



Gratis-Ausgabe

MOBBING

Nicht mit mir!

STOPP!



Stopp!
Hör auf!

Ätsch!
Du bist doof!



Missionen 1 bis 3 • 12 Level gratis

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72
Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Warum dieses Heft?

Mobbing ist mehr als Streit: Ein Kind wird über längere Zeit immer wieder absichtlich geärgert, ausgegrenzt oder verletzt. Das kann jedes Kind treffen. Dieses Heft erklärt, woran man Mobbing erkennt, wie man „Stopp“ sagt und wo es Hilfe gibt – und warum Zuschauen und Mitlachen das Mobbing stärker machen.

Der rote Faden: 5 Missionen, 5 Regeln

Jede Mission endet mit einer Regel. Am Schluss stehen alle fünf im Fairness-Vertrag (im Rätselbuch), den Sie gemeinsam unterschreiben.

- 1 Mobbing-Erkenner:** Ich erkenne Mobbing: Jemand wird immer wieder absichtlich fertiggemacht.
- 2 Stopp-Sager:** Ich sage laut und deutlich: „Stopp! Hör auf!“
- 3 Hilfe-Holer:** Ich hole Hilfe bei Erwachsenen. Hilfe holen ist kein Petzen.
- 4 Netz-Beschützer:** Auch im Chat bin ich fair. Gemeines zeige ich einem Erwachsenen.
- 5 Klassen-Held:** Ich lache nicht mit und stehe anderen bei.

Wer ist Stänki?

Stänki, das Stänker-Stinktief, steht für gemeines Verhalten – nicht für ein bestimmtes Kind. Unten auf jeder Level-Seite sehen Sie sein Gesicht: Er wird von Mission zu Mission friedlicher. So lernt Ihr Kind: Verhalten kann sich ändern.



So holen Sie am meisten heraus

Glauben Sie Ihrem Kind: „Du bist nicht schuld. Gut, dass du es mir sagst.“ Dieser Satz hilft am meisten.

Handeln Sie gemeinsam: Notieren Sie, was wann passiert ist, und sprechen Sie mit der Klassenleitung.

Hilfe: Elterntelefon 0800 111 0 550, für Kinder 116 111 (Nummer gegen Kummer, kostenlos und anonym).

Für Eltern: Die Herzen zeigen, wie knifflig ein Level ist: ein Herz ist leicht, drei Herzen und die Profi-Aufgaben sind richtig schwer. Rätselt gern gemeinsam.

Name:

Alter: _____ Jahre

Diesen Menschen vertraue ich:

Das kann ich besonders gut:

Male dich so stark, wie du bist!

Das macht mich stark (Kreuze an – mehrere sind erlaubt!)☐

Meine Familie

☐

Meine Freunde

☐

Mein Hobby

☐

Mein Haustier

☐

Mein Lieblingsort

☐

Meine Ideen

So wohl fühle ich mich in der Klasse:

gar nicht



kaum



geht so



gut



super!

Kreise ein Gesicht ein. Auf Seite 23 schaust du noch mal: Hat sich etwas geändert?

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: Viele Eidechsen machen „Liegestütze“ und nicken mit dem Kopf, wenn ihnen jemand zu nahe kommt. So zeigen sie: „Stopp! Hier ist meine Grenze.“

Und das ist Stänki!

Stänki ist ein kleines **Stänker-Stinkt**ier. Er ärgert andere, lacht sie aus und findet das auch noch lustig. Dabei merkt er gar nicht, wie weh das tut. **Deine Mission:** Zeig Stänki, wo Schluss ist! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie er sich ändert.



Was heißt das eigentlich?

Mobbing = jemanden immer wieder absichtlich ärgern, auslachen oder ausschließen.

Stänkern = Streit suchen und andere ärgern.

Petzen = etwas verraten, nur damit ein anderer Ärger bekommt.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

Deine Level-Karte



Löse ein Level, male hier den **Stern** an und sammle **MP**. Das sind Mut-Punkte! Jede Mission bringt dir eine **Fairness-Regel**.

Mission 1 Mobbing- Erkenner



Regel 1: Ich erkenne Mobbing: Jemand wird immer wieder absichtlich fertiggemacht.

Mission 2 Stopp-Sager



Regel 2: Ich sage laut und deutlich: „Stopp! Hör auf!“

Mission 3 Hilfe-Holer



Regel 3: Ich hole Hilfe bei Erwachsenen. Hilfe holen ist kein Petzen.

