

Weil auch dein Kind das Recht auf eine mobbingfreie Kindheit hat!



*Laura*  
ANTI MOBBING-COACH  
[www.be-nice.ch](http://www.be-nice.ch)

# SCHÖN, DASS DU AM WORKSHOP DABEI WARST!

Ich hoffe, du konntest vieles für dich mitnehmen, was du Zuhause  
direkt umsetzen kannst.

[WWW.BE-NICE.CH](http://WWW.BE-NICE.CH)

# Up to date bleiben



Instagram:  
@antimobbingcoach



Facebook:  
Be Nice  
Antimobbingcoach für Kinder & Teenager



Tik Tok  
antimobbingcoach



Podcast:  
Be Nice - Frisch vo dä Lebere  
Spotify & Youtube



Shop  
www.be-nice.ch/shop



Homepage  
www.be-nice.ch





# Was ist Mobbing?

**mob:** anpöbeln, belästigen  
**bullying:** tyrannisieren,  
schikanieren

## Die Fachdefinition:

### Die Schädigung passiert absichtlich:

Die Aktionen werden absichtlich durchgeführt. Die Schädigung passiert also nicht aus dem Affekt heraus, sondern gezielt.

### Das Ziel ist es dem Opfer zu schaden:

Mobbing hat immer das Ziel, dass es dem Opfer danach schlechter geht. Der Täter fühlt sich kurzfristig besser.

### Die Angriffe finden systematisch statt:

Es ist immer dasselbe Kind betroffen.

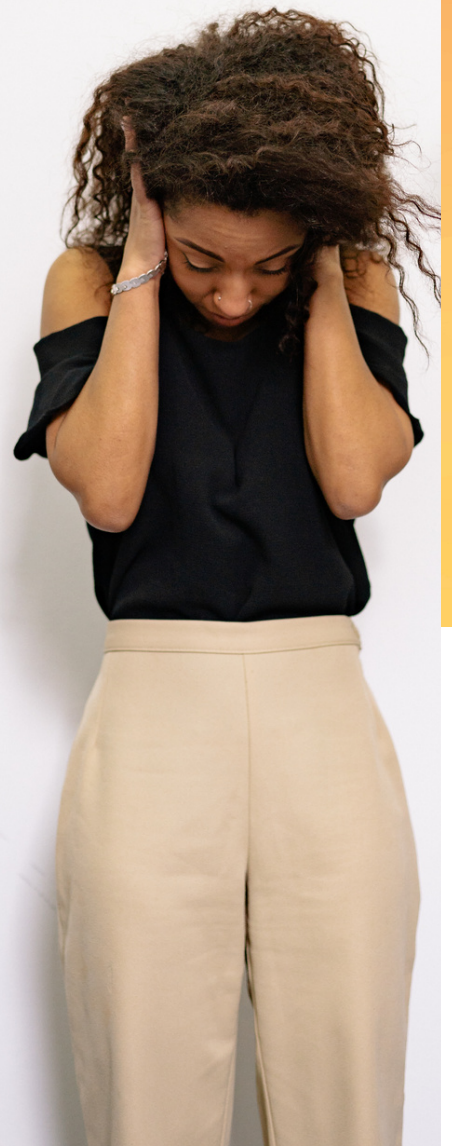
### Machtungleichgewicht:

Das Opferkind kann sich nicht allein aus der Situation befreien.

### Längerer Zeitraum:

Sollten die Angriffe mehr als 3 Wochen anhalten und mehrmals wöchentlich auftreten, dann sollte unbedingt sofort gehandelt werden.

# Reaktionen, die Mobbing fördern



DURCH ALL DIESE REAKTIONEN WIRD DAS MOBBING GEFÖRDERT. MOBBING MUSS SICH LOHNEN UND MOBBING BRAUCHT EINE REKATION. MIT DIESEN REAKTIONEN FÜHLEN SICH DIE MOBBER BESTÄTIGT UND SIE KRIEGEN DAS, WAS SIE WOLLEN. MACHT!

1. Wütend werden
2. Zurück provozieren
3. Weinen
4. Stopp sagen
5. Ignorieren





# Unterstütze dein Kind in seiner Resilienz

## Selbstständig werden lassen:

- Termine selbst machen
- Termine selbst wahrnehmen
- sich selbst organisieren
- am Morgen selber aufstehen
- Altersgerechte Aufgaben erledigen
- Konsequenzen erleben lassen

## Selbstbewusstsein stärken:

- Sei stolz auf dich!
- Auf Stärken hinweisen
- Gefühle ernst nehmen
- Gefühle benennen
- Affirmationskarten nutzen
- Kind nach Meinung fragen
- Was brauchst / möchtest du?
- Raus aus der Komfortzone

## Vorbildfunktion:

- Achten Sie auf ihre eigene Einstellung
- Wie sprechen Sie über sich selbst?
- Wie sprechen Sie über andere?
- Wie oft geben Sie anderen die Schuld für ihre Gefühle?
- POSITIV DENKEN!

## Offenheit:

- Erkennen Sie ihre eigene Komfortzone und benennen Sie diese
- Über eigene Ängste und Unsicherheiten offen sprechen
- Was fällt Ihnen schwer?
- Wo müssen Sie selber noch lernen positiv zu bleiben?
- Vor dem Kind weinen ist OKAY

# 4 Tipps für den Alltag

- 1.** Nachfragen:  
Mit dem Kind in Kontakt bleiben ohne ständig nachzubohren
- 2.** Genau zuhören:  
Kinder versuchen 1-2x zu erzählen, wenn etwas nicht stimmt.
- 3.** Keine Floskeln:  
Kinder brauchen Anleitung und keine Floskeln wie: "Wehr dich doch!"
- 4.** Ich hab dich lieb:  
Sie können es nicht genug sagen! Etwas wissen und etwas hören ist ein riesiger Unterschied!



GEBEN SIE IHREM KIND DIE WAHL:

WENN ES NACH HAUSE KOMMT, BRAUCHT ES ERST EIN PAAR MINUTEN FÜR SICH?

ÜBERHÄUFEN SIE IHRE KINDER NICHT MIT FRAGEN, SOBALD SIE ZUR HAUSTÜR KOMMEN.

AUCH KINDER BRAUCHEN EINEN ÜBERGANG VON DER SCHULE ZUM ZUHAUSE.



# ÜBUNGEN

1. PASSWORT
2. 3 DINGE LISTE
3. KÖRPERHALTUNG
4. IRONIE



*Let's get started*



Wir kommen zu den Übungen, die Sie immer wieder ausdrücken und verwenden können.

Nicht vergessen: Es wird sich nichts verändern, weil Sie nun so viel über das Thema gehört haben. Veränderung kann es nur geben, wenn man aktiv etwas dafür tut! Auch mit einem Mal ist es nicht getan. Stetig, konstant und dauerhaft anwenden.



# POSITIV DENKEN

Lassen Sie ihr Kind ein Passwort wählen. Etwas, das man sich auf merken kann. Immer wenn jemand in der Familie eine negative Äusserung tätigt, dürfen die andere Familienmitglieder das Passwort verwenden. Sich gegenseitig aufmerksam machen und dann versuchen, den negativen Satz in einen positiven zu verwandeln.

So kann man mit Spass und spielerisch das positive Denken trainieren. Je besser das positive Denken funktioniert, desto lösungsorientierter wird man.

Auf die Plätze, fertig, positiv sein!



# UNSER PASSWORT

# DAS FINDE ICH TOLL AN MIR

---

---

---

---

---

---

---

---



# Die Körperhaltung

1. Beine stehen hüftbreit auseinander
2. Rücken ist gerade
3. Schultern werden leicht nach hinten gezogen. Brust geht leicht nach vorne
4. Kinn etwas nach oben strecken
5. Atmungstest: Tiiiiief einatmen. Wenn die Luft bis tief in den Bauch geht, dann ist die Körperhaltung gut.
6. Augenkontakt halten



55% DER  
KOMMUNIKATION  
LÄUFT ÜBER UNSERE  
KÖRPERHALTUNG AB.

3-5 SEKUNDEN DAUERT  
ES, BIS WIR EINEN  
ERSTEN EINDRUCK  
VON JEMANDEM  
HABEN.

EINE GUTE  
KÖRPERHALTUNG  
KANN DIE LAUNE  
SOFORT HEBEN.

SELBSTBEWUSSTSEIN  
ÜBEN DURCH DIE  
KÖRPERHALTUNG.

# IRONIE



Ironie funktioniert ab dem Zeitpunkt, wenn man gelernt hat sich innerlich abzugrenzen. Man weiss, was der andere sagt ist nicht die Wahrheit, sondern einfach eine Aussage. Ziemlich sicher soll diese Aussage verletzen, aber ob du diese Aussage persönlich nimmst, liegt in deiner Macht!

Regeln für Ironie:

- Ironie ist immer seeeehr freundlich
- Ein Lächeln aufsetzen
- Augenkontakt
- Wir beleidigen niemals zurück
- Wenn der Spruch gesagt wurde, umdrehen und gehen



# BEISPIELE:

Keiner mag dich!

Ich mag mich.  
Das reicht völlig!

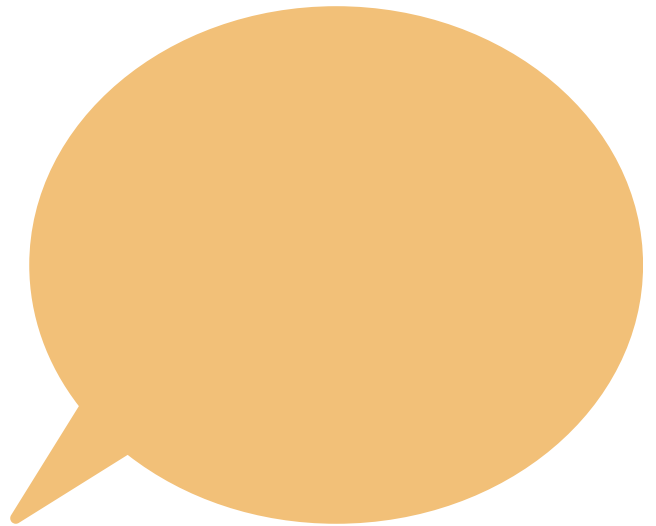
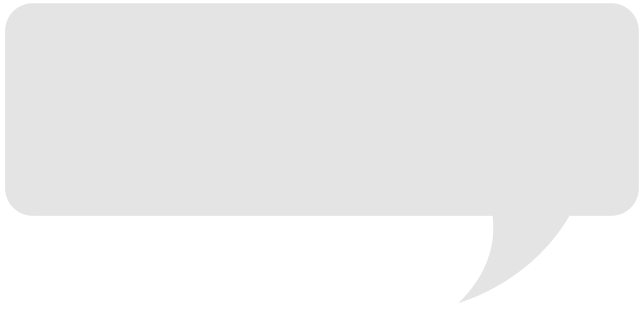
Du bist hässlich!

Danke für die  
Information!

Dein Pullover ist  
total hässlich!

Danke, dass du dir  
so viele Gedanken  
über mich machst!

# EIGENE BEISPIELE:





# Unsere Angebote

## Antimobbingcoaching:

- Dauer: 10 Wochen
- Resilienz fördern
- Mobbing beenden
- Abgrenzen
- Selbstbewusstsein stärken
- Glaube an sich selbst bilden
- Richtig wehren
- Vorbereitet für alle Fälle

## Das Glücksexperiment:

- Dauer: 9 Wochen
- Mobbingprävention
- Hänseleien im Keim ersticken
- Richtig glücklich werden
- Gefühle verstehen und benennen können
- Selbstbewusstsein stärken
- Wissen, was zu tun ist, wenn man geärgert wird

## Leuchtturmberatung:

- 1 Stunde Beratung
- Einfach Mal abladen
- Einschätzung zur Situation
- Tipps und Tricks für den Alltag
- Mobbingprävention Zuhause
- Die nächsten Schritte besprechen
- Objektive Meinung von Aussen einholen
- Sich gehört und verstanden fühlen

## Schulgespräche:

- Vorbereitung auf Schulgespräche
- Kommunikation mit der Schule
- Begleitung an Gespräche
- Rechte und Pflichten von Schulen
- Rechte und Pflichten von Eltern
- Tipps für den Schulalltag
- Druck erhöhen, wenn nötig
- Pädagogen sensibilisieren

# Zusätzlich spezialisiert:



**Laura, Inhaberin & Gründerin**

- Geschäftsleitung
- Spez. ADHS
- Antimobbingcoach
- Resilienz Trainerin
- Persönlichkeitsentwicklung für Teenager

**Paloma, Sozialpädagogin HF**

- Stv. Geschäftsleitung
- Spez. Schule & Soziales
- Unterstützung für Eltern in Schulangelegenheiten
- Antimobbingcoach nach Be Nice



**Eveline, Antimobbingcoach**

- Spez. Asperger Autismus

**Alex, Antimobbingcoach**

- Psychologische Begleiterin
- Spez. Hochsensibilität







### Sarah, Antimobbingcoach

- Spez. auf die Arbeit mit Kindergartenkinder

### Sandra, Antimobbingcoach

- Spez. auf Erwachsene
- Antimobbingcoaching für Erwachsene
- Coaching Selbstliebe
- Coaching Inneres Kind heilen



### Nadine, Antimobbingcoach

- Spez. auf Achtsamkeit für Kinder
- Begleitung von Erwachsenen nach der Burnout Klinik

### Martina, Antimobbingcoach

- Inhaberin von Be Strong, Be Happy
  - Arbeitet mit Klassen in der Schule
  - Glücksexperiment für Klassen
- [www.be-strong-be-happy.ch](http://www.be-strong-be-happy.ch)

