

## Zentrale Studienberatung

### Mobbing im Kopf

#### Einstimmung

Stellen wir uns eine Person vor, die auf dem Schulhof ihre Mitschüler\*innen mobbt. Die Person wird dabei nicht gewalttätig, sondern **ärgert, verhöhnt, lacht und kritisiert. Mit grausamen Worten.**

Stell dir nun ein konkretes Beispiel vor: ein Schüler sucht sich in der Pause vier Opfer heraus. Er begegnet allen vier mit dem gleichen Spruch: „Hey du, du bist so dumm - gib mir dein Essensgeld, JETZT, oder ich erzähle jedem wie dumm du bist!“ Wie reagieren nun die einzelnen Opfer?

- Opfer Nummer 1 glaubt dem mobbenden Mitschüler. Erschrocken händigt er/sie dem Mitschüler das Geld aus.
- Opfer Nummer 2 erwidert: „Ich bin nicht dumm, ich habe acht von zehn Punkten im Diktat und du hattest nur 4 Punkte. Verschwinde und lass mich in Ruhe!“.
- Opfer Nummer 3 versucht, den mobbenden Mitschüler einer Gehirnwäsche zu unterziehen – jeden Morgen geht er/sie zu ihm, schaut ihm in die Augen und erzählt ihm fünf Mal hintereinander: „Ich bin klug, junger Mann!“
- Opfer Nummer 4 reagiert fast gar nicht. Er/Sie schaut den mobbenden Mitschüler an, registriert ihn, dreht sich dann aber um und spielt mit Freund\*innen Fußball.

Wie reagiert jetzt der mobbende Mitschüler auf jeden einzelnen?

- Zu Opfer 1 wird er wahrscheinlich an den meisten Tagen zurückkehren.
- Bei Opfer 2 wird er es vielleicht noch ein weiteres Mal versuchen, wird aber wohl bald aufgeben.
- Opfer 3 wird er sehr wahrscheinlich auslachen oder ihn/sie an Zeiten erinnern, als er/sie noch nicht so klug war. Wenn das Opfer ihm jedoch immer wieder in die Augen schaut und ihm erzählt, wie klug er/sie ist, wäre es möglich, dass der mobbende Mitschüler ihm/ihr schlussendlich glauben würde. Dann würde er sich vermutlich neue Beleidigungen einfallen lassen und das Opfer müsste eine neue Gehirnwäsche-strategie entwickeln.
- Opfer 4 würde der mobbenden Mitschüler vermutlich nicht weiter belästigen.

Übersetzt und angepasst von Russ Harris, *ACT made simple*

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.

Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*

## Zentrale Studienberatung

---

### Übung:

Um dir bewusst zu machen, was deine mobbende Instanz im Kopf so redet, schreibe dir jedes Mal, wenn du es wahrnimmst auf, was das für Sätze sind.

Führe eine Strichliste, wenn sich Sätze wiederholen.

Die bewusste Wahrnehmung ist der erste Schritt. Nur wenn du deine mobbende Instanz kennen lernst, kann sie dich nicht weiter unbemerkt ärgern.

Im zweiten Schritt hast du die Wahl zu entscheiden, wie du damit umgehst:

- Anstatt wie Opfer 1 den Anschuldigungen zu glauben und den Aufforderungen zu gehorchen, kannst du dich entscheiden, wie Opfer 2 zu reagieren. Du kannst lernen, deiner mobbenden Instanz im Kopf mit Logik zu begegnen. Führe dir dafür deine Erfolge vor Augen und schreibe die logischen Argumente, mit denen du deiner mobbenden Instanz entgegnest, auf.
- Eine weitere Möglichkeit ist es, wie Opfer 3 zu reagieren und zu versuchen, mit bestärkenden positiven Gedanken dein Gehirn umzutrainieren. Sätze die das Gegenteil von dem ausdrücken, was die mobbende Instanz redet sind dafür gut geeignet.  
Zum Beispiel:  
Mobbende Instanz: „Du schaffst das sowieso nicht.“  
Bestärkender Gedanke: „Ich schaffe das.“  
Auch hier ist die Übung am wirksamsten, wenn du die Sätze aufschreibst.
- Darüber hinaus kannst du dich entscheiden so zu reagieren wie Opfer 4: Du registrierst die mobbende Instanz, denkst aber nicht weiter an sie und fokussierst dich auf die Dinge, die dir Spaß machen, dir am Herzen liegen und dir wichtig sind. Ein möglicher Gedanke kann sein „Ich lass dich reden. UND: Ich habe Wichtigeres zu tun.“

Finde hier einen eigenen Gedanken, der dir hilft die mobbende Instanz zu registrieren, dich aber nicht von ihr beeinflussen zu lassen. Schreibe diesen Satz auf.

Es bedarf möglicherweise ein wenig Übung, um mit der mobbenden Instanz umzugehen. Habe Geduld mit dir und sei gewiss: Übung macht den Meister.

---

Übersetzt und angepasst von Russ Harris, *ACT made simple*

---

**Zentrale Studienberatung**, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.

Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf [bit.ly/HAW-ZSB](https://bit.ly/HAW-ZSB)

*Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.*