Mission 4 Netz- Beschützer



Regel 4: Auch im Chat bin ich fair. Gemeines zeige ich einem Erwachsenen.

Mission 5 Klassen-Held



Regel 5: Ich lache nicht mit und stehe anderen bei.

Am Schluss Boss-Level



Stänki stänkert noch einmal richtig los. Schaffst du alle 8 Fragen, gibt er Ruhe!

So schwer ist ein Level



leicht = 10 MP



mittel = 20 MP



knifflig = 30 MP

Boss-Level = 50 MP

Mein Punktestand

Meine MP zusammen: _____

bis 190 MP: **Mut-Lehrling**

200 bis 370 MP: **Mut-Profi**

380 bis 510 MP: **Mut-Meister**

Du brauchst: Bleistift, Buntstifte, Schere und Kleber. Die Lösungen stehen ab Seite 22.



Mit diesen Fakten bringst du sogar Erwachsene zum Staunen.
Probier es aus: **Wer wusste das schon?**

116 111

Die Nummer gegen Kummer. Dort hört dir jemand zu – kostenlos und ohne dass du deinen Namen sagst.

Moschusochsen

Bei Gefahr stellen sich die Großen im Kreis um die Kleinen. So kommt kein Wolf an sie heran.

Mobbing

Das Wort kommt aus dem Englischen. „To mob“ heißt: jemanden bedrängen oder über ihn herfallen.

Krähen

Kommt ein Greifvogel zu nah, tun sich Krähen zusammen und vertreiben ihn gemeinsam.

Stinktief

Bevor es spritzt, warnt es: Es stampft mit den Füßen und stellt den Schwanz auf. Das ist sein „Stopp!“.

Exi-Fakt

Die Kragenechse stellt bei Gefahr ihren Kragen auf und faucht. So wirkt sie viel größer.

Stopp in 5 Sprachen

Stop!
Englisch

Arrête!
Französisch

¡Basta!
Spanisch

Dur!
Türkisch

Stój!
Polnisch

Übungs-Auftrag: Stell dich vor den Spiegel und sag dreimal laut „Stopp!“. Wie klingt es am stärksten?

