



DEUTSCHE TANG SOO DO VEREINIGUNG

- Geschichten, Berichte und Wissenswertes aus dem Tang Soo Do -

Die Sieben Wege einen Mobber zu besiegen

Besiege den Mobber ohne zu kämpfen von Johnny Williamson, lizenziertes Mobbing-Experte.

Inhaltsangabe

1. Vorwort
2. Einführung
3. Ignoriere die Beleidigung
4. Selbstsicherer unbedeutender Blick
5. Den Mobber mit Humor angreifen
6. Den Mobber mit einer gewaltfreien Drohung angreifen
7. Höhere Autorität
8. Biete die Stirn
9. Sei körperlich bereit
10. Fazit
11. Über den Autor

Vorwort

Ich erinnere mich lebhaft daran, mehrere Male von verschiedenen Arten von Mobbern schikaniert worden zu sein. Ich verstand nicht, weshalb sie mich schikanierten, deshalb traf es mich meistens unvorbereitet, und es verängstigte und verärgerte mich. Nichtsdestotrotz bin ich heute ein lizenziertes Mobber-Experte. Meine Leidenschaft ist es, anderen beizubringen wie sie dem Mobber die Stirn bieten können und wie sie mit den Konfrontationen umgehen können.

Man sieht also, dass ich es lernen musste, während es mir passierte. Manchmal funktionierte das, was ich tat, um mit einem Mobber fertig zu werden, manchmal nicht. Das Problem war, dass ich nicht wusste, warum eine Methode bei einem Mobber half und bei einem anderen nicht. Über die Jahre fand ich es schließlich heraus.

Später in meinem Leben schrieb ich mich in ein Programm ein, welches „Verbal Judo“ hieß. Dieses Programm wurde von Dr. George Thompson entwickelt, einem englischen Professor, der ein Street Worker wurde, und stellte die Kunst, negatives Verhalten durch verbale Umleitung abzuschwächen, vor. Die unterrichteten Taktiken waren genau das, was ich auch anfangs zu verwenden, um mich selbst vor verbaler Belästigung und Mobbing zu schützen. An diesem Punkt hatte ich Klarheit.

Einführung

Da ich an verschiedenen Schulen Vorträge halte, sehe ich, dass der einzige Rat, welcher normalerweise Kindern gegeben wird, der ist, wie sie die Mobber ignorieren oder es einem Erwachsenen erzählen sollten, wenn sie schikaniert werden. Das Problem dabei ist, dass ihnen nur beigebracht wird, wie man etwas ignoriert oder wie man es einem Lehrer sagt.

Kinder sind nicht dumm. Sie wissen, dass sie letztendlich wieder schikaniert werden, wenn sie jemanden nicht richtig ignorieren.

Das Allerschlimmste ist jedoch, dass sie als „Petze“ bezeichnet werden, wenn sie es einem Lehrer erzählen, und es dann schwer haben, Freunde zu behalten oder auch neue zu finden. Oftmals ist es auch so, dass die Erwachsenen das schikanierte Kind als Jammerlappen und Störenfried bezeichnen, wodurch diesem die Schuld gegeben wird, anstatt dem Mobber.

Heute, als lizenziertes Mobber-Experte und Senior Master Instruktor der Kampfkünste, werde ich in diesem Buch sieben verschiedene Methoden präsentieren, mit welchen Kinder und Erwachsene mit Mobbern ohne zu kämpfen umgehen können. Diese sind von mir persönlich erprobte und richtige Wege.

In der Vergangenheit hatte ich immer Angst, für mich selbst aufzustehen. Da ich nicht wusste, wie man kämpft, und ich auch nicht verletzt werden wollte, wollte nicht herausgefordert werden, um nicht in einen Kampf hineinzugeraten.

Ich tat alles, was ich konnte, um nicht dort zu sein, wo die Mobber waren. Dadurch verpasste ich Tage in der Schule, Busfahrten, Freundschaften, etc., aber später änderte sich das alles.

