Akzeptanz von Unabänderlichem</b> Akzeptierst du ein belastendes Erlebnis oder eine Tatsache, wird es einfacher. Ändern lassen sich die Dinge oft sowieso nicht. Versuch es auch mal mit Humor!</p>	<p><b>Freiheit</b> Einfach tun zu können, was man will. Ohne Grenzen oder Einschränkungen. Das geht nicht immer. Aber vielleicht öfter als du meinst. Sorge dafür, dass du möglichst frei und selbstbestimmt handeln kannst.</p>	<p><b>Sorgen gehören zum Glück dazu</b> Wer Sorgen kennt, empfindet Glück oft besonders intensiv. Wertschätze, dass du kein sorgenfreies Leben hast. So können sogar deine Sorgen glücklich machen.</p>
<p><b>Dankbar sein</b> Dankbarkeit ist ein Zaubercode für dein Glück. Denn sie lässt dich das vergangene Glück noch einmal bewusst erleben. Oftmals sogar viel stärker, als zu dem Zeitpunkt seines Geschehens.</p> 	<p><b>Gute Beziehungen</b> Sorge dafür, dass du einige tragfähigen und wohlthuende Beziehungen hast. Dabei geht es vor allem um Qualität, nicht um die Menge deiner Freunde und Freundinnen.</p>	<p><b>Bewegung</b> Bewegst du dich, bildet dein Körper Stoffe, die dich glücklich machen: Dopamin, Serotonin und Endorphine.</p>	<p><b>Vergebung</b> Unglück kann entstehen, wenn du an ungeschönen Begegnungen und Erfahrungen festhältst. Vergibst du dir und anderen, kannst du dieses Leid loslassen.</p>	
<p><b>Loslassen</b> Wer loslässt wird frei sich auf das zu konzentrieren, was gerade anliegt. Versuche herauszufinden, wo du an Unabänderlichem hängst und du deinem Glück damit immer selbst im Weg stehst.</p>	<p><b>Sich selbst zu kennen</b> Wenn du weißt, wie du tickst, dann kannst du selbst dafür sorgen, dass es Dir gut geht. Deshalb ist es wichtig, deine Abneigungen und deine Grenzen zu kennen und darauf zu achten.</p>	<p><b>Lerne dich selbst zu lieben</b> Trau dich, in dich hineinzuschauen und sei gespannt diesen interessanten und wunderbaren Menschen kennenzulernen, der dich immer begleitet.</p>	<p><b>Authentizität</b> Zu sein wie du bist, ohne dauernd darüber nachzudenken, ob dein Verhalten passend ist. So bist du frei darin, ein Leben nach deinen Wünschen zu leben.</p> 	
<p><b>Ziele zu haben und zu erreichen</b> Das Glück entsteht dabei vor allem auf dem Weg. Jeder kleine Schritt kann dich dabei glücklich machen. Sorge dafür, dass du immer ein oder mehrere Projekte am Laufen hast.</p> 	<p><b>Sinnerfüllt zu leben</b> Sinn ist individuell sehr verschieden. Für die einen liegt er mehr im Familien- oder Freundeskreis, für die Anderen vielleicht im Sport oder anderem. Es ist also auch ein: »du kannst selbst Entscheiden«.</p>	<p><b>Die eigenen Werte kennen</b> Was ist dir wichtig? Wofür begeisterst du dich? Was enttäuscht oder schmerzt dich, wenn andere es nicht berücksichtigen? Mit diesen Fragen kannst du deinen Werten auf die Spur kommen.</p>	<p><b>Balance von Anspannung und Entspannung</b> Pure Entspannung, ergibt eine Null-Linie: Ständiges Leben im Stress allerdings versetzt deinen Körper permanent in Alarmbereitschaft. Die Mischung aus Komfortzone und Herausforderung zählt.</p>	

Die Glücksforschung beschäftigt sich mit den Bedingungen, die uns Menschen glücklich machen.