LEVEL 01

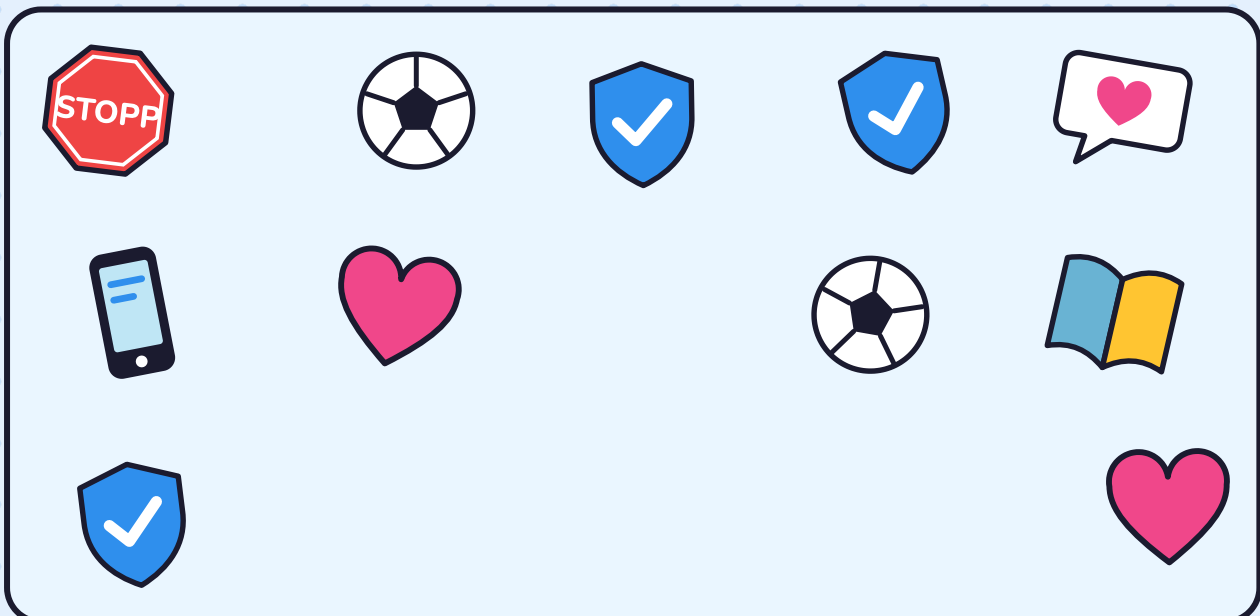
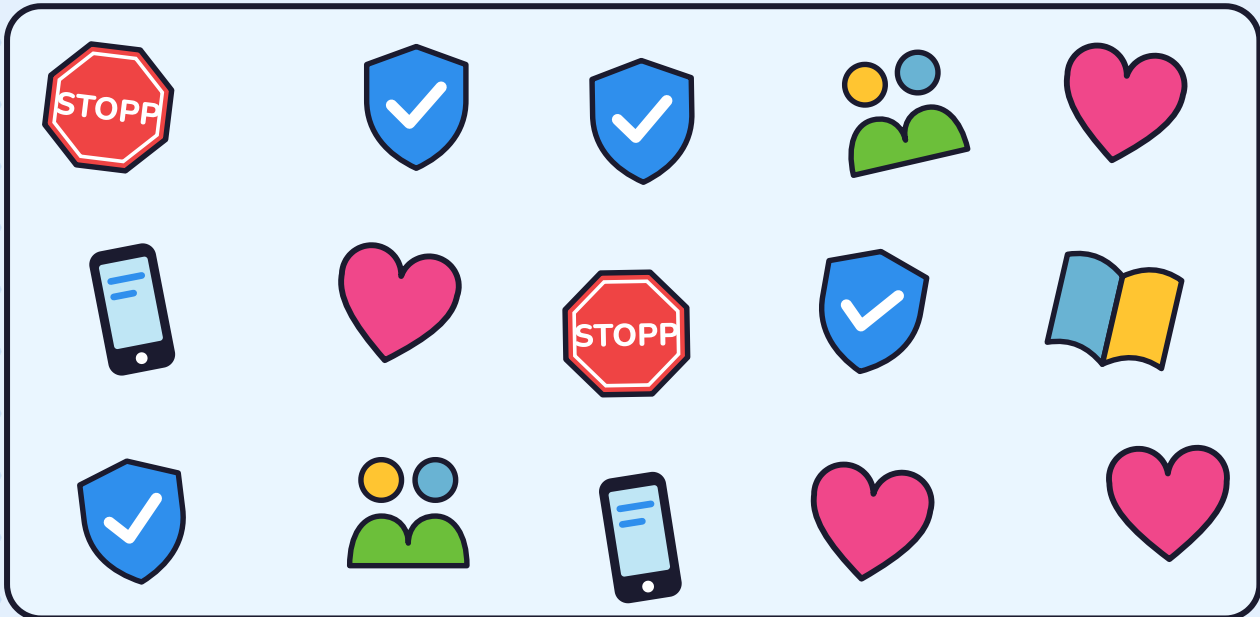
Finde den Fehler



MP +10



Auf dem Schulhof ist viel los. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Merk dir: Wer genau hinschaut, merkt auch, wenn jemand geärgert wird.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Streit? Mobbing?



MP +20



Nicht jeder Streit ist Mobbing. Kreuze an: Ist das ein **Streit** – oder ist es **Mobbing**?

T 1. Tom

Tom und Ali zanken sich heute um den Ball.

☐ Streit ☐ Mobbing

L 2. Lena

Lena wird seit Wochen jeden Tag ausgelacht.

☐ Streit ☐ Mobbing

A 3. Ali

Die Gruppe schreibt immer wieder Gemeines über Ali.

☐ Streit ☐ Mobbing

M 4. Mia

Mia und Ida sind sauer, vertragen sich aber wieder.

☐ Streit ☐ Mobbing

P 5. Paul

Paul darf seit Langem nirgends mehr mitmachen.

☐ Streit ☐ Mobbing

I 6. Ida

Ida und Paul sind sich uneinig, wer anfangen darf.

☐ Streit ☐ Mobbing

Der Mobbing-Test: Passiert es immer wieder? Mit Absicht? Sind es mehrere gegen einen – oder ist einer viel stärker? Dann ist es Mobbing.



Merk dir: Streit geht vorbei. Mobbing hört nicht von allein auf.



