

Wie du dem/der Mobber:in entgegentreten könntest:

Verstehe: **Glückliche und selbstsichere Menschen mobben nicht.**

Menschen, die mobben, haben selbst eine schwere Zeit (hinter sich). Es ist nicht deine Schuld als gemobbte Person.

1. Du kannst versuchen zu verstehen, was im Kopf/Leben dieser Person vor sich geht.

(Menschen mögen es, gehört zu werden... Vielleicht ist das schon genug, um die Feindseligkeit zu beenden)

Darum ist es

2. wichtig, die Situation zu **bewerten** und zu entscheiden:

- Ob es **sicher** ist, diese Person zu treffen
- Wenn ja, kannst du entscheiden, ob du dich mit einem/einer **Vermittler:in** wohler fühlen würdest.

3. Handelt es sich um eine Gruppe von Menschen? **Triff eine Person** nach der anderen!

4. Trefft euch an einem **neutralen und sicheren** Ort!

5. Mach dir einen **Plan**: Worüber willst du sprechen? Versuche, dich im Gespräch an deinen Plan zu halten.

6. **Schrei die andere Person nicht an**. Wenn die andere Person brüllt, geh nicht darauf ein. Antworte ruhig.

7. **Führe einen Dialog**. Schreib dem/der anderen nicht nur eine Nachricht, sondern führe ein beidseitiges Gespräch, in dem jede:r die Chance bekommt, den eigenen Standpunkt darzulegen.

8. **Sprich in ich-Botschaften**. Werfe der Person nicht direkt vor, ein:e Mobber:in zu sein, sondern erkläre, wie sich ihr/sein Verhalten auf **dich** auswirkt und wie **du** dich damit fühlst.

<https://www.ditchthelabel.org/how-to-speak-to-somebody-who-is-bullying-you/>