

WIE DU DEIN KIND BEI MOBBING WIRKLICH STÄRKST



STARKE ELTERN – STARKES KIND

Sibylle Kohler

MIT INNERER STÄRKE GEGEN MOBBING

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

Mobbing hört nicht von selbst auf. Aber es hört auf, wenn wir beginnen, es zu verstehen, hinzusehen und zu handeln.

Vier Werkzeuge zur Stärkung deines Kindes

In diesem Dokument stelle ich dir vier wirkungsvolle Werkzeuge vor, die dir helfen, dein Kind von innen heraus zu stärken.

- Werkzeug 1: Ich erkenne, was dahinter steht
- Werkzeug 2: Fakt oder Meinung
- Werkzeug 3: Meine Energie gehört mir
- Werkzeug 4: Richtig auf Anfeindungen reagieren

Das Ziel ist es, dein Kind so zu stärken, dass es sich selbst treu bleiben kann. Du musst nicht alles auf einmal erreichen, aber du kannst heute den ersten Schritt machen. Und genau das, macht den Unterschied.

Von Herzen Sibylle

1: ICH ERKENNE, WAS DAHINTER STECKT

Wer andere provoziert oder klein macht, kämpft oft selbst mit einem geringen Selbstwertgefühl.

Wenn ein Kind lernt, empathisch zu sein und zu erkennen, dass ein Mobber aus eigenen, unerfüllten Bedürfnissen handelt, entsteht etwas Entscheidendes: Das Kind versteht, dass es zwar betroffen ist – aber nicht die Ursache.

Das bedeutet nicht, dass das Mobbing im Aussen sofort aufhört.

Doch innerlich verändert sich etwas. Kinder fühlen sich weniger ausgeliefert und weniger „gemobbt“. Und genau das ist der erste kraftvolle Schritt.

Denn, wenn Kinder innerlich stabiler reagieren, verlieren Angriffe oft an Wirkung und nehmen dem Mobber nach und nach den Wind aus den Segeln.

Fragen, die wir uns mit den Kindern gemeinsam stellen können:

- Was könnte sich mein Gegenüber eigentlich wünschen?
- Was muss mein Gegenüber denken oder fühlen, um so zu handeln?
- Welches Ziel verfolgt mein Gegenüber für sich selbst?

Wenn Kinder lernen, diese drei Fragen intuitiv zu stellen, entwickeln sie etwas unglaublich wertvolles: **emotionale Unabhängigkeit.**

Und genau diese Fähigkeit wird sie ein Leben lang begleiten.

2: FAKT ODER MEINUNG

Wenn wir Kinder gegen Mobbing stärken wollen, geht es nicht darum, das Aussen zu kontrollieren, sondern ihr Inneres zu stärken.

Resilienz entsteht, wenn Kinder lernen, sich nicht jedes Wort zu Herzen zu nehmen, ihren Fokus auf das Gute zu richten und ihren Wert unabhängig von der Meinung anderer zu erkennen. Ihr Wert ist nicht verhandelbar.

Kinder dürfen verstehen: Gefühle entstehen in uns – durch unsere Gedanken, Bewertungen und Bedürfnisse. **Wir fühlen wie wir fühlen, weil wir denken wie wir denken.**

Das bedeutet, wir haben Einfluss darauf, wie wir mit ihnen umgehen. Bringen Sie Ihrem Kind bei, die Stimmen der Menschen, die sie lieben und stärken, an sich heranzulassen und andere bewusst leiser zu drehen. So entsteht innere Sicherheit.

Ein einfaches und wirkungsvolles Spiel, um Kinder im Umgang mit Aussagen anderer zu stärken, ist „Fakt oder Meinung“. Kinder lernen dabei, zwischen Tatsachen und Bewertungen zu unterscheiden – eine wichtige Fähigkeit, um sich nicht von jeder Aussage verunsichern zu lassen. Sie können das Spiel als Kartenspiel oder mit einem Ball spielen.

Variante mit Ball: Eine Person nennt eine Aussage und wirft anschließend einem Kind den Ball zu. Das Kind entscheidet nun:

- Handelt es sich um einen Fakt (eine überprüfbare Wahrheit) → das Kind fängt den Ball.
- Handelt es sich um eine Meinung (eine persönliche Ansicht) → das Kind lässt den Ball bewusst fallen.

Danach kann das Kind kurz erklären, warum es sich für Fakt oder Meinung entschieden hat. Anschließend ist das nächste Kind oder die nächste Person an der Reihe.