Methode Eins: Ignoriere die Beleidigung

Es gibt Menschen die sagen, dass diese Technik nicht funktioniert. Ich kann jedoch versichern, dass sie unter bestimmten Bedingungen funktioniert. Es war immer meine erste Methode, die ich versuchte, wenn die Bedingungen gestimmt hatten. Also, was sind angemessene Bedingungen?

Die erste Bedingung setzt voraus, dass der Mobber sich nicht direkt dir gegenüber befindet. Er kann hinter, neben oder auch vor dir sein, aber er ist nicht direkt vor dir. Der Schlüssel ist, damit fortzufahren, was auch immer du gerade machst (normalerweise gehen und sich nur um die eigenen Angelegenheiten kümmern oder an etwas arbeiten) und nicht auf die verbale Beleidigung einzugehen. Das heißt, keinen Augenkontakt herstellen oder Gesichtsregungen zeigen, welche bestätigen würden, dass man die Bemerkung des Mobbers gehört hat.

Die zweite Bedingung setzt voraus, dass die verbale Beleidigung mit einer leisen Stimme gesagt wird, so als ob der Mobber nicht möchte, dass jemand anderes hört, was er gesagt hat. Warum sollte ein Mobber es so leise sagen, fast wie ein Flüstern? Meiner Erfahrung nach ist es so, weil diese Person mit sich selbst nicht im Reinen ist. Mobber denken oft, dass sie sich besser fühlen, wenn sie jemanden beleidigen. In diesem Fall sollte man es einfach ignorieren.

Die dritte Bedingung setzt voraus, dass man sich bereits glücklich und selbstsicher fühlt. Die Technik, eine verbale Beleidigung zu ignorieren, ist bestimmt um einiges schwieriger, wenn man sich deprimiert, verängstigt oder wütend fühlt. In der Öffentlichkeit kannst du nicht wie ein Opfer aussehen oder dich wie ein Opfer fühlen.

Man muss sich so verhalten, als ob man nicht gehört hätte, was gesagt wurde. Das heißt, dass man eine ruhige Körperhaltung aufrechterhalten muss, während man durch die Schulräume geht, auf die Toiletten geht, etc. Man muss ein freundliches und selbstsicheres Gesicht aufsetzen. Versuche so auszusehen, als ob du fast aus den Mundwinkeln heraus grinsen würdest. Denke dir ebenfalls, „Ich bin mit mir zufrieden“. Das hilft das Grinsen aufrechtzuerhalten.

Wenn man in die Richtung des Mobbers gehen muss, sollte man ihm nie in die Augen schauen. Du willst so tun, als ob er nicht existieren würde. Mobber wollen eine Gegenreaktion von jemandem; wenn man sie also nicht beachtet und selbstsicher voranschreitet und sich selbst sagt „Ich bin mit mir zufrieden“, dann wirkt man nicht wie der Typ von Mensch, welchen der Mobber drangsalieren möchte. Man wird selbstsicher wirken. Man muss guter Stimmung sein, damit man jegliche Beleidigungen ignorieren kann, ohne negative Gefühle zu haben. Denke positiv, auch wenn ein Mobber versucht, dich unter den oben aufgeführten Bedingungen zu schikanieren. Wenn du die verbalen Beleidigungen ignorieren kannst und so tust, als seien sie nicht passiert, dann ist die Chance groß, dass der Mobber unter diesen Bedingungen nicht mehr weitermachen wird.

Methode Zwei: Ein selbstsicherer unbedeutender Blick

Man kann Mobbern auf eine bestimmte Art und Weise klar machen, dass das, was sie sagen, einen nicht interessiert. Diese Methode ist gut, wenn der Mobber ein wenig weiter weg ist, jedoch noch in deiner Hörweite.

Mobber erwarten generell eine Reaktion, wenn sie jemanden schikanieren. Die Reaktion, die sie anstreben, ist die, dass man sich selbst klein fühlt, damit sie sich selbst größer fühlen. Sie hoffen, dass man sich verängstigt und unsicher fühlt. Eine einfache Methode solche Situationen zu meistern, ist es, aufrecht zu stehen und den Eindruck zu erwecken, dass der Mobber auf der gleichen Ebene steht wie man selbst oder dass er nicht wichtig genug ist, als dass man das Gesagte ernst nimmt.

