KOSTENLOSES E-BOOK

So schützt du Kinder wirklich vor Mobbing

Was Kinder innerlich stark macht – auf 3 Ebenen, die Mobbing keine Chance lassen

für Eltern, Pädagog:innen, Coaches & Fachkräfte.



RELAX KIDS
Andrea Schmalzl

WILLKOMMEN

Bevor wir loslegen

Was dich in diesem E-Book erwartet:

→ Wie du Mobbing von Streit unterscheidest – sicher und schnell
→ Warum Mobbing immer im System entsteht – nie am Kind allein
→ Die STARK-Formel: 5 Bausteine für innere Kinderstärke
→ Dein Hebel in Gruppe, Familie und Schule
→ Cybermobbing: was du heute tun kannst



Ein Kind in deiner Gruppe wird still. Zieht sich zurück, bleibt in der Pause allein. Kein lautes Drama – und trotzdem spürst du: Da stimmt etwas nicht.

Ob als Lehrkraft, Erzieher:in, Coach oder angehende:r Trainer:in – du bemerkst so etwas oft als Erste:r. Genau für dich ist dieses E-Book. Ich bin Andrea und begleite Fachkräfte, die Kinder stark machen und Mobbing vorbeugen wollen.

Egal, ob „echtes" Mobbing oder „nur" eine Stichelei – **ein innerlich starkes Kind kommt mit beidem besser durch.** Resilienz früh aufzubauen ist deine wirksamste Prävention.

Ein Kind allein können wir nicht „mobbingsicher" machen. Der größte Hebel bist du – und das Umfeld, das du mitgestaltest. Fangen wir an.

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

Konflikt oder Mobbing?



Streit gehört zum Aufwachsen – Kinder testen Grenzen, vertragen sich wieder. Das ist gesund.
Mobbing ist etwas anderes und braucht dein Eingreifen.

FAUSTREGEL

Treffen **alle drei** zu, ist es Mobbing. Nur eines oder unsicher? Ernst nehmen, beobachten – aber nicht vorschnell etikettieren.

Die drei Kernkriterien (nach Dan Olweus, 1993)

Machtungleichgewicht	Die Kräfte sind ungleich verteilt – das Kind kann sich nicht selbst wehren.
Wiederholung	Es passiert wiederholt und über längere Zeit, nicht nur einmal.
Absicht	Es zielt gezielt darauf, zu verletzen, bloßzustellen oder auszuschließen.

SPRACHE ZÄHLT

Wir reden nicht von „Tätern" und „Opfern", sondern von einem Kind, das mobbt, einem betroffenen Kind und den vielen, die zuschauen. Schubladen helfen keinem Kind.

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

So entsteht Mobbing – und warum du früh ansetzt



Mobbing entwickelt sich – oft schleichend, in vier Phasen. Wer die Spirale früh erkennt, kann sie durchbrechen, bevor sie sich festsetzt.

1 Testphase	Erste Sticheleien, Hänseln, Gerüchte – scheinbar „nur Spaß".
2 Konsolidierung	Die Angriffe häufen sich, es bilden sich Lager.
3 Eskalation	Systematische Ausgrenzung, Bloßstellen, Drohen. Jetzt ist es klar Mobbing.
4 Ausgrenzung	Völlige Isolation. Hohe psychische Belastung.

Wer früh klar reagiert, nimmt der Spirale den Schwung – und sorgt dafür, dass aus Phase 1 gar nicht erst Phase 3 wird.

DER WICHTIGSTE SATZ DIESES E-BOOKS

„Mobbing beginnt in der Testphase – mit Stichelei."

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

Was Kinder wirklich schützt



Als Fachkraft willst du wissen, was wirklich wirkt – nicht nur, was sich gut anhört. Die Forschung ist hier ziemlich eindeutig.

> **EHRLICH BLEIBEN**
>
> Die stärksten Hebel liegen bei den Erwachsenen und im System. Niemals nach dem Motto „das Kind muss halt stärker werden".

Mobbing ist kein Problem eines einzelnen Kindes. Es entsteht in der Gruppe, im ganzen System drumherum. Dan Olweus bringt es auf den Punkt:

Vorbeugen wirkt nur, wenn alle mitziehen – Kind, Familie und Schule zusammen.

Einzelne Maßnahmen verpuffen.

