

## Anmeldung und Kontakt

---

### **Sonja Böhme**

Telefon: 02941 752-146

E-Mail: sonja.boehme@ini.de

## Veranstaltungsort

---

### **INI Schulungs- und Ausbildungszentrum**

Südstrasse 18, 59557 Lippstadt

## Der Referent

---

### **Michael Remmert**

Kriminalhauptkommissar

## Über uns

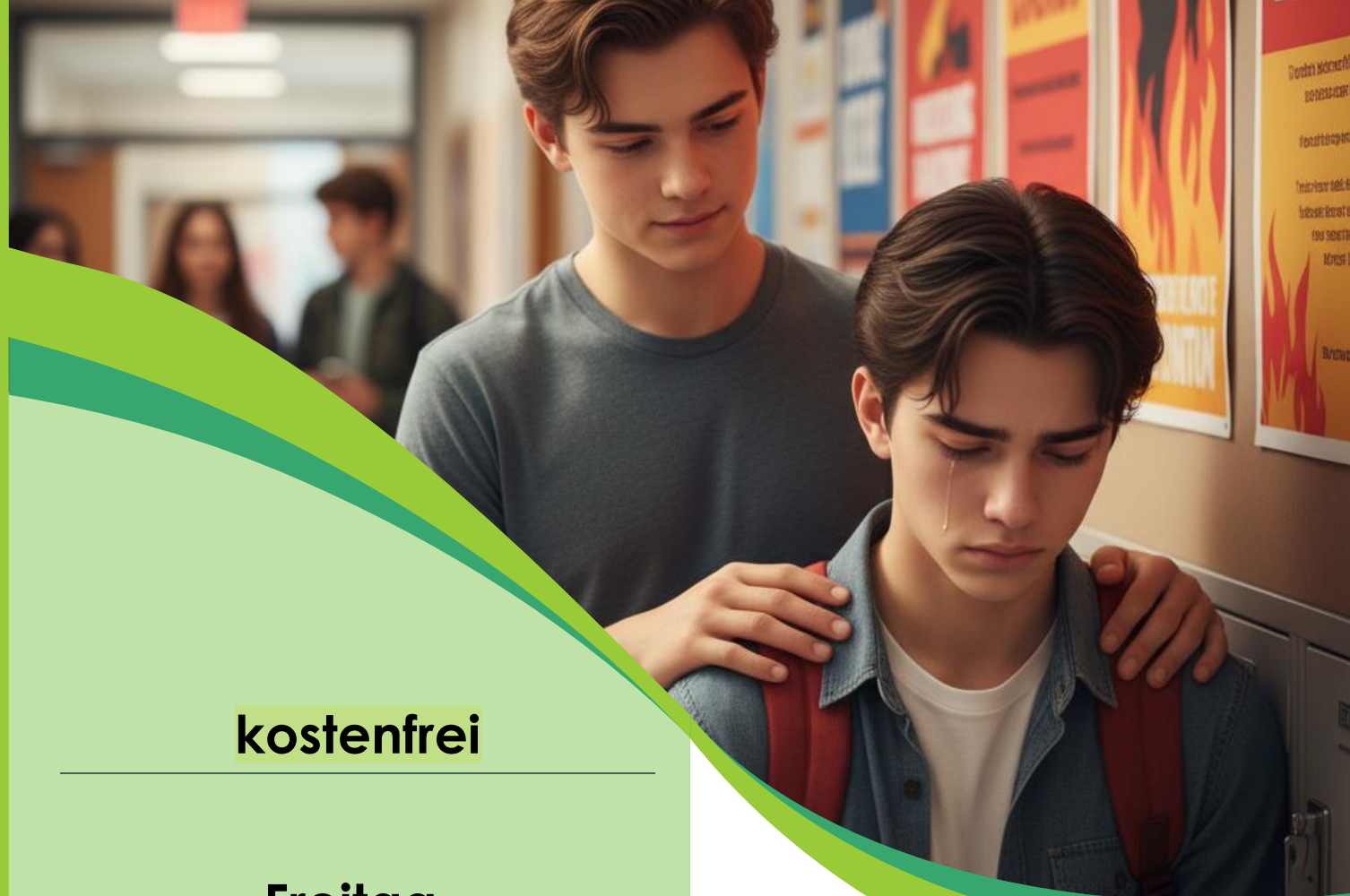
---

**INtus** ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung der INI.

## Barrierefreiheit

---

Sie benötigen ein barrierefreies Angebot?  
Kontaktieren Sie uns!