Diese Methode erfordert, dass man den Mobber mit einer guten Körperhaltung betrachtet, als ob man ihm vermitteln möchte, „Ach bitte! Du bist meine Zeit nicht wert. Du bist für mich bedeutungslos“, und dann weggeht. Wie gesagt, bleibe zuversichtlich, dass du nicht der Typ von Mensch bist, den sich ein Mobber zum Schikanieren aussuchen möchte. Man schaut den Mobber so an, dass man ihm vermittelt, dass er einen überhaupt nicht interessiert.

Um diesen Blick zu zeigen, muss man den Mobber ansehen, als würde man sagen, „Ja, ich habe dich gehört, aber ich werde dir nicht antworten, weil du meine Zeit nicht wert bist“. Wenn du ihn länger als nötig ansiehst, kannst du ihm auch übermitteln, „Denk nochmal nach, bevor du etwas anderes über mich sagst“. Mit anderen Worten, man steht nur da und schaut den Mobber selbstbewusst an und übermittelt durch seine Körpersprache ein höchstes Gefühl der Zuversicht, dass man keine Zeit hat, sich über das vom Mobber Gesagte Gedanken zu machen. Drehe dann langsam den Kopf weg, so als würdest du seitlich an ihm vorbeischaun (drehe den Kopf halbwegs von seiner Richtung weg). Mache das langsam, da du ja willst, dass er sich unbedeutend fühlt. Du würdigst seine Anwesenheit nicht mehr länger.

Jetzt dreht man den Kopf langsam weg von ihm, als ob irgendetwas Wichtiges die eigene Aufmerksamkeit erregt hat. Zu eilig sollte man es nicht machen, da dies sonst als Nervosität fehlinterpretiert werden könnte. Jetzt siehst du den Mobber nicht mehr an, hast ihm jedoch nicht deinen Rücken zugewandt, damit er immer noch die Seite deines Gesichts sehen und dadurch erkennen kann, was du als nächstes machst. Setze nun ein freundliches und angeregtes Lächeln auf und hebe deinen Kopf ein wenig, so als ob du jemanden, den du magst, in einiger Entfernung grüßen würdest.

Man hat nun den selbstsicheren unbedeutenden Blick erteilt, welcher daraus besteht, dass man etwas anerkennt und ignoriert. Die meisten Mobber schikanieren jemanden, von dem sie denken, dass er keine Freunde hat. Durch diese Methode wird ihnen klar gemacht, dass man kein Einzelgänger ist und dass sie genaugenommen für einen bedeutungslos sind. Nun geht man weg. Der Schlüssel hierbei ist, eine aufrechte Körperhaltung zu haben, während man den Mobber anschaut, sich dann wendet und davon geht.

Methode Drei: Den Mobber mit Humor angreifen

Wenn Humor richtig angewendet wird, ist es eine großartige Möglichkeit nahezu jede Situation zu deeskalieren. Viele Menschen nutzen Humor in Gesprächen mit Freunden. Wenn man lustig ist, sieht es aus, als würde man sich nicht beleidigt fühlen. Freunde teilen sich ihre Fehler gegenseitig offen mit und sind meistens nicht beleidigt, wenn ihre Freunde sich darüber lustig machen. Wir sind alle menschlich und niemand ist perfekt, oder?

Wenn du versuchst, den Mobber mit Humor anzugreifen, stelle zuerst sicher, dass du ihn nicht damit zurück beleidigst. Das bedeutet, dass deine Haltung spaßig und freudig sein muss. Ich weiß, dass das schwierig ist, wenn jemand negativ über dich spricht. Es ist jedoch eine Methode, die dich die Kontrolle haben lässt. Man benutzt Humor mit einem bestimmten Zweck. Dieser Zweck ist die Deeskalation anstatt der Eskalation der Mobbingssituation. Man vermeidet Streit und fängt keinen an. Des Weiteren muss man die Beleidigung anerkennen und es so aussehen lassen als wäre es keine große Sache. Das funktioniert am besten, wenn der Mobber dich direkt herausfordert und es dir direkt ins Gesicht sagt.