LEVEL 03

Mut-Lücken



MP +20



Hier fehlen wichtige Wörter! Schreibe in jede Lücke das **passende Wort**. Jedes Wort brauchst du genau einmal.

Stopp

Mobbing

schuld

Hilfe

Petzen

allein

1. „_____! Hör auf, ich will das nicht!“

2. Wird jemand immer wieder geärgert, heißt das _____.

3. Wer gemobbt wird, ist daran nicht _____.

4. Bei Mobbing holst du _____ bei einem Erwachsenen.

5. Hilfe holen ist kein _____.

6. Du musst da nicht _____ durch.

Profi-Aufgabe: Welchen drei Menschen würdest du es erzählen? Zähle sie an deinen Fingern ab.



Merk dir: Wer gemobbt wird, ist nicht schuld. Niemals.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



MP +30



Mia, Ben und Lea haben diese Woche einem Kind geholfen, das geärgert wurde. Aber **wer hat wie geholfen** – und **wo**? Lies die Hinweise.

Die Hinweise

1. Im Bus hat jemand getröstet.
2. Mia war auf dem Schulhof.
3. Ben hat nicht „Stopp“ gesagt.
4. Ben war nicht im Bus.

Stopp gesagt

Lehrerin geholt

Getröstet

Schulhof

Bus

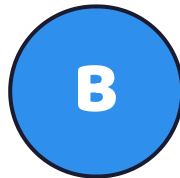
Turnhalle



Mia

So geholfen:

Wo:



Ben

So geholfen:

Wo:



Lea

So geholfen:

Wo:

Knobel-Trick: Fang mit den Hinweisen an, die am meisten verraten. Hier sind das Hinweis 2 und 4.



Merk dir: Helfen kann jeder – auf seine eigene Art.



LEVEL 05

Stopp-Paare



MP +10



Stänki stänkert. Links steht, **was er macht**, rechts, **was du tun kannst**. Verbinde!



1. Stänki ruft dir gemeine Wörter nach



2. Stänki schubst dich



3. Stänki schreibt Gemeines im Chat



4. Stänki nimmt dir dein Heft weg



5. Stänki lässt dich nie mitspielen



A. Es deinen Eltern erzählen



B. Einem Erwachsenen zeigen



C. Laut „Stopp!“ sagen und weggehen



D. Abstand halten und Hilfe holen



E. Zur Lehrerin gehen

Wichtig: Zurückschlagen und zurückschimpfen machen es meistens schlimmer. Stark ist, wer Hilfe holt.



Merk dir: Für jede Gemeinschaft gibt es eine starke Antwort.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 06

