

# Inhaltsverzeichnis

---

Einführung .....	3
Kapitel I: Erste Hilfe bei Schüler-Mobbing, damit die Seele auftanken kann .....	22
Kapitel II: Selbstprogrammierung – Affirmationen .....	27
Kapitel III: Aufbau des Selbstvertrauens beim Mobbing-Opfer .....	37
Kapitel IV: Perspektivwechsel .....	46
Kapitel V: Ich-Botschaft – Grenzen setzen durch souveränes Auftreten .....	56
Kapitel VI: Anleitungen zur Selbstbehauptung .....	61
Kapitel VII: Was bedeutet eigentlich Freundschaft? .....	67
Kapitel VIII: Wege aus der Sprachlosigkeit .....	76
Kapitel IX: Heikle Themen: Umgang mit Hygiene, Streberhaltung und aggressiven Mobbing-Opfern .....	80
Kapitel X: Übungen zur sozialen Interaktion .....	88