Wenn man Humor benutzt, nimmt man den Druck aus der vorliegenden Situation und verwandelt ihn in etwas anderes. Der Mobber kommt beispielsweise direkt auf dich zu und sagt dir ins Gesicht, dass du dumm bist. Du antwortest mit einem halben Lächeln und sagst „Ja, mein großer Bruder sagt das Gleiche, aber ich erinnere ihn immer daran, dass auch er nicht perfekt ist.“ Dann gehst du einfach weg. Der Gedanke dahinter ist, wieder keine Emotionen gegenüber der Beleidigung zu zeigen und ruhig zu bleiben. Keine negativen Emotionen gegenüber der Beleidigung zu zeigen, lässt dich selbstbewusst aussehen, weil du mit Humor darauf reagiert hast.

Falls der Mobber weitermacht und sich aufregt, könntest du sagen „Ich würde ja etwas antworten, aber dein Atem riecht so schlecht, dass ich gehen muss!“ Dann gehst du weg und fächerst dir Luft vor deiner Nase so zu, als ob sein Atem schlecht riechen würde. Die Idee ist, die Beleidigung, die auf dich gerichtet war, umzuleiten. Du lässt sie einfach in eine andere Richtung laufen. Dies hat die Absicht, den verbalen Angriff nur ausreichend aufzuhalten, so dass du mit Ruhe und Selbstbewusstsein weggehen kannst. Wenn man es richtig gemacht hat, erlaubt es einem weiterzugehen, als ob es keine Auswirkung auf einen gehabt hätte.

Methode Vier: Den Mobber mit einer gewaltfreien Drohung angreifen

Bei manchen Arten von Mobbern muss man ihnen sagen, dass sie mit der Belästigung aufhören sollen, sonst... Ich denke, dass man das am besten macht, wenn man mit dem Mobber allein ist. Es kann jedoch auch gemacht werden, wenn man sich in einer Menschenmenge befindet. Die Idee ist, den verbalen Angriff nicht zu einem körperlichen Kampf eskalieren zu lassen, sondern den verbalen Angriff zu deeskalieren, indem man droht. Es wird gewaltfreie Drohung genannt, weil man ruhig ist und seine Gefühle unter Kontrolle hat. Mit anderen Worten, man sollte nicht verärgert aussehen oder sich verärgert anhören, wenn man diese Methode anwendet. Man sollte selbstbewusst aussehen und klingen. Handle nicht verärgert oder verängstigt. Diese Methode funktioniert nicht bei allen Mobbern, weil manche Mobber wirklich eine körperliche Auseinandersetzung suchen (darauf wird in einem späteren Kapitel eingegangen werden); bei den meisten Mobbern kann man diese Methode aber anwenden.

Diese Methode wendet man am besten bei dem Mobber an, der hinter deinem Rücken über dich redet und damit versucht, dass andere dich nicht mögen oder dass du aus einer Gruppe ausgeschlossen wirst oder gar nicht erst in diese Gruppe aufgenommen wirst. Daher mobben sie dich, indem sie hinter deinem Rücken über dich reden und falsche Gerüchte über dich verbreiten, die den Zweck haben, dass andere nicht mit dir befreundet sein wollen.

Wenn du den Mobber konfrontierst, tue ein bisschen besorgt, wenn du die gewaltfreie Drohung äusserst. Lasse den Mobber zuerst wissen, dass das, was er tut, falsch ist und dass du deswegen besorgt bist. Sag ihm, dass du meinst, dass es sich um ein Missverständnis handelt und dass du wissen willst, wieso er negative Dinge über dich erzählt.

Er wird wahrscheinlich versuchen seine Handlungen zu rechtfertigen. Es ist egal, was er sagt, um sich zu rechtfertigen; du fragst ihn dann einfach, wieso er nicht zuerst zu dir gekommen ist, wenn er ein Problem mit dir hat. Der Mobber wird keine gute Antwort darauf haben.