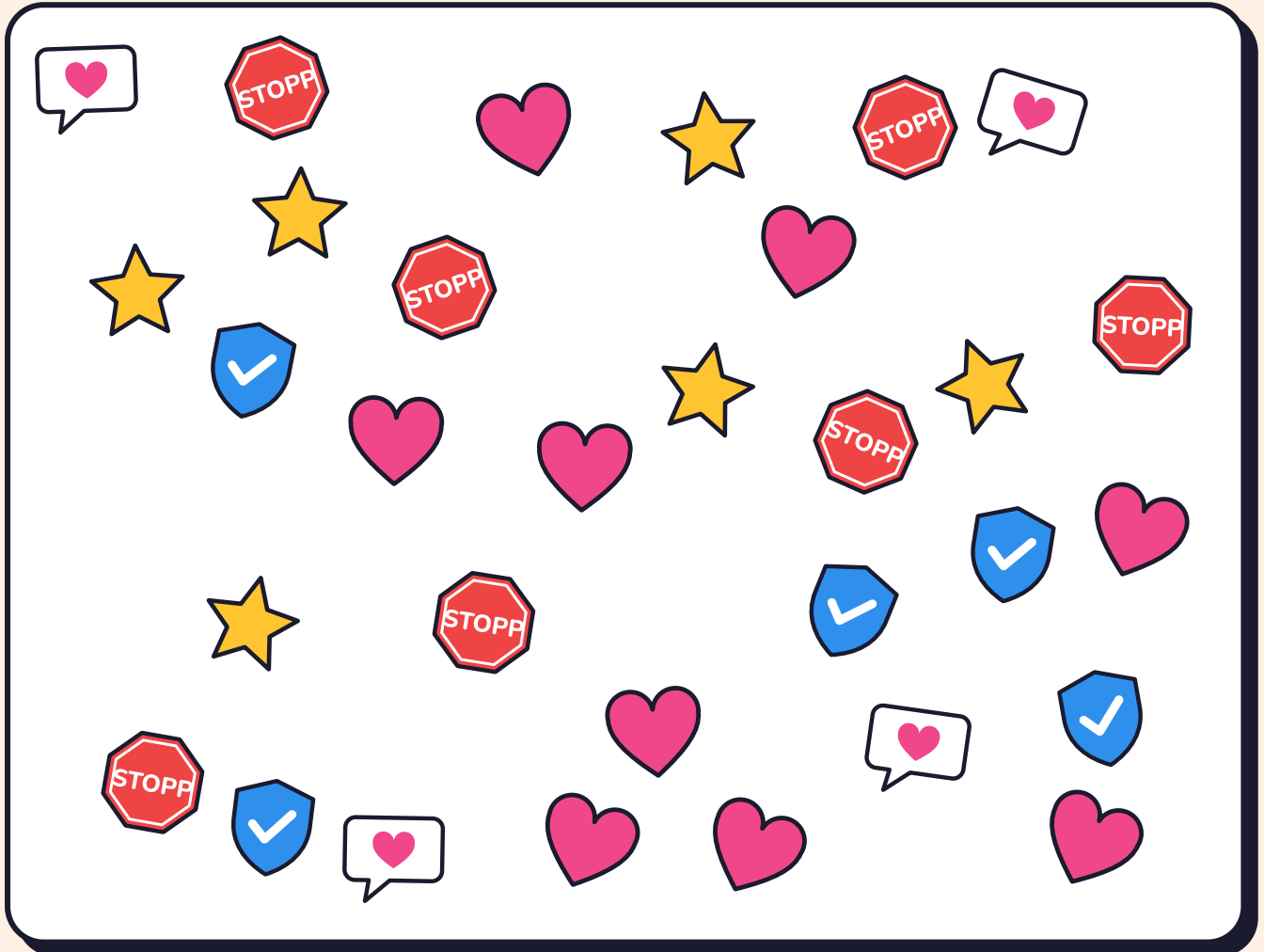
Zähl-Meister



MP +10



Exi hat alles gesammelt, was stark macht. **Zähle** und trage die Zahlen ein.



Stopp-Schilder



Schutzschilder



Herzen



Sterne



Sprechblasen



Merk dir: Du hast mehr Helfer, als du denkst. Zähl mal nach!



