

Selbstwerttraining für Mobbingbetroffene

Auch wenn durch eine erfolgreiche Mobbingintervention der Mobbingprozess gestoppt wird, kann es trotzdem sein, dass die lange **emotionale Belastung** der die Betroffenen ausgesetzt waren, noch **nachwirkt**.

So können **starke negative Emotionen** in Form von Wut, Hass, Angst und Scham, und gleichzeitige destruktive Beziehungsmuster in Form von **Selbst- und Fremdvorwürfen** weiterhin bestehen bleiben.

Es ist hilfreich, die von Mobbing betroffenen Schüler:innen bei der Stabilisierung und Stärkung ihres psychischen Wohlbefindens zu unterstützen.

Eine Möglichkeit der Unterstützung bietet die **Prozess- und embodimentfokussierte psychologische Beratung PEP®**. Bei PEP® handelt es sich um eine körperorientierte Klopf- und Affirmationstechnik, die dazu beiträgt, den **erlebten Stress** bezüglich eines belastenden Gefühls, bzw. das Gefühl selbst, **zu reduzieren**.

Die Betroffenen werden darin unterstützt, ihre mit der Mobbing-Situation verbundenen belastenden Emotionen zu bewältigen, ohne dabei direkte Anstrengungen auf der Verhaltensebene einzufordern.

Durch ergänzende Selbstbestätigungsübungen wird mit den Betroffenen ein individuelles **Selbstwerttraining** entwickelt, dass die Betroffenen eigenverantwortlich fortführen.

Kinder und Jugendliche sind sehr offen für diese Arbeit und profitieren durch den geschützten Beratungsraum, in dem sie offen über ihre Gefühle sprechen können. Sie erleben sich wieder in einer aktiven Position im Umgang mit ihrer belasteten Situation.

Stichworte:

Mobbingbetroffene
Selbstwert
PEP

Zielgruppe:

Mobbingbetroffene
(altersunabhängig)

Angebotsformat:

Coachingsitzungen á 45
Minuten

Teilnehmerzahl:

Eine Person

Zeitlicher Umfang:

2 Coachingsitzungen

Kosten:

Honorar:

€ 85,- pro Sitzung

Kontakt:

Mediationsstelle

BRÜCKENSCHLAG e.V.

04131 42211

info@bs-lg.de

www.bs-lg.de