*Erkenntnisse der Glücksforschung*

- Positives und Negatives existieren unabhängig voneinander**  
→ Es reicht nicht alleine aus, Probleme zu lösen oder negative Gefühle zu reduzieren, auch positive Erlebnisse oder Gefühle müssen entstehen können.
- Menschen können ihr Glück erweitern**  
→ Alle können aktiv etwas dafür tun glücklicher zu werden.
- Glück und Wohlbefinden hängt von unserer Bewertung der äußeren Umstände ab**  
→ Auch arme, kranke oder gefühlt häßliche Menschen können glücklich sein/werden.
- Soziale Beziehungen sind wesentlich für unser Glück –**  
→ und FreundInnen, PartnerInnen oder Familienangehörige sind ein echter Glückspool.
- Erfahrungen machen glücklicher als Besitztümer**  
→ Es lohnt sich Geld und Zeit in Erfahrungen zu stecken, statt in Besitztümer.
- Glückliche Menschen sind gesünder und leben länger**  
→ Gerade bei Krankheit, ist es lohnenswert, sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern.
- Das Streben nach Sinn und Bedeutung ist wichtig**  
→ Wohlbefinden wird erreicht, indem du darüber hinaus auch nach Bedeutung strebst.
- Optimistische und interessierte Menschen kommen weiter**  
→ Eine positive und aufmerksame Sichtweise auf die Dinge ist erlernbar. Es gibt immer vielfältige Erklärungsmöglichkeiten.
- Glück ist ansteckend**  
→ Umgib dich mit glücklichen Menschen.
- Positive Gefühle erweitern unser Verhaltens- und Gedankenrepertoire**  
→ Negative Emotionen schränken das Denken ein, Positive erweitern es.

**Macht Geld glücklich?** Nach einer Studie von zwei Wirtschaftsnobelpreisträgern erzeugt ein hohes Einkommen zwar Lebenszufriedenheit, aber damit lässt sich kein Glück erkaufen. Ab einem Jahreseinkommen von ungefähr 75.000 Dollar werde man nicht glücklicher, denn hohes Einkommen bringt auch mehr Arbeit und Belastungen mit sich.

**Flow** ist eine Form von Glück, auf die man Einfluss hat. Die meisten Menschen kennen das wunderbare, fließende Gefühl, wenn etwas richtig gut klappt, wenn es „läuft wie geschmiert“. Die Psychologie nennt das den „Flow“. Im Flow richtet man seine ganze Aufmerksamkeit auf ein Ziel, vergisst alles andere. Störende Gedanken werden verdrängt, Zeit wird plötzlich relativ. Diese „Zeitlosigkeit“ schafft ein tiefes Empfinden von Zufriedenheit.

