

Gratis Guide

# Die 7 effektivsten Strategien, um Mobbing zu stoppen und Dein Kind zu schützen

Ein klarer Leitfaden für Eltern, die nicht länger  
zusehen, sondern handeln wollen.

---

Erik Schommer  
Family Life Skills



# Inhaltsübersicht

---

Wenn dein Kind von Mobbing betroffen ist – oder du auch nur den Verdacht hast – entsteht schnell ein innerer Druck.

Was ist richtig?

Was ist übertrieben?

Was ist zu wenig?

Genau hier setzt dieser Leitfaden an. Er gibt dir keine komplizierten Theorien. Er gibt dir Orientierung. Die folgenden Seiten führen dich Schritt für Schritt durch die wichtigsten Prinzipien, die du kennen solltest – bevor du handelst.

Du wirst erkennen:

Mobbing ist kein gewöhnlicher Konflikt. Emotionale Reaktion reicht nicht aus. Und Schutz entsteht durch Klarheit.



1. Der Moment, in dem du hinschaust
2. Aha-Moment: Warum Mobbing kein normaler Konflikt ist
3. Strategie 1: Sofort Sicherheit herstellen
4. Strategie 2: Klarheit statt Chaos
5. Aha-Moment: Warum Gespräche oft scheitern
6. Strategie 3: Gespräche ruhig und wirksam führen
7. Strategie 4: Dein Kind innerlich stärken
8. Strategie 5: Schule strukturiert einbeziehen
9. Strategie 6 & 7: Selbstschutz verstehen und dranbleiben
10. Reagieren reicht nicht

# Der Moment, in dem du hinschaust

---

Mobbing beginnt selten laut. Es beginnt meist leise – mit kleinen Veränderungen im Verhalten, mit beiläufigen Sätzen wie „Ist nicht so wichtig“ oder „War nur Spaß“. Vielleicht wirkt dein Kind plötzlich stiller als sonst, schneller gereizt oder ungewöhnlich angepasst. Vielleicht zieht es sich zurück oder möchte bestimmte Situationen vermeiden. Manchmal spricht ein Kind offen darüber, was passiert. Häufiger jedoch bleiben nur Andeutungen.

Genau hier entsteht bei vielen Eltern Unsicherheit. Reagiere ich zu früh? Übertreibe ich? Oder warte ich vielleicht schon zu lange? Zwischen diesen Fragen bewegen sich viele Mütter und Väter. Manche greifen sofort stark ein, andere hoffen zunächst, dass sich alles von allein beruhigt. Beides geschieht aus Sorge und aus dem Wunsch zu schützen. Doch bevor du handelst, brauchst du vor allem eines: Klarheit.

Nicht jede Auseinandersetzung ist Mobbing. Kinder streiten, sie testen Grenzen aus und lernen soziale Dynamiken kennen. Aber wenn Abwertungen wiederholt auftreten, wenn ein Machtgefälle entsteht und ein Kind systematisch kleiner gemacht wird, dann verdient das Aufmerksamkeit. Es geht nicht darum, sofort alles perfekt zu lösen. Es geht darum, bewusst zu reagieren statt impulsiv zu handeln.

Dieser Leitfaden soll dir helfen, Situationen ruhiger einzuordnen. Nicht dramatisierend und nicht verharmlosend, sondern klar. Du musst nicht jede Antwort sofort parat haben. Du musst nur bereit sein hinzuschauen und Schritt für Schritt Orientierung zu gewinnen.

## **MERKE:**

Nicht Geschwindigkeit entscheidet, sondern Klarheit.

# Warum Mobbing kein normaler Konflikt ist

---

Viele Eltern behandeln Mobbing zunächst wie einen gewöhnlichen Streit. Das ist verständlich, denn auf den ersten Blick wirken Situationen oft ähnlich. Kinder geraten aneinander, Worte fallen, vielleicht wird ausgeschlossen oder geschubst.

