

Mobbing-Selbsttest:

«Welche Rolle nehme ich ein?»

Aufträge:

1. Überlege dir, zu welcher der folgenden Rollen du vermutlich am ehesten neigst: Anführer/Anführerin, Mitläufer/Mitläuferin, Zuschauer/Zuschauerin, Opfer oder Helfer/Helferin.
2. Kreuze in jeder Zeile das Feld an, das auf dich am ehesten zutrifft.
3. Werte deinen Selbsttest aus.

Mein Verhalten

häufig manchmal selten

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ich schaue nur zu, wenn andere sich streiten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Ich ziehe mich zurück, wenn andere mich auslachen oder plagen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich versuche zu helfen, wenn es Streit gibt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Wenn andere gemein zu jemandem sind, mische ich mich nicht ein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wenn ich nicht mitmache, habe ich Angst, dass ich ausgeschlossen werden könnte. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Es ist mir wichtig, dass die anderen auf mich hören. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Wenn ich sehe, dass jemand z.B. in der Pause alleine ist, gehe ich zu dieser Person hin und spreche mit ihr. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich finde es lustig, wenn wir zusammen über andere lachen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Ich raste schnell aus, wenn andere mich provozieren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Wenn ich jemanden doof finde, dann ist es mir wichtig, dass die anderen das auch so sehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ich spreche hinter dem Rücken schlecht über andere Personen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich bin mit dabei, wenn jemand gehasst wird. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Wenn jemand beleidigt wird, ist mir das egal. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Mir ist eigentlich nur wichtig, dass es mir gut geht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ich würde gerne Schwächeren helfen, traue mich aber nicht recht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ich fühle mich als Aussenseiter oder Aussenseiterin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Dabei sein und dazu gehören ist mir wichtiger, als mit allen fair zu sein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ich schaue gerne zu, wie andere sich streiten oder gemein zu jemandem sind. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht in diese Klasse passe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Wenn mir jemand nicht passt, muss er oder sie das auch immer wieder spüren — egal wie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mobbing-Selbsttest:

«Auswertung»

Aufträge:

- Übertrage deine Lösung mit Leuchtstift auf die Buchstaben-Zahlenkombination.
- Fülle das untenstehende Raster von A bis E aus, indem du die Anzahl Striche (II = 2, I = 1, O = 0) unter dem jeweiligen Buchstaben zusammenzählst!

Mein Verhalten

	häufig	manchmal	selten
1. Ich schaue nur zu, wenn andere sich streiten.	C II	CI	C 0
2. Ich ziehe mich zurück, wenn andere mich auslachen oder plagen.	D II	DI	D 0
3. Ich versuche zu helfen, wenn es Streit gibt.	E II	E I	E 0
4. Wenn andere gemein zu jemandem sind, mische ich mich nicht ein.	C II	CI	C 0
5. Wenn ich nicht mitmache, habe ich Angst, dass ich ausgeschlossen werden könnte.	B II	BI	B 0
6. Es ist mir wichtig, dass die anderen auf mich hören.	A II	AI	A 0
7. Wenn ich sehe, dass jemand z.B. in der Pause alleine ist, gehe ich zu dieser Person hin und spreche mit ihr.	E II	E I	E 0
8. Ich finde es lustig, wenn wir zusammen über andere lachen.	B II	BI	B 0
9. Ich raste schnell aus, wenn andere mich provozieren.	D II	DI	D 0
10. Wenn ich jemanden doof finde, dann ist es mir wichtig, dass die anderen das auch so sehen.	A II	AI	A 0
11. Ich spreche hinter dem Rücken schlecht über andere Personen.	B II	BI	B 0
12. Ich bin mit dabei, wenn jemand gehasst wird.	B II	BI	B 0
13. Wenn jemand beleidigt wird, ist mir das egal.	C II	CI	C 0
14. Mir ist eigentlich nur wichtig, dass es mir gut geht.	A II	AI	A 0
15. Ich würde gerne Schwächeren helfen, traue mich aber nicht recht.	E II	E I	E 0
16. Ich fühle mich als Aussenseiter oder Aussenseiterin.	D II	DI	D 0
17. Dabei sein und dazu gehören ist mir wichtiger, als mit allen fair zu sein.	B II	BI	B 0
18. Ich schaue gerne zu, wie andere sich streiten oder gemein zu jemandem sind.	C II	CI	C 0
19. Ich habe das Gefühl, dass ich nicht in diese Klasse passe.	D II	DI	D 0
20. Wenn mir jemand nicht passt, muss er oder sie das auch immer wieder spüren — egal wie.	A II	AI	A 0

A	B	C	D	E
Anführer Anführerin	Mitläufer Mitläuferin	Zuschauer Zuschauerin	Opfer	Helfer Helferin

Auswertung:

Mehr als fünf Striche in einem Feld:	Du neigst stark zu dieser Rolle.
Zwei bis vier Striche in einem Feld:	Es besteht leichte Tendenz zu dieser Rolle.
Weniger als zwei Striche in einem Feld:	Dies Rolle ist für dich nicht von Bedeutung.

Quellenangaben:

© Lehrmittelverlag St.Gallen. aktuell Nr. 2/2008
Autoren: Regina Hiller und Hansueli Weber