<p><b>Gefühle spüren zu können</b> Alle Gefühle sind in Ordnung. Egal ob Wut, Angst, Freude, du kannst lernen Gefühle in der gesamten Bandbreite zu fühlen und einen Umgang damit zu finden.</p>	<p><b>Zuversicht</b> Sich bewußt auf etwas freuen kann man üben. Der Glaube daran, dass etwas Schönes auf uns wartet, bringt gute Gefühle. Z.B. der morgendliche Kakao, der nächste Geburtstag, ein Treffen mit FreundInnen ...</p>	<p><b>Akzeptanz von Unabänderlichem</b> Akzeptierst du ein belastendes Erlebnis oder eine Tatsache, wird es einfacher. Ändern lassen sich die Dinge oft sowieso nicht. Versuch es auch mal mit Humor!</p>	<p><b>Freiheit</b> Einfach tun zu können, was man will. Ohne Grenzen oder Einschränkungen. Das geht nicht immer. Aber vielleicht öfter als du meinst. Sorge dafür, dass du möglichst frei und selbstbestimmt handeln kannst.</p>	<p><b>Sorgen gehören zum Glück dazu</b> Wer Sorgen kennt, empfindet Glück oft besonders intensiv. Wertschätze, dass du kein sorgenfreies Leben hast. So können sogar deine Sorgen glücklich machen.</p>
<p><b>Dankbar sein</b> Dankbarkeit ist ein Zaubercode für dein Glück. Denn sie lässt dich das vergangene Glück noch einmal bewusst erleben. Oftmals sogar viel stärker, als zu dem Zeitpunkt seines Geschehens.</p> 	<p><b>Gute Beziehungen</b> Sorge dafür, dass du einige tragfähigen und wohltuende Beziehungen hast. Dabei geht es vor allem um Qualität, nicht um die Menge deiner Freunde und Freundinnen.</p>	<p><b>Bewegung</b> Bewegst du dich, bildet dein Körper Stoffe, die dich glücklich machen: Dopamin, Serotonin und Endorphine.</p>	<p><b>Vergebung</b> Unglück kann entstehen, wenn du an ungeschönen Begegnungen und Erfahrungen festhältst. Vergibst du dir und anderen, kannst du dieses Leid loslassen.</p>	
<p><b>Loslassen</b> Wer loslässt wird frei sich auf das zu konzentrieren, was gerade anliegt. Versuche herauszufinden, wo du an Unabänderlichem hängst und du deinem Glück damit immer selbst im Weg stehst.</p>	<p><b>Sich selbst zu kennen</b> Wenn du weißt, wie du tickst, dann kannst du selbst dafür sorgen, dass es Dir gut geht. Deshalb ist es wichtig, deine Abneigungen und deine Grenzen zu kennen und darauf zu achten.</p>	<p><b>Erlebe dich selbst zu lieben</b> Trau dich, in dich hineinzuschauen und sei gespannt diesen interessanten und wunderbaren Menschen kennenzulernen, der dich immer begleitet.</p>	<p><b>Authentizität</b> Zu sein wie du bist, ohne dauernd darüber nachzudenken, ob dein Verhalten passend ist. So bist du frei darin, ein Leben nach deinen Wünschen zu leben.</p> 	
<p><b>Ziele zu haben und zu erreichen</b> Das Glück entsteht dabei vor allem auf dem Weg. Jeder kleine Schritt kann dich dabei glücklich machen. Sorge dafür, dass du immer ein oder mehrere Projekte am Laufen hast.</p> 	<p><b>Sinnerfüllt zu leben</b> Sinn ist individuell sehr verschieden. Für die einen liegt er mehr im Familien- oder Freundeskreis, für die Anderen vielleicht im Sport oder anderem. Es ist also auch ein: »du kannst selbst Entscheiden«.</p>	<p><b>Die eigenen Werte kennen</b> Was ist dir wichtig? Wofür begeisterst du dich? Was enttäuscht oder schmerzt dich, wenn andere es nicht berücksichtigen? Mit diesen Fragen kannst du deinen Werten auf die Spur kommen.</p>	<p><b>Balance von Anspannung und Entspannung</b> Pure Entspannung, ergibt eine Null-Linie: Ständiges Leben im Stress allerdings versetzt deinen Körper permanent in Alarmbereitschaft. Die Mischung aus Komfortzone und Herausforderung zählt.</p>	

*Drei* Aktivitäten, die mich glücklich machen:

- 
- 
- 

Meine  Lieblingsmenschen:

GL3

Ich bin dankbar für:


.....

.....

.....

.....

*Lieder*, die mich glücklich machen:



.....

.....

.....

.....

Drei Dinge, die mich glücklich machen:

- 
- 
- 

*Ziele*, die ich erreicht habe:



.....

.....

.....

*Drei* Aktivitäten, die mich glücklich machen:

- 
- 
- 

GL3

Ich bin dankbar für:


.....

.....

.....

.....

*Lieder*, die mich glücklich machen:



.....

.....

.....

.....

Drei Dinge, die mich glücklich machen:

- 
- 
- 

*Ziele*, die ich erreicht habe:



.....

.....

.....

Datum:

Datum:

So war mein Tag bisher: 😊 😄 😐 😞 😓

So war mein Tag bisher: 😊 😄 😐 😞 😓

Für eine kleine Portion *Glück* werde ich heute:

Für eine kleine Portion *Glück* werde ich heute:

- spazieren gehen
- jemandem eine Freude machen, nämlich: \_\_\_\_\_
- mir selbst eine Freude machen: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- spazieren gehen
- jemandem eine Freude machen, nämlich: \_\_\_\_\_
- mir selbst eine Freude machen: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Hierauf bin ich heute richtig stolz:

Das war heute lustig:

Hierauf bin ich heute richtig stolz:

Das war heute lustig:

*Hierfür bin ich heute dankbar:*

*Hierfür bin ich heute dankbar:*

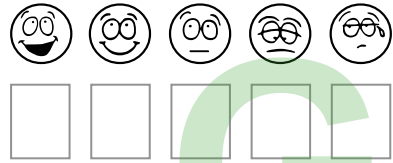
Ich freue mich auf morgen, weil:

Ich freue mich auf morgen, weil:



# Mein Stimmungskalender

Ordne deinen Stimmungen bestimmte Lieblingsfarben zu und male sie in die Kästchen:



Jetzt kannst du jedem Tag mit einer Farbe bemalen, je nach deinem Gemütszustand.