LEVEL 07

Labyrinth



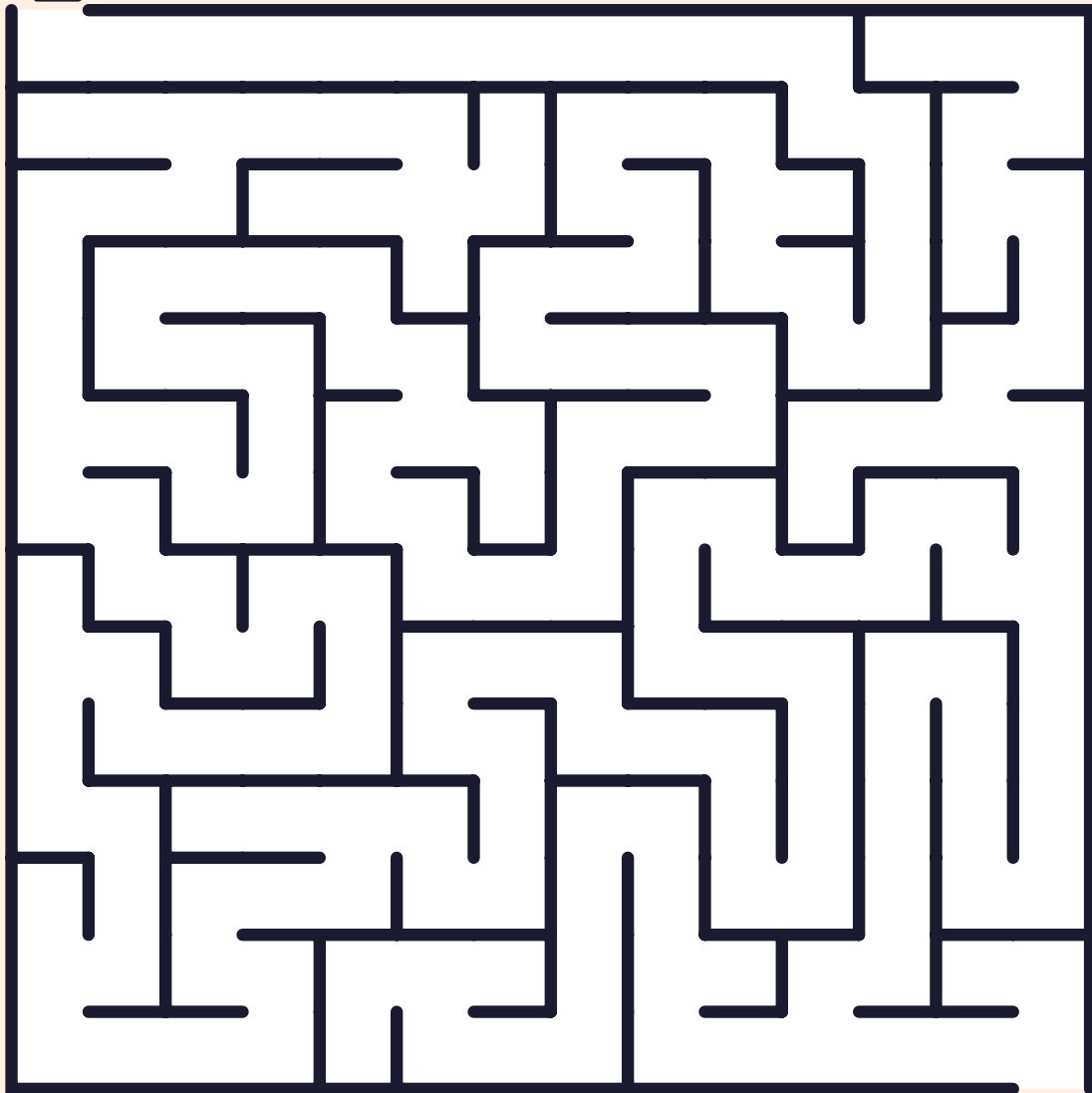
MP +20



Exi holt Hilfe! Zeig ihm den Weg vom **Stopp-Schild** bis zur **Tür** vom Lehrerzimmer – ohne Stänki zu wecken!



Start ↓



Ziel →



Merk dir: Der Weg zur Hilfe ist manchmal verwinkelt. Aber es gibt ihn immer.



Geschafft? Stern anmalen!

Fairness-Bingo



Fair sein geht überall! Kreuze an, was du gemacht hast.
Schaffst du **4 in einer Reihe**? Dann rufst du laut: „BINGO!“



„Stopp“ gesagt



Jemanden getröstet



Jemanden mitspielen lassen



Etwas Nettes gesagt



Hingeschaut statt weggeschaut



Jemanden beschützt



Mit jemandem gelacht, nicht über ihn



Mich entschuldigt



Ein Kompliment gemacht



Jemandem geholfen



Im Chat nur Nettes geschrieben



Fair verloren



Einen Streit geschlichtet



Etwas geteilt



Hilfe geholt



Jemanden angelächelt

Familien-Duell: Wer schafft zuerst eine Reihe – du oder deine Eltern? Jeder nimmt einen anderen Stift.