Ein tolles Kartenspiel dazu gibt es von Be-nice und kann im Internet bestellt werden.

3: MEINE ENERGIE GEHÖRT MIR!

Jeder Mensch bewegt sich in einem bestimmten "Energiezustand".

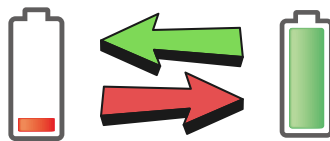
Manchmal fühlen sich Menschen ruhig, stark und ausgeglichen, dann sind sie in einer positiven Energie.



Manchmal fühlen sich Menschen wütend, traurig oder unsicher - dann sind sie in einer negativen Energie.



Menschen, die noch nicht wissen, wie sie ihren eigenen Akku wieder aufladen können, provozieren oder ärgern oft andere, um sich kurzfristig besser zu fühlen.



Es ist wichtig, dass Kinder verstehen: Sie entscheiden selbst, ob sie ihre Energie abgeben oder nicht. Dazu hilft ein einfaches Bild:

Stell dir vor, du hast eine unsichtbare Steckdose in deinem Bauch. Dort ist Energie gespeichert.

Manchmal versucht ein anderes Kind, dich zu ärgern oder zu provozieren. Das ist so, als würde es Strom von deiner Steckdose bekommen wollen.



Aber:

Du kannst deine Steckdose schliessen!

Das machst du, indem du:

- ruhig bleibst
- dich nicht provozieren lässt
- bei dir selbst bleibst



Du kannst dir innerlich sagen: **"Nein, von mir bekommst du keinen Strom. Meine Steckdose ist geschlossen."**

Am Ende gilt: Wenn zwei Kinder in einen Konflikt geraten, gewinnt immer das mit mehr Energie.

Wenn ein Kind beleidigt wird und der andere nicht sofort damit aufhört, obwohl das betroffene Kind ruhig bleibt, braucht es die Fähigkeit, länger gelassen zu bleiben, als der andere provozieren kann. Das erfordert mehr Energie! Wenn der Mobber über Tage oder sogar Wochen gelernt hat, dass ein Kind reagiert und verletzlich ist, braucht auch er Zeit, um zu erkennen, dass sich die Situation verändert hat.

Um diese innere Stabilität zu stärken, ist es entscheidend, mit den Kindern bewusst Energie zu tanken.

Energiespender:

- Kinder brauchen zu Hause einen sicheren Hafen, in dem sie sich wieder „aufladen“ können.
- Sie brauchen Harmonie, Wertschätzung, ein offenes Ohr, Zuwendung – und vor allem Zeit. Nicht noch mehr Stress.
- Genügend Schlaf. Ausruhen, das ist ein wichtiger Punkt, um Energie zu tanken.
- Sie müssen an der frischen Luft, mit echten Dingen und allen Sinnen Erlebnisse sammeln.
- Möglichkeiten haben, über sich selbst hinauszuwachsen.
- Tun sie Dinge, die Energie geben, und richten sie den Fokus immer wieder auf die guten Dinge im Leben. → Energie folgt der Aufmerksamkeit.
- Sie müssen lernen, den Tag voller Chancen für Erfolgserlebnisse zu sehen.
- Gesundes Essen und gesundes Trinken, das ist ein wichtiger Beitrag für ihre Widerstandsfähigkeit.
- Gute Körperhaltung. Übe mit deinem Kind eine gute Körperhaltung: Beine Schulterbreit auseinander, Rücken gerade, Schultern nach hinten, Kopf leicht nach oben, Kinn nach vorne strecken, 3x tief einatmen, Augenkontakt!!! Souveränes Auftreten ist ein wichtiger Aspekt, um starke Energie auszustrahlen.

4: RICHTIG AUF ANFEINDUNGEN REAGIEREN

Mobbing muss sich lohnen. Wenn ein Kind andere beleidigt, Gemeinheiten verbreitet oder andere ausschliesst, möchte es damit etwas erreichen: Macht, Aufmerksamkeit, Beachtung. Es geht darum den eigenen sozialen Status zu erhalten oder zu verbessern. Ein Kind versucht sich also selbst "oben zu halten" - auf Kosten eines anderen.

Wie soll ein Kind auf Anfeindungen reagieren?

Sich zu wehren oder zurückzuprovozieren führt oft nur dazu, dass der Konflikt weitergeht.