August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
September	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Oktober	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
November	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Dezember	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Januar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Februar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
März	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
April	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Juni	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Juli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
August	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

# Mein Stimmungskalender

Über die Zeit entsteht so dein persönlicher *Stimmungsspiegel*. Vielleicht entdeckst du, dass sich über die Zeit bestimmte Muster oder Wiederholungen zeigen? Vielleicht auch, dass sich deine Stimmung insgesamt verbessert hat. Probiere es aus!

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Zuallererst: du bist nicht allein! EineR von sechs SchülerInnen wird gemobbt. Hunderttausende Kinder und Jugendliche sind also in einer ähnlichen Situation wie du.

1

### **Rede mit jemanden,**

dem du vertraust. Sich einer (erwachsenen) Vertrauensperson zu öffnen, jemanden zum Zuhören zu haben und darüber zu reden, tut deiner Seele gut und du bist nicht mehr allein.

2

### **Führe Tagebuch**

und halte fest, was passiert ist. Du kannst somit eine aktive Rolle einnehmen und sammelst erst einmal Informationen. Dies hilft dir auch bei den Gesprächen mit anderen

3

### **Versuche wegzuhören oder zu blockieren**

Online kannst du MobberInnen blockieren und ggf. Screenshots machen und an die Plattform melden. Versuche auch im Real-Live manche Bemerkungen einfach zu ignorieren oder zu überhören.

4

### **Räche dich nicht**

Das, was dir passiert, ist nicht in Ordnung. Dich an anderen Menschen zu rächen oder ihnen wehzutun, wird deine Situation aber nicht verbessern. Bezeichne nicht jeden gleich als Mobber, denn das ist ein schwerer Vorwurf

5

### **Werde aktiv und kläre Missverständnisse auf**

Eventuell schätzt du eine Situationen als Mobbing ein, die es gar nicht ist. Fühlst du dich z.B. ausgeschlossen, rät es sich erst einmal den Grund zu erfragen, anstatt direkt von Mobbing auszugehen. Ergreife die Initiative und suche beispielsweise klärende Gespräche oder hol dir Hilfe von Autoritäten.

6

### **Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun**

Verbringe Zeit mit den Menschen, denen du wichtig bist und die dir ein gutes Gefühl geben. Dies macht dich stark.

7

### **Gib dir keine Schuld**

Mobbing kann jeden Menschen treffen und findet unabhängig irgendwelcher Eigenschaften oder äußerer Merkmale statt. Der Grund dafür liegt nicht bei dir. Oft wissen die Mobber gar nicht was sie tun.

8

### **Achte auf Schwächere**

Hacke nicht auf Schwächeren rum, die sich nicht wehren können. Wenn du sie schützt, dann werden sie dir langfristig dankbar sein. Indem du dich für Andere stark machst, hilfst du nicht nur ihnen, sondern auch dir selbst – du zeigst, dass man so etwas mit dir nicht machen kann

9

### **Sei stolz auf dich**

Es gibt keinen Grund dafür, an dir zu zweifeln, denn du bist gut wie du bist!

Zuallererst: du bist nicht allein! EineR von sechs SchülerInnen wird gemobbt. Hunderttausende Kinder und Jugendliche sind also in einer ähnlichen Situation wie du.

1

### **Rede mit jemanden,**

dem du vertraust. Sich einer (erwachsenen) Vertrauensperson zu öffnen, jemanden zum Zuhören zu haben und darüber zu reden, tut deiner Seele gut und du bist nicht mehr allein.

2

### **Führe Tagebuch**

und halte fest, was passiert ist. Du kannst somit eine aktive Rolle einnehmen und sammelst erst einmal Informationen. Dies hilft dir auch bei den Gesprächen mit anderen

3

### **Versuche wegzuhören oder zu blockieren**

Online kannst du MobberInnen blockieren und ggf. Screenshots machen und an die Plattform melden. Versuche auch im Real-Live manche Bemerkungen einfach zu ignorieren oder zu überhören.

4

### **Räche dich nicht**

Das, was dir passiert, ist nicht in Ordnung. Dich an anderen Menschen zu rächen oder ihnen wehzutun, wird deine Situation aber nicht verbessern. Bezeichne nicht jeden gleich als Mobber, denn das ist ein schwerer Vorwurf

5

### **Werde aktiv und kläre Missverständnisse auf**

Eventuell schätzt du eine Situationen als Mobbing ein, die es gar nicht ist. Fühlst du dich z.B. ausgeschlossen, rät es sich erst einmal den Grund zu erfragen, anstatt direkt von Mobbing auszugehen. Ergreife die Initiative und suche beispielsweise klärende Gespräche oder hol dir Hilfe von Autoritäten.