Dann äusserst du die gewaltfreie Drohung „Ich will, dass du aufhörst, diese fiesen Dinge über mich zu erzählen, weil sie nicht wahr sind.“ Sag dann, dass du nicht willst, dass irgendjemand in Schwierigkeiten kommt, aber dass du dich selbst schützen wirst, falls du körperlich angegriffen wirst oder falls deine Persönlichkeit angegriffen wird. Dann sagst du „Hör also bitte auf, meine Persönlichkeit anzugreifen.“

Als ich diese Methode angewandt habe, hat das Mobbing aufgehört. Man muss aber wissen, mit welcher Art von Mobber man zu tun hat. Den Mobber verbal mit einer gewaltfreien Drohung anzugreifen funktioniert gut, wenn derjenige offenbar ein Feigling ist, weil er hinter deinem Rücken über dich redet.

Methode Fünf: Höhere Autorität

Man muss verstehen, dass Leute, die andere schikanierten, normalerweise ein schwaches Selbstbild haben. Wenn jemand andere schikaniert, macht er es wahrscheinlich, um sich selbst besser zu fühlen. Das ist aber nicht dein Problem.

Seien wir ehrlich, manchmal müssen wir jemand mit Autorität aufsuchen, der uns helfen kann, mit dem Mobber fertig zu werden. Das ist einer der letzten Wege, wenn du nicht selbst mit dem Mobber fertig werden kannst.

Wenn du eine höhere Autorität aufsuchst, wirst du mehr Erfolg damit haben, dass sie dir hilft, wenn du ihr sagst, dass du anfangs versucht hast den Mobber zu ignorieren, dann versucht hast, vernünftig mit ihm zu reden und du ihm sogar gesagt hast, dass du etwas unternehmen würdest, wenn er nicht aufhören würde.

Jetzt brauchst du Hilfe, weil es weiterhin eskaliert. Eine Autoritätsperson, wie ein Lehrer oder ein Elternteil, dem du auf diese Art und Weise von dem Problem erzählst, wird dich respektieren, weil du zuerst versucht hast die Situation alleine zu regeln. Du hast es gut erklärt und jetzt wissen sie, dass du es mit einem Mobber zu tun hast. Lehrer, Eltern und andere Autoritätspersonen werden bereit sein dir zu helfen.

Denk daran: bevor du es jemandem erzählst, stelle sicher, dass du Zeit hattest dich zu beruhigen.

Wenn du mit einer Autoritätsperson sprichst, solltest du eine ruhige Stimme haben und ihr sorgfältig erklären können, was Sache ist. Wenn du ruhig bist, während du die Situation schilderst, lässt es dich glaubwürdiger erscheinen. Viele Autoritätspersonen schauen, ob vielleicht derjenige, der davon berichtet, nicht das Problem sein könnte. Manchmal versuchen Mobber ihre Opfer in Schwierigkeiten zu bringen, indem sie behaupten, dass das Opfer sie mobbt. Wenn man ruhig bleibt, während man mit der Autoritätsperson spricht, kann man die Situation besser erklären und sich selbst als reife und glaubwürdige Person darstellen.

Methode Sechs: Biete dem Mobber die Stirn

Manchmal kann es passieren, dass es weitere Mobbingversuche (vom gleichen Mobber) gibt, während man darauf wartet, dass die Autoritätsperson einem dabei hilft, mit dem Mobber fertig zu werden. Es könnte auch passieren, dass der Mobber Ärger bekommen hat und dich jetzt wieder mobben will.

Wir wissen, dass es Mobbern ein falsches Gefühl von Selbstbewusstsein gibt, wenn sie andere Leute niedermachen. Dies ist aber nicht immer der Fall; in den meisten Fällen ist es aber wahr. Wenn man das weiß, kann man den Mobbern die Stirn bieten und so handeln, als ob man vor ihren lauten Versuchen einen herunter zu machen keine Angst hätte.