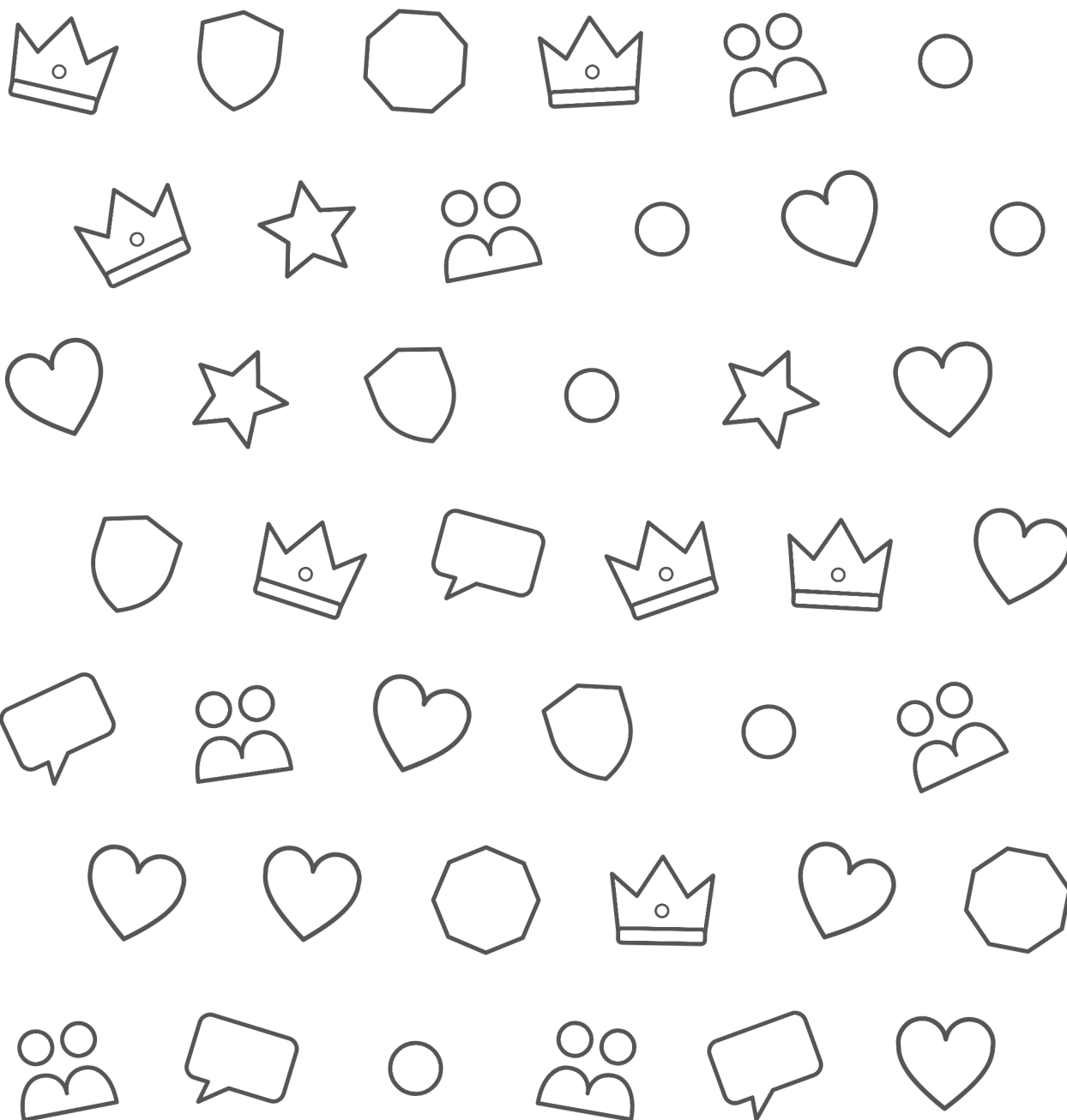
Schneide den Würfel aus, falte ihn und klebe ihn zusammen. Würfle **jeden Morgen** – und mach an diesem Tag, was oben liegt!



Lass dir beim Schneiden helfen. Die Rückseite darfst du vorher bunt anmalen!



Das hier ist die **Rückseite** von deinem Würfel. Male die Bilder bunt an, bevor du schneidest – dann wird dein Würfel einmalig!



LEVEL 08

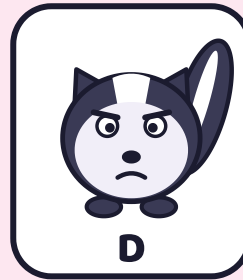
Stänkis Gesichter



MP +10



Stänki kann ganz verschieden gucken. Welches **Gefühl** passt zu welchem Gesicht? Verbinde mit einem Strich.



1 traurig

2 ruhig

3 wütend

4 fröhlich

5 genervt

Und du? Male dein Gesicht ...



... wenn dich jemand
auslacht



... wenn dir jemand hilft



... wenn du jemandem hilfst



Merk dir: Gemeine Worte tun weh – auch wenn man es nicht sieht.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 09

Mut-O-Meter



MP +10



Wie mutig bist du schon? Kreuze für jeden Satz an. **Kein Ergebnis ist falsch** – Hauptsache ehrlich!



nie



selten



manchmal



oft



immer

Ich sage „Stopp“, wenn mir etwas zu viel wird.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich helfe, wenn jemand geärgert wird.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich erzähle es, wenn mich etwas bedrückt.