Doch der entscheidende Unterschied liegt im Muster.

Ein normaler Konflikt ist meist einmalig und entsteht aus einem Missverständnis oder einer Emotion heraus. Beide Seiten sind beteiligt und tragen Verantwortung. Nach einer Klärung kann sich die Situation beruhigen.

Mobbing hingegen ist wiederholt. Es ist gezielt. Und es entsteht ein klares Machtgefälle. Ein Kind wird systematisch abgewertet oder ausgegrenzt und verliert zunehmend Handlungsspielraum.

Wenn Mobbing wie ein normaler Streit behandelt wird, sucht man nach Ausgleich. Doch hier geht es nicht um Ausgleich – es geht um Schutz.



## AHA-MOMENT

**Konflikte brauchen Ausgleich.  
Mobbing braucht Schutz.**

# Strategie 1: Sofort Sicherheit herstellen

Bevor du analysierst, Gespräche führst oder Lösungen suchst, braucht dein Kind vor allem eines: Sicherheit.

Viele Eltern reagieren in belastenden Momenten mit Fragen. „Was ist passiert?“ „Wer war das?“ „Warum hast du nichts gesagt?“ Diese Fragen sind verständlich. Doch sie erzeugen häufig zusätzlichen Druck.

In einem akuten Moment ist dein Kind innerlich oft angespannt oder verunsichert. Bevor es über Details sprechen kann, muss es sich erst wieder stabilisieren.

Sicherheit beginnt nicht im Außen, sondern im Kontakt.

Ein ruhiger Satz wie „Ich sehe, dass dich das belastet“ oder „Du bist hier sicher“ kann mehr bewirken als lange Gespräche. Dein Kind spürt dadurch: Ich werde ernst genommen. Ich bin nicht allein.

Erst wenn diese innere Stabilität da ist, entsteht Raum für Klarheit und weitere Schritte.

## **WICHTIG:**

**Sicherheit kommt vor Analyse.  
Ruhe kommt vor Reaktion.**

# Strategie 2

## Klarheit statt Chaos

---

Mobbing fühlt sich für Eltern oft diffus an. Aussagen sind unklar, Situationen schwer greifbar und Emotionen hoch. Genau deshalb ist der nächste Schritt nicht Aktionismus, sondern Klarheit.

Bevor du handelst, solltest du dir ein möglichst sachliches Bild machen. Nicht im Sinne eines Verhörs, sondern als Orientierung für dich selbst. Stelle dir drei einfache Fragen: Was genau ist passiert? Wo ist es passiert? Und wie häufig kommt es vor?

Diese Fragen helfen dir, zwischen einem einmaligen Vorfall und einem wiederkehrenden Muster zu unterscheiden. Sie verhindern, dass du überreagierst – und sie verhindern auch, dass du etwas unterschätzt.

Wichtig ist dabei, Beobachtung und Interpretation zu trennen. „Er wurde in der Pause ausgelacht“ ist eine Beobachtung. „Alle haben es auf ihn abgesehen“ ist eine Bewertung. Je klarer du die Situation beschreiben kannst, desto ruhiger wirst du selbst.

Und je ruhiger du bist, desto sicherer fühlt sich dein Kind.

Klarheit bedeutet nicht, alles sofort lösen zu müssen. Sie bedeutet, bewusst zu erkennen, womit du es zu tun hast.

### **WICHTIG:**

**Klarheit schützt vor Überreaktion  
und vor Verharmlosung.**

# Warum Gespräche oft scheitern

---

Viele Eltern erleben es: Ein Gespräch mit der Schule oder anderen Eltern bringt nicht die erhoffte Veränderung. Man geht hinein mit dem Wunsch nach Klarheit – und kommt heraus mit dem Gefühl, nicht wirklich gehört worden zu sein.

Der Grund liegt häufig nicht in fehlenden Fakten, sondern in der inneren Haltung, mit der das Gespräch geführt wird.