6

### **Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun**

Verbringe Zeit mit den Menschen, denen du wichtig bist und die dir ein gutes Gefühl geben. Dies macht dich stark.

7

### **Gib dir keine Schuld**

Mobbing kann jeden Menschen treffen und findet unabhängig irgendwelcher Eigenschaften oder äußerer Merkmale statt. Der Grund dafür liegt nicht bei dir. Oft wissen die Mobber gar nicht was sie tun.

8

### **Achte auf Schwächere**

Hacke nicht auf Schwächeren rum, die sich nicht wehren können. Wenn du sie schützt, dann werden sie dir langfristig dankbar sein. Indem du dich für Andere stark machst, hilfst du nicht nur ihnen, sondern auch dir selbst – du zeigst, dass man so etwas mit dir nicht machen kann

9

### **Sei stolz auf dich**

Es gibt keinen Grund dafür, an dir zu zweifeln, denn du bist gut wie du bist!

- Ruhe bewahren!
- Lass dich nicht von den miesen Gefühlen, die aufkommen, beherrschen!
- Du bist o.k. – so wie Du bist!

AC4

Du kannst dich selbst stärken! Dabei kann es helfen, wenn du dir selbst leise oder im Kopf ICH-Sätze sagst, die nur für dich gedacht sind:

- Ich bin o.k.
- Ich bin nicht anders als du.
- Ich bin nicht allein!
- Ich ducke mich nicht vor euch!
- Ich hole mir Hilfe!
- Ich bleibe cool und werde nicht wahnsinnig!
- Ich bin ich und keiner schafft es, mich fertig zu machen.

Du kannst dir auch Sätze vorsagen, was du über die anderen denkst:

- Alles heiße Luft!
- Ich schau dir in die Augen und finde doof, was du machst!
- Dein Problem sind deine Minderwertigkeitskomplexe.
- Du bist bloß neidisch!
- Du hast ja selber Angst!
- Große Klappe und nichts dahinter!
- Was machst du, wenn ich keine Angst mehr habe?

- Ruhe bewahren!
- Lass dich nicht von den miesen Gefühlen, die aufkommen, beherrschen!
- Du bist o.k. – so wie Du bist!

AC4

Du kannst dich selbst stärken! Dabei kann es helfen, wenn du dir selbst leise oder im Kopf ICH-Sätze sagst, die nur für dich gedacht sind:

- Ich bin o.k.
- Ich bin nicht anders als du.
- Ich bin nicht allein!
- Ich ducke mich nicht vor euch!
- Ich hole mir Hilfe!
- Ich bleibe cool und werde nicht wahnsinnig!
- Ich bin ich und keiner schafft es, mich fertig zu machen.

Du kannst dir auch Sätze vorsagen, was du über die anderen denkst:

- Alles heiße Luft!
- Ich schau dir in die Augen und finde doof, was du machst!
- Dein Problem sind deine Minderwertigkeitskomplexe.
- Du bist bloß neidisch!
- Du hast ja selber Angst!
- Große Klappe und nichts dahinter!
- Was machst du, wenn ich keine Angst mehr habe?

gut geeignet  
für die  
Grundschule

Trink ein Glas Wasser  
oder iss etwas gesundes.



Beweg dich und  
mach etwas  
Sport.



Denk an etwas Schönes,  
das dich froh macht.

Spiel mit einem  
Freund oder einer  
Freundin.



Male ein Bild von  
Menschen, die  
dich liebhaben.



Atme ruhig und  
tief ein und aus.



Rede mit einem Freund  
oder einer Freundin.



gut geeignet  
für die  
Grundschule

Trink ein Glas Wasser  
oder iss etwas gesundes.



Beweg dich und  
mach etwas  
Sport.



Denk an etwas Schönes,  
das dich froh macht.

Spiel mit einem  
Freund oder einer  
Freundin.



Male ein Bild von  
Menschen, die  
dich liebhaben.



Atme ruhig und  
tief ein und aus.



Rede mit einem Freund  
oder einer Freundin.