Auch reines Ignorieren hilft nicht. Kinder haben sehr feine Antennen und spüren schnell, ob ihre Worte/Taten wirklich keine Wirkung haben, oder ob das andere Kind nur so tut, als wäre es ihm egal.

Was wirklich hilft, ist etwas anderes: Die Situation zu verändern.

Kinder könne lernen, Anfeindungen mit **Leichtigkeit und Ironie** zu begegnen.

Warum?

Weil der Mobber eine bestimmte Reaktion erwartet - Wut, Traurigkeit oder Verteidigung.

Bekommt er stattdessen etwas Unerwartetes, wie ein lockeres humorvolles Reagieren, verliert das ganze seine Wirkung.

Die Energie kippt. Das Spiel funktioniert nicht mehr!

Lerne mit deinem Kind anders zu reagieren.

Nämlich Selbstbewusst, cool, mit Humor und mit der vollen Überzeugung: "Was du von mir hält, interessiert mich nicht die Bohne!"

IRONIE



- Schlagfertige Worte und Ironie funktionieren nur dann zuverlässig, wenn man sie vorher regelmässig geübt hat.
- Schau dir mit deinem Kind an, welche konkreten Situationen dein Kind erlebt. Meistens sind es immer wieder die gleichen Beleidigungen, weil die Mobber wissen, dass sie wirken. Finde passende Reaktionen auf genau diese Aussagen.
- Dein Kind sollte sich mindestens 3 ironische Sprüche fest einprägen.
- Übt diese Antworten im Alltag, bis dein Kind sie automatisch und sicher einsetzen kann.

! Vergesst nicht: es wird seine Zeit brauchen, bis die Anfeindungen aufhören. Die Mobber müssen zuerst merken, dass sich etwas verändert hat und sie nicht mehr die gewünschte Reaktion bekommen. **Deshalb ist es so wichtig, dass dein Kind nicht aufgibt.**
○ **Ausdauer ist der Schlüssel!**

ZUM ABSCHLUSS – UND VIELLEICHT DER WICHTIGSTE IMPULS

Mobbing tut weh.
Und als Eltern wünschen wir uns, dass es einfach aufhört.
Dass die anderen Kinder sich verändern.

Doch darauf haben wir keinen Einfluss.

Was wir beeinflussen können, ist das, was in uns passiert: unsere Haltung, unsere Gedanken, unsere innere Stabilität.

Denn dein Kind spürt dich.
Ob du ruhig bist oder voller Angst.
Ob du vertraut oder kämpfst.

Kinder übernehmen nicht unsere Worte - sie übernehmen unser Erleben.
Solange wir innerlich im Gefühl bleiben von " die anderen sind schuld", bleibt unser Kind oft in der Opferrolle gefangen.

Dieser Gedanke ist unbequem. Und gleichzeitig liegt darin eine Chance.
Denn, in dem Moment, in dem du beginnst, bei dir hinzuschauen und dich selbst zu stärken, verändert sich etwas:
Nicht unbedingt sofort im Verhalten der anderen, aber in deiner Ausstrahlung.
In deiner Energie. Und in dem, was dein Kind daraus macht.

Du kannst die Veränderung sein, die du dir für dein Kind wünschst.

Und du musst diesen Weg nicht alleine gehen.
Ich begleite bewusst Eltern in diesem Prozess, weil ich mir genau solche Unterstützung früher selbst gewünscht hätte.
Denn, nachhaltige Veränderung beginnt dort, wo Kinder sie jeden Tag erleben:
Zu Hause!

DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN

BIST DU ELTERNTEIL ODER PÄDAGOGISCHE
FACHPERSON UND SPÜRST, DASS DU UNTER-
STÜTZUNG BRAUCHST? MELDE DICH GERNE
BEI MIR!

Sibylle Kohler

Telefon / WhatsApp : 079 303 41 47

Email: sikohler@gmx.ch

 @sikohler



Scanne oder **klicke**
auf den QR-Code oder **tippe**

shorturl.at/ciaCd



VON HERZEN WEITERGEBEN

Dieses Dokument ist im Rahmen des Podcasts von Sammy Frey
Schuelfrey - Der Schulpodcast entstanden, in dem ich zu Gast sein durfte.

Ohne solche Plattformen gäbe es viel dieser Impulse nicht.

Wenn dich dieses Dokument und seine Inhalte berührt oder unterstützt haben, feue ich
mich, wenn du dem Podcast etwas zurückgibst - ganz freiwillig in deinem Rahmen.

Unterstütze Schuelfrey...
...per Twint **076 215 17 52**