Wenn ein Gespräch unbewusst von Wut, Rechtfertigung oder dem Bedürfnis nach Schuldzuweisung geprägt ist, entsteht schnell eine Abwehrhaltung auf der anderen Seite. Dann geht es nicht mehr um Lösungen, sondern um Verteidigung.

Hier liegt der entscheidende Perspektivwechsel: Es geht nicht darum, Recht zu behalten. Es geht darum, Schutz zu organisieren.

Wer mit dem klaren inneren Ziel „Schutz für mein Kind“ in ein Gespräch geht, spricht anders. Ruhiger. Konkreter. Lösungsorientierter.

Und genau das verändert die Dynamik.



## AHA-MOMENT

**Gespräche scheitern selten an Fakten. Sie scheitern an fehlender Struktur und Haltung.**

# Strategie 3

## Gespräche ruhig und wirksam führen

---

Wenn du ein Gespräch suchst – sei es mit der Schule oder mit anderen Eltern – entscheidet nicht die Lautstärke über den Erfolg, sondern die Klarheit.

Viele Gespräche verlaufen im Kreis, weil sie zu allgemein bleiben. „Es gibt Probleme“ oder „Mein Kind wird geärgert“ sind verständlich, aber wenig greifbar. Wirksamer ist es, konkrete Situationen zu benennen: Wann ist etwas passiert? Wo? Und welche Auswirkungen hatte es auf dein Kind?

Sachliche Beschreibung schafft Orientierung. Sie verhindert, dass das Gespräch emotional eskaliert, und lenkt den Fokus auf Lösungen statt auf Schuld.

Gleichzeitig ist es wichtig, dein Ziel im Blick zu behalten. Nicht Recht zu bekommen. Nicht jemanden zu überführen. Sondern Schutz und Verlässlichkeit für dein Kind zu erreichen.

Das bedeutet auch, nach konkreten nächsten Schritten zu fragen. Was wird sich ändern? Wer übernimmt Verantwortung? Und wann wird überprüft, ob die Maßnahmen wirken?

Ruhige Klarheit wirkt stärker als Druck.

### **WICHTIG:**

**Beschreibe konkret. Bleibe lösungsorientiert.  
Fokussiere Schutz - nicht Schuld.**

# Strategie 4

## Dein Kind innerlich stärken

---

Neben allen äußeren Maßnahmen ist ein Punkt besonders wichtig: die innere Stabilität deines Kindes.

Mobbing greift nicht nur im Außen an, sondern auch im Selbstwert. Kinder beginnen schnell, an sich selbst zu zweifeln. Sie fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht haben oder ob mit ihnen etwas nicht stimmt.

Genau hier kannst du entscheidend gegensteuern.

Wiederhole klar und ruhig: „Das ist nicht deine Schuld.“ Sage es nicht nur einmal, sondern immer wieder. Kinder übernehmen oft die Verantwortung für Dinge, die sie nicht kontrollieren können. Deine Aufgabe ist es, diese Last von ihren Schultern zu nehmen.

Gleichzeitig ist es hilfreich, deinem Kind kleine Erlebnisse von Selbstwirksamkeit zu ermöglichen. Entscheidungen treffen dürfen. Verantwortung übernehmen. Erfolg erleben – auch in ganz alltäglichen Situationen. So entsteht langsam wieder das Gefühl: Ich kann etwas bewirken.

Innere Stärke wächst nicht durch Druck. Sie wächst durch Sicherheit, Wiederholung und Vertrauen.

### **WICHTIG:**

**Stärke entsteht durch Erfahrung -  
nicht durch Appelle wie “Sei mutig”**

# Strategie 5

## Schule strukturiert einbeziehen

---

Wenn Mobbing wiederholt auftritt, reicht es oft nicht aus, nur im familiären Rahmen zu reagieren. Die Schule spielt eine entscheidende Rolle, denn sie ist der Ort, an dem die Situation entsteht und beeinflusst werden kann.

