

**Norman Wolf**

**WENN DIE**

**PAUSE**

**ZUR**

**HÖLLE**

**WIRD**

**Wie du dich gegen  
Mobbing stärkst  
und Selbstvertrauen  
gewinnst**

**mvgverlag** 

© des Titels Norma Wolf: Wenn die Pause zur Hölle wird (978-3-7474-0283-2)  
2020 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-g.de>

# INHALT

	<b>ICH BIN WÜTEND .....</b>	<b>9</b>
--	-----------------------------	----------

<b>1</b>	<b>MOBBING IST NICHT ÄRGERN .....</b>	<b>15</b>
----------	---------------------------------------	-----------

1.1	Wir machen das, weil du du bist .....	16
1.2	Alle gegen einen .....	22
1.3	Es hört nicht auf .....	28
1.4	Cybermobbing .....	35

<b>2</b>	<b>WAS MOBBING MIT DIR MACHT .....</b>	<b>43</b>
----------	--	-----------

2.1	Was dich nicht umbringt, kann tiefe Narben hinterlassen .....	44
2.2	Deine Noten .....	48
2.3	Deine Gefühle .....	53
2.4	Dein Selbstwert .....	62
2.5	Deine Gesundheit .....	75
2.6	Die Spätfolgen .....	79

<b>3</b>	<b>WAS DU WISSEN MUSST .....</b>	<b>87</b>
----------	----------------------------------	-----------

3.1	Du bist nicht schuld .....	88
3.2	Du bist nicht allein .....	94
3.3	Du darfst dich wehren .....	100
3.4	Du darfst darüber reden .....	106
3.5	Es geht vorbei .....	109

© des Titels Norma Wolf: Wenn die Pause zur Hölle wird\* (978-3-7474-0283-2)  
2020 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mv-g.de>

## **4 WAS DU JETZT TUN KANNST ..... 113**

- 4.1 Darüber reden ..... 114
- 4.2 Nicht allein sein ..... 134
- 4.3 Dich im Netz schützen ..... 150
- 4.4 Die Schule wechseln ..... 162

## **5 WIE DU DICH GEGEN MOBBING STÄRKST 167**

- 5.1 Dein Werkzeugkasten ..... 168
- 5.2 Richtig entspannen ..... 172
- 5.3 Wie das geht: richtig fühlen ..... 183
- 5.4 Selfcare ..... 204
- 5.5 Dein innerer Saboteur ..... 213
- 5.6 Dein Ich von damals ..... 236

## **DU BIST WERTVOLL ..... 243**

- Danke ..... 246
- Hilfe erhalten ..... 247
- Quellen ..... 252