Es ist nicht so schwierig jemandem die Stirn zu bieten, der ein geringes Selbstbewusstsein hat. Ein Mobber, der einem mit Aggressionen gegenübertritt, tut dies möglicherweise, um mit seinen eigenen Problemen fertig zu werden. Andere zu schikanieren kann ein Weg für den Mobber sein, sich besser zu fühlen. Normalerweise fühlt er sich nicht lange besser und daher wiederholt er sein Verhalten. Auf jeden Fall ist es keine Entschuldigung andere zu mobben, weil man einen schlechten Tag hat. Wenn sich jemand aggressiv verhält, scheint diese Person in diesem Moment stark zu sein, aber oft ist der Mobber nicht so stark, wie er versucht zu wirken. Wenn du dieser Art von Mobber die Stirn bietest, wird er sich nicht besser fühlen, indem er versucht dich zu schikanieren.

Der beste Weg mit dieser Art von Mobber, der sich aus welchen Gründen auch immer dir gegenüber aggressiv verhält, fertig zu werden, ist, ihm zuerst direkt in die Augen zu schauen, mit geraden Schultern und erhobenem Kopf, voller Selbstbewusstsein. Man muss wirklich nichts sagen. Schau dem Mobber in die Augen und sag dir selbst, dass diese Person ein Problem mit ihrem geringen Selbstbewusstsein hat. Es ist das Problem des Mobbers und nicht deines. Es ist ok, die Brust ein wenig herauszustrecken. Dein Gesichtsausdruck sollte verärgert und vielleicht ein bisschen wütend sein. Es ist Zeit, sich dem Mobber zu widersetzen. Fange an, langsam auf den Mobber zuzugehen, aber sprich dabei nicht. Schau ihm dabei die ganze Zeit in die Augen. Möglicherweise siehst du, wie er ein wenig besorgt wirkt; gut so. Das ist aber nicht der Zeitpunkt, an dem du einen Rückzieher machen solltest. Komm ihm sehr nahe und sag „Lass mich in Ruhe.“ Sag es leise und beiße dabei die Zähne ein wenig zusammen.

Der Mobber wird normalerweise kurz geschockt sein. Falls er sprachlos dasteht, kannst du als erstes weggehen. Wenn du weggehst, schau zu ihm zurück und behalte deinen verärgerten Gesichtsausdruck bei. Du wirst feststellen, dass der Mobber dich nicht verfolgen wird. Vielleicht gibt er dir mit einer Geste zu verstehen, dass du reine Zeitverschwendung für ihn bist und er geht in die andere Richtung davon. Das ist gut.

Jetzt weiß der Mobber, dass du keine Angst vor ihm hast. Denk daran, dass Mobber eigentlich keine körperliche Auseinandersetzung wollen. Sie haben den Ruf, harte Kerle zu sein, und falls sie eine Auseinandersetzung verlieren, ist dieses Image weg. Benutze diese Information zu deinem Vorteil.

Methode Sieben: Sei körperlich bereit

Leider werden dich manche Mobber körperlich angreifen. Meistens dann, wenn sie sich unter ihren so genannten Freunden befinden oder generell unter anderen Leuten, vor denen sie angeben wollen. Dieser Mobber wird dich körperlich angreifen. Das könnte sein, weil du ihn verpetzt hast oder weil du dich ihm widersetzt hast und andere Leute das gesehen haben und er sich jetzt verpflichtet fühlt, noch eins drauf zu setzen, indem er sich aufregt und dir sogar Gewalt antut.

Seien wir ehrlich: die meisten Mobber denken, dass sie ihren Ruf aufrechterhalten müssen. Wenn sie dich also angreifen, um dich einzuschüchtern, könnte es in Form von Schubsen, einem Fingerstoß oder sogar einem Brustschlag sein. Es ist klar: sie fordern dich heraus und wollen, dass du Angst vor ihnen hast. Dieser Mobber will, dass du klein beigibst, so dass er seine Überlegenheit dir und anderen Herausforderern gegenüber, die vielleicht zuschauen, zeigen kann. In dieser Situation hat man zwei Möglichkeiten: weggehen oder standhaft bleiben. Wenn man weggeht, ist das Problem, dass das ziemlich sicher wieder passieren wird.