Damit ein Kind innerlich stark wird, braucht es laut Psychologe Klaus Grawe vier Grundbedürfnisse:

Bindung, Orientierung, Selbstwert und Wohlbefinden.

Wird eines davon dauerhaft bedroht, gerät das Kind ins Wanken.

Und dann ist da noch der eine **Schutzfaktor,** der über allem steht. Resilienzforscherin Emmy Werner hat jahrzehntelang beobachtet, warum manche Kinder trotz schwerer Startbedingungen stabil bleiben.

Ihre Antwort ist erstaunlich einfach: mindestens **eine verlässliche Bezugsperson**.

Einer, der bleibt. Das kann ein Elternteil sein – oder du.

Soziale Stärke ist kein Talent.

Sie lässt sich lernen – von innen nach außen, Schritt für Schritt.

Genau deshalb setzt du nicht an einer einzigen Stelle an, sondern auf drei Ebenen: beim Kind, bei den Eltern und in der Gruppe.

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

1 · Das Kind | 2 · Eltern | 3 · Gruppe & Schule

Ebene 1: Das Kind stärken

Innere Stärke ist wie ein Wurzelwerk. Man sieht sie nicht, aber sie hält das Kind, wenn der Wind rau wird.

S T A R K

Fünf Stärke-Bausteine, gebündelt in meiner **STARK-Formel** – dem roten Faden in der Arbeit mit Kindern.

Kinder, die mit Mobbing umgehen können, brauchen mehr als einen guten Rat. Sie brauchen ein Fundament – und das heißt STARK.

Es beginnt innen. Mit starken Gedanken über sich selbst und einem Selbstwert, der sagt: „Ich bin toll, wie ich bin."

Wer das wirklich fühlt, lässt sich nicht so leicht erschüttern.

Darauf aufbauend kommt das Handeln. Aufrecht stehen – nicht nur im wörtlichen Sinne, sondern als Haltung: Ich bin da. Ich zähle. Ich stehe für mich ein. Und ich kann richtig sprechen – klar, direkt, ohne zu verletzen. Das ist keine Selbstverständlichkeit. Das ist eine Fähigkeit, die Kinder lernen können. Und dann ist da noch das Dranbleiben.

Weil Rückschläge kommen – immer. Was zählt, ist die Haltung danach: Kein Aufgeben.

Diese innere Stärke wächst mit jeder Herausforderung, die ein Kind meistert.

Fundament	Gefühle regulieren · starke Gedanken · gesunder Selbstwert („Toll, wie ich bin")
Zeigen & handeln	Empathie · Selbstbehauptung · Redestärke · Zivilcourage
Dranbleiben	Resilienz, Achtsamkeit & „Kein Aufgeben" bei Rückschlägen

DEIN QUICK WIN · DER STOPP-SATZ

Übt einen klaren Satz wie eine Vokabel: **„Stopp. Das will ich nicht."** Dazu ein Schritt zurück und fester Stand – im Ernstfall ist er dann einfach da.

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

Ebene 2: Eltern als Partner



Du kannst die Familie nicht ersetzen, doch du kannst die Eltern zu **Verbündeten** machen. Die Resilienzforschung (Emmy Werner) zeigt: Eine stabile Bezugsperson ist der stärkste Schutzfaktor für ein Kind.

DEIN QUICK WIN · AUF AUGENHÖHE EINBINDEN

Hol Eltern früh und ohne Schuldzuweisung ins Boot: **„Mir ist aufgefallen … – wie erleben Sie das zu Hause?"** Gemeinsam statt gegeneinander. So entsteht ein verlässlicher Draht, bevor es brennt.

Wie du Elterngespräche führst und Familien im Alltag stärkst, ist ein eigener Baustein der Ausbildung – der Kompass „Familie & Umfeld".

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

1 · Das Kind | 2 · Eltern | 3 · Gruppe

Ebene 3: Gruppe & Schule – deine Kernarena

Hier liegt dein größter Hebel. Das Klima in der Gruppe entscheidet mit, ob Mobbing entsteht oder im Keim erstickt.

Gruppe und Schule – das ist die Arena, in der Mobbing entsteht oder verhindert wird. Als Trainerin, Fachkraft oder Elternteil fängt es bei dir an. Mit deiner Haltung, deiner Selbstreflexion und dem Vertrauen, das du aufbaust. Wer das hat, führt Gruppen durch schwierige Momente. Erkennt Dynamiken, bevor sie kippen. Und weiß, was zu tun ist, wenn Mobbing passiert: eingreifen – klar und ohne Zögern.
Und damit du das langfristig kannst: Eigenfürsorge. Kein Bonus. Pflicht.