**kostenfrei**

---

**Freitag,  
24.04.2026**

**8 – 9:30 Uhr**

**Meine Grenzen online:  
was darf niemand mit mir  
machen?**

**Belästigung, Bedrohung, Bilder:  
musst Du wissen!**





## Was will diese Veranstaltung erreichen?

Unser Ziel ist es, Bewusstsein zu schaffen – für die Dynamiken von Mobbing, für die Signale, die wir erkennen sollten, und für die Möglichkeiten, die wir alle haben, um aktiv etwas zu verändern.

Gleichzeitig möchten wir Mut machen: Denn Selbstbewusstsein ist eine der wirksamsten Ressourcen gegen Mobbing. Wer sich selbst kennt und zu sich steht, ist besser geschützt – und kann auch anderen Halt geben.

Am Ende des Workshops sollen alle Teilnehmenden:

- Mobbing erkennen – online wie offline
- Handlungsmöglichkeiten kennen – als Betroffene oder Beobachtende
- Ihr Selbstbewusstsein stärken – als Schutz und als Ressource

**Wissen schützt – komm vorbei und informier dich!**

## Inhalte

**Wenn alles außer Kontrolle gerät..**

In diesem Workshop beschäftigen wir uns gemeinsam mit dem Thema (Cyber-)Mobbing – einer Realität, die viele junge Menschen betrifft und die weit über den Schulalltag hinausreicht. Ob auf dem Pausenhof, in der Gruppe oder im Netz: Mobbing kann überall stattfinden und hinterlässt oft tiefe Spuren.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie Mobbing entsteht – welche Dynamiken dahinterstecken und warum bestimmte Situationen oder Gruppenkonstellationen Mobbing begünstigen können. Wir beleuchten, welche Auswirkungen es auf Betroffene haben kann – emotional, sozial und im Alltag – und machen deutlich, dass Mobbing kein Kavaliersdelikt ist, sondern ernstgenommen werden muss.

Ein besonderes Augenmerk legen wir auf konkrete Handlungsmöglichkeiten: Was können Betroffene tun? Wie können Beobachtende reagieren, ohne selbst in den Konflikt hineingezogen zu werden? Und welche Rolle spielen Vertrauenspersonen, Einrichtungen und digitale Plattformen?

**Ein weiterer zentraler Schwerpunkt des Workshops ist das Thema Selbstbewusstsein: Wir erkunden gemeinsam, wie ein starkes Selbstbild dabei helfen kann, Mobbing vorzubeugen** – und warum Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl oft widerstandsfähiger gegenüber Ausgrenzung und Anfeindungen sind. Dabei geht es nicht nur um Theorie: Wir arbeiten aktiv daran, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken – durch Reflexion, Austausch und praktische Übungen.

**Wir erkunden gemeinsam, wie ein starkes Selbstbild dabei helfen kann, Mobbing vorzubeugen** – und warum Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl oft widerstandsfähiger gegenüber Ausgrenzung und Anfeindungen sind. Dabei geht es nicht nur um Theorie: Wir arbeiten aktiv daran, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken – durch Reflexion, Austausch und praktische Übungen.

**INTUS** Weiterbildung

Südstraße 18  
59557 Lippstadt  
02941 752 146

[intus@ini.de](mailto:intus@ini.de)

**Besuchen Sie uns im Internet:** [www.ini.de](http://www.ini.de)