Wichtig ist dabei, nicht impulsiv zu handeln, sondern vorbereitet. Gehe nicht mit allgemeinen Vorwürfen in ein Gespräch, sondern mit klaren Beobachtungen. Beschreibe konkrete Situationen, benenne die Auswirkungen auf dein Kind und formuliere dein Ziel eindeutig: Schutz und Veränderung.

Viele Gespräche bleiben vage, weil sie ohne klare Erwartung geführt werden. Doch du darfst konkret sein. Was soll sich ändern? Wer übernimmt Verantwortung? Und wann wird überprüft, ob Maßnahmen greifen?

Struktur im Gespräch signalisiert Ruhe und Kompetenz. Sie zeigt, dass es dir nicht um Drama geht, sondern um Lösungen.

Gleichzeitig ist es wichtig, realistisch zu bleiben. Veränderungen brauchen manchmal Zeit. Entscheidend ist, dass Bewegung entsteht und Verbindlichkeit spürbar wird.

### **WICHTIG:**

**Vorbereitung schafft Wirkung.**

**Konkretheit schafft Verbindlichkeit.**

# Strategie 6 & 7

## Selbstschutz verstehen und dranbleiben

---

Ein wichtiger Baustein im Umgang mit Mobbing ist das Verständnis von Selbstschutz. Viele Kinder sind unsicher, was sie dürfen und was nicht. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder selbst Ärger zu bekommen.

Deshalb braucht es klare Orientierung: Dein Kind darf Grenzen setzen. Es darf „Stopp“ sagen. Es darf sich Hilfe holen. Und es darf sich aus einer Situation zurückziehen, ohne sich rechtfertigen zu müssen.

Selbstschutz bedeutet nicht, zurückzuschlagen oder sich zu rächen. Es bedeutet, sich aus einer ungesunden Situation zu lösen und Unterstützung zu holen. Diese Klarheit nimmt Druck und gibt Sicherheit.

Genauso wichtig ist jedoch ein zweiter Punkt: Dranbleiben.

Mobbing löst sich selten durch ein einzelnes Gespräch oder eine einmalige Maßnahme. Es braucht Aufmerksamkeit, Nachfragen und manchmal Anpassungen. Das bedeutet nicht, ständig Alarm zu schlagen, sondern wachsam zu bleiben.

Stabilität entsteht nicht durch Aktionismus. Sie entsteht durch konsequente, ruhige Begleitung.

### **WICHTIG:**

**Selbstschutz ist erlaubt.**

**Dranbleiben ist Verantwortung.**

# Reagieren reicht nicht

---

Die Strategien in diesem Leitfaden geben dir Orientierung. Sie helfen dir, typische Fehler zu vermeiden und Situationen klarer einzuordnen.

Aber sie lösen das Problem nicht automatisch.

Was den Unterschied macht, ist Struktur. Eine klare Vorgehensweise. Ein Plan, der dir Sicherheit gibt – auch dann, wenn Druck entsteht.

Genau das bekommst du in meinem Online-Kurs.

Du lernst, akute Situationen richtig einzuordnen, wirksame Gespräche zu führen und Schutz konkret zu organisieren. Der Kurs ist konsequent alltagstauglich aufgebaut – mit klaren Prinzipien und konkreten Handlungsschritten statt theoretischer Erklärungen.

Du bekommst Struktur statt Unsicherheit.  
Klarheit statt Überforderung.  
Handlungsfähigkeit statt Hilflosigkeit.

Wenn du nicht länger abwarten, sondern vorbereitet handeln willst, ist jetzt der nächste Schritt.

Hier findest du alle Informationen zum vollständigen Online-Kurs:

**JETZT ONLINE KURS ANSEHEN**

**<https://sicherstark.erikscommer.de/>**