Haltung & Beziehung	Professionelle Haltung & Selbstreflexion · Vertrauen zur Gruppe
Gruppe führen	Gruppendynamik & Klassenklima · Methodik & Kursaufbau
Eingreifen	Intervention bei akutem Mobbing · Kooperation Schule & Recht
Dranbleiben	Eigenfürsorge & Psychohygiene

DEIN QUICK WIN · ZUSCHAUER AKTIVIEREN

Mobbing lebt vom Publikum. Wer sich an die Seite des betroffenen Kindes stellt – „Hör auf damit" oder Hilfe holen – dreht die ganze Dynamik.

FAUSTREGEL · NO BLAME

Nicht fragen „Wer war's?" – sondern „Wie sorgen wir dafür, dass es dem betroffenen Kind wieder gut geht?" Gemeinsame Verantwortung führt zu Lösungen.

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

DAS ZUSAMMENSPIEL

Drei Ebenen, ein Schutzschirm

Als Fachkraft wirkst du auf allen drei Ebenen. Erst im Zusammenspiel entsteht echter Schutz.



1 Das Kind

„Toll, wie ich bin.“
Innere Stärke, Selbstwert und Resilienz.



2 Die Eltern

Verbundene auf Augenhöhe.
Die verlässliche Bezugsperson.



3 Gruppe & Schule

Ein Klima, in dem Wegschauen nicht cool ist.

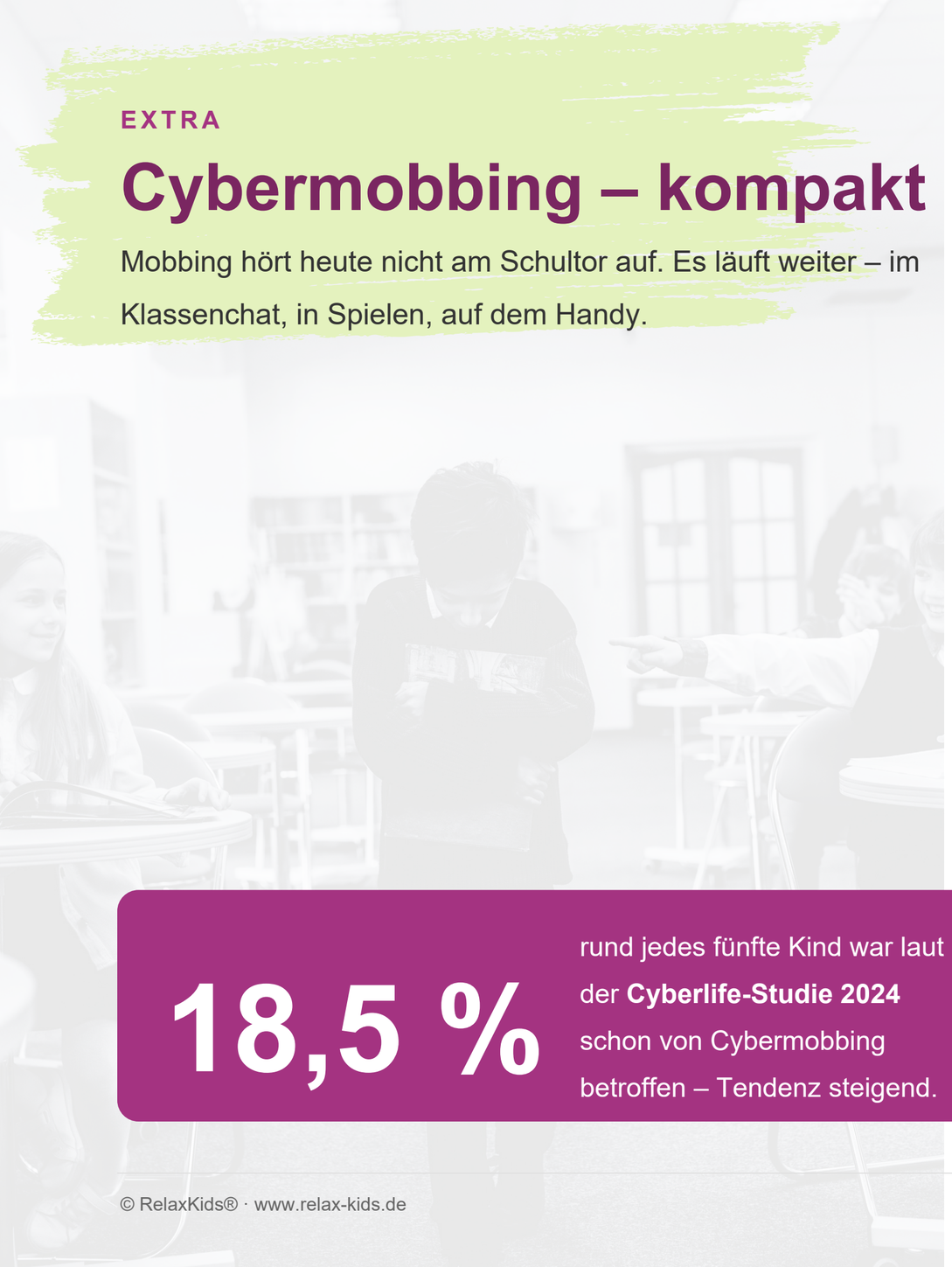
Vorbeugen ist immer leichter als heilen.

