Hilfe bei Mobbing

Mobbing verstehen – und wirksam beenden

Begleitung für Kinder, Jugendliche & Erwachsene

Mobbing ist kein harmloser Streit und keine normale Reibung im Alltag – es ist systematische Ausgrenzung, psychischer Druck und häufig tiefer Schmerz. Wer davon betroffen ist, fühlt sich oft machtlos, allein oder sogar schuldig. Doch Mobbing hat nichts mit Schwäche zu tun. Und: **Es gibt Wege hinaus.**

Was ist Mobbing?

Mobbing bedeutet, dass eine Person über einen längeren Zeitraum wiederholt und gezielt verletzt, ausgegrenzt oder herabgesetzt wird – verbal, körperlich oder digital. Es betrifft Kinder in der Schule ebenso wie Erwachsene im Beruf oder im privaten Umfeld.

Typische Merkmale:

- Häufige, gezielte Angriffe (verbal, sozial oder körperlich)
- Machtungleichgewicht zwischen Täter und Opfer
- Andauernde Belastung über Wochen oder Monate
- Schweigen aus Angst, Scham oder Hoffnung auf Besserung

Mobbing bei Kindern

Kinder, die gemobbt werden, verlieren oft das Vertrauen in sich selbst – und in andere. Sie ziehen sich zurück, entwickeln Ängste, Konzentrationsprobleme oder körperliche Symptome. Eltern fühlen sich häufig hilflos und wissen nicht, wie sie richtig reagieren sollen.

In meinem Coaching lernen Kinder und Eltern:

- Mobbing zu erkennen und zu benennen
- Selbstbewusst aufzutreten und Grenzen zu setzen
- Unterstützende Strategien für den Schulalltag
- Wie Eltern stark und klar an der Seite ihres Kindes stehen können

---

Mobbing bei Erwachsenen

Auch Erwachsene erleben Mobbing – am Arbeitsplatz, im familiären Umfeld oder in sozialen Gruppen. Die Folgen reichen von innerer Unruhe bis hin zu ernsthaften psychischen oder körperlichen Belastungen. Doch niemand muss sich dauerhaft einem toxischen Umfeld aussetzen.

In der Begleitung für Erwachsene geht es um:

- Klarheit: Was passiert hier wirklich – und warum?
- Strategien zur Selbstbehauptung & Deeskalation
- Stärkung der inneren Haltung & Kommunikation
- Umgang mit Schuldgefühlen, Ohnmacht und Isolation

Mobbing stoppen beginnt mit dem ersten Schritt

Ob Kind oder Erwachsener – Mobbing verletzt. Doch du bist nicht allein. Gemeinsam finden wir heraus, was du brauchst, um wieder sicher, selbstbewusst und handlungsfähig zu werden.

Jetzt kostenloses Erstgespräch vereinbaren – für mehr Sicherheit, Klarheit und innere Stärke.

---

http://www.antigewalt-hamburg.de/de/gewaltpraevention/Hilfe-bei-Mobbing?pdfview=1