☐
☐
☐
☐
☐

Die 3 Stopp-Schritte

1

STOPP

Sag laut: „Stopp! Hör auf!“ Schau den anderen dabei an.

2

WEG

Geh weg – dorthin, wo andere Menschen sind.

3

HILFE

Erzähl es einem Erwachsenen. Das ist kein Petzen!

Bei diesen Menschen hole ich mir Hilfe (male oder schreibe):



Merk dir: Stopp – weg – Hilfe. Diese drei Schritte kannst du immer gehen.



LEVEL 10

Petzen? Hilfe?



MP +20



Petzen und Hilfe holen sind zwei ganz verschiedene Dinge.
Kreuze an: **Petzen** oder **Hilfe holen**?

	Petzen	Hilfe holen
„Lea hat einen Keks mehr als ich!“	☐	☐
„Ben wird jeden Tag geschubst.“	☐	☐
„Tim hat beim Malen gekleckst!“	☐	☐
„Im Chat machen alle Mia fertig.“	☐	☐
„Paul hat die Mütze falsch herum auf!“	☐	☐
„Ein Kind hat Angst vor der Pause.“	☐	☐

Die Hilfe-Regel

Beim **Petzen** willst du, dass jemand Ärger bekommt. Beim **Hilfe holen** willst du, dass jemandem nichts passiert. Leidet jemand oder ist in Gefahr, ist Hilfe holen immer richtig.

Jetzt du!

Schreibe zwei Erwachsene auf, denen du alles erzählen kannst:



Merk dir: Hilfe holen schützt. Petzen will nur Ärger machen.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 11

Hilfe-Fahrplan



MP +10



So holst du Hilfe, wenn ein Kind geärgert wird. Aber die Karten sind durcheinander! Schreibe die Zahlen **1 bis 6** in die Kästchen.



A
Du siehst es und
schaust nicht
weg.



B
Ihr erzählt es der
Lehrerin.



C
Stänki ärgert ein
Kind – schon
wieder.



D
Du gehst mit
dem Kind weg.



E
Die Lehrerin
kümmert sich
darum.



F
Du sagst laut:
„Stopp! Hör auf!“



Merk dir: Hinschauen, Stopp sagen, Hilfe holen – in dieser Reihenfolge.



LEVEL 12

Comic-Studio



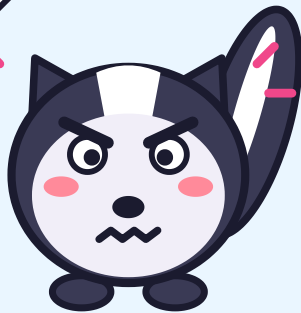
MP +10



Du bist die Zeichnerin oder der Zeichner! Wie geht die Geschichte aus? Male das **letzte Bild** und fülle die Sprechblase.

In der Pause ...

Haha! Du kannst ja gar nichts!



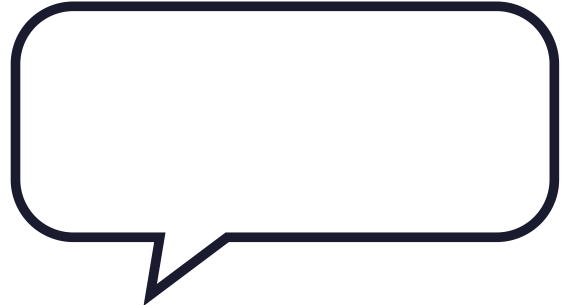
HEY!



Das habe ich gesehen!



Und dann? Was sagt Exi? Wen holt er zu Hilfe?

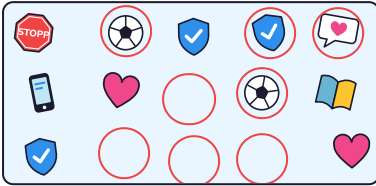


Merk dir: Wer zuschaut, kann die Geschichte ändern.



Geschafft? Stern anmalen!

Level 1 · Finde den Fehler



Level 2 · Streit? Mobbing?

Streit: 1, 4, 6
Mobbing: 2, 3, 5

Level 3 · Mut-Lücken

1 Stopp, 2 Mobbing, 3 schuld, 4 Hilfe, 5 Petzen, 6 allein

Level 4 · Knobel-Fall

Mia: Stopp gesagt,
Schulhof
Ben: Lehrerin geholt,
Turnhalle
Lea: Getröstet, Bus