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

EXTRA

Cybermobbing – kompakt

Mobbing hört heute nicht am Schultor auf. Es läuft weiter – im Klassenchat, in Spielen, auf dem Handy.



18,5 %

rund jedes fünfte Kind war laut der **Cyberlife-Studie 2024** schon von Cybermobbing betroffen – Tendenz steigend.

DREI SCHNELLE HEBEL FÜR DEINE ARBEIT

- ✓ **Im Gespräch bleiben** statt Geräte verteufeln – Kinder müssen sich anvertrauen können.
- ✓ **Beweise sichern:** Screenshots, dann melden und blockieren – mit Kindern üben.
- ✓ **Medienkompetenz stärken:** in der Gruppe besprechen – was teile ich, was nicht?

© RelaxKids® · www.relax-kids.de

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Mach Kinder wirklich innerlich stark

Du weißt jetzt, wie es geht. Was kommt als nächstes?

Du erkennst den Unterschied zwischen Konflikt und Mobbing.

Du weißt, wo du ansetzen kannst – beim Kind, bei den Eltern, in der Gruppe.

Dieses Wissen verändert, wie du hinschaust.

Aber Wissen allein schützt noch kein Kind.

In der **Ausbildung zur Trainer:in für ganzheitliche Mobbingprävention und soziale Stärke** bekommst du den kompletten Werkzeugkoffer: drei Kompasse, konkrete Methoden, fertige Materialien – und einen Fahrplan, den du direkt in deinen Alltag nimmst. Für die Kinder in deiner Gruppe. Für Gespräche mit Eltern, die nicht wissen, wie sie helfen sollen. Und für dich – damit du weißt, was zu tun ist, wenn es brennt.

Sei dabei, wenn die Türen öffnen.

Wer auf der Warteliste steht, erfährt den Starttermin zuerst – und bekommt einen exklusiven Bonus, den es später nicht mehr gibt.

Jetzt auf die Warteliste

www.relax-kids.de



ÜBER MICH

Schön, dass du da bist

Servus, ich bin Andrea Schmalzl – das Gesicht hinter RelaxKids®. Seit vielen Jahren begleite ich Fachkräfte und Eltern dabei, Kinder stark zu machen und Mobbing vorzubeugen.
Ich habe gesehen, welche Narben Mobbing hinterlässt – und wie viel sich verändert, wenn Fachkräfte wissen, was zu tun ist.

Genau dieses Wissen gebe ich in meiner Ausbildung weiter.

Ausbildung zur Trainer:in für ganzheitliche Mobbingprävention und soziale Stärke

www.relax-kids.de · info@relax-kids.de

Impressum: © 2026 RelaxKids® · Andrea Schmalzl · www.relax-kids.de · info@relax-kids.de . Inhalte urheberrechtlich geschützt; Weitergabe nur mit schriftlicher Zustimmung.

Quellen (Auswahl): Olweus (1993) · Grawe (2004) · Werner (2001) · Durlak et al. (2011) · Bündnis gegen Cybermobbing (2024), Cyberlife-Studie.