Wenn man will, dass das Mobbing aufhört, darf man nicht zurückweichen. Manche Mobber werden nicht glauben, dass du dich körperlich verteidigen wirst. Das könnte der Fall sein, weil sie vielleicht größer oder stärker als du sind. Du kannst zulassen, dass der Mobber dich schubst, aber mach keinen Rückzieher. Bleib standhaft und zuck nicht zusammen. Wenn du fühlst, dass ein Schlag oder heftiger Schubser kommt, blockst du den Mobber ab und bewegst dich. Ein Abblocken des Mobbers bedeutet, dass du deine Hände benutzt, um den körperlichen Angriff abzulenken und du dann zur Seite oder zurück gehst, mit erhobenen Händen und Handflächen zum Mobber gerichtet. Das vermittelt „Hör auf oder ich werde mich selbst schützen.“

Wenn du denkst, es könnte passieren, dass du dich in einer derartigen Situation wieder findest, ist es immer gut, ein paar Selbstverteidigungstechniken zu kennen. Auf diese Art und Weise kannst du dich selbstbewusst verteidigen und dich schützen.

Fazit

Wir alle haben gemischte Gefühle, vor allem wenn wir hören, dass jemand gemobbt wird. Unsere Gefühle können leicht von bestimmten Faktoren beeinflusst werden. Manche Faktoren könnten sein, dass das Mobbingopfer unser eigenes Kind ist, ein Kind, das man vielleicht kennt, oder jemand, den man vielleicht nicht kennt. Studien belegen, dass diese Faktoren emotionale Einflüsse auf unsere Gefühle haben können.

Eines jedoch steht heute fest: Mobbing ist falsch und gegen das Gesetz. Diejenigen, die beim Mobben erwischt werden, werden normalerweise bis zu einem gewissen Grad bestraft. Das Problem geht jedoch weiter. Wir sehen es überall und trotzdem greifen viele nicht ein, wenn sie sehen, dass es passiert. Dieses Buch hält für das Kind sieben Strategien bereit, mit Mobbing umzugehen. Es wird das Kind befähigen, alleine mit einem Mobber fertig zu werden. Das wird wiederum Selbstvertrauen aufbauen. Seien wir ehrlich: die meisten Mobber schikanieren niemanden, der Selbstbewusstsein ausstrahlt.

Diese sieben Strategien habe ich ausgewählt, weil ich sie mit hoher Erfolgsquote angewandt habe, Mobbing, das mir widerfahren ist, zu stoppen. Eine, oder eine Kombination dieser Strategien wird einen Mobber sicherlich bezwingen. Keine Sorge, wenn eine nicht funktioniert; es gibt sechs weitere, die wahrscheinlich funktionieren werden. Für die besten Ergebnisse solltest du sie alle lernen. Um sie alle gut zu lernen, solltest du das Buch mehrere Male lesen. Wenn du das tust, wirst du die Strategien vollständig verstehen. Diese Strategien werden dir das Vertrauen geben, jeden Mobber ohne Kampf zu besiegen.

Über den Autor

John Williamson ist zertifizierter „Verbal Bully Expert“ und Selbstverteidigungsexperte. Er hat ein Verbal Bully Zertifikat vom Northeast Wisconsin Technical College, ist zertifizierter außerordentlicher Professor vom Arizona State Regency Board, hat zwei Bachelor- und ein Masterabschluss in BWL von der Phoenix Universität und ist Board Certified Senior Master Lehrer der Kampfkünste. Er hat über 30 Jahre Erfahrung darin anderen zu helfen, und es ist seine Leidenschaft, Führungstalent und -geschick zu unterrichten.

Über die ganzen Jahre seiner Erfahrung hinweg hat John seine Leidenschaft bewahrt, anderen verbale Anti-Mobbing Methoden zu lehren, genauso wie die Wichtigkeit, einen starken Charakter, eine positive Grundeinstellung und körperliche persönliche Schutztechniken zu haben.

Meister Williamson kann kontaktiert werden über:

Email: williamsonmba@msn.com

Telefonisch: +1 623-695-2356 oder +1 623-535-0053

*Übersetzt von Klaus Trogemann, Yuk Dan, TSD Esting
Korrekturlesung Deutsch von Richard Auer, Sah Dan, TSD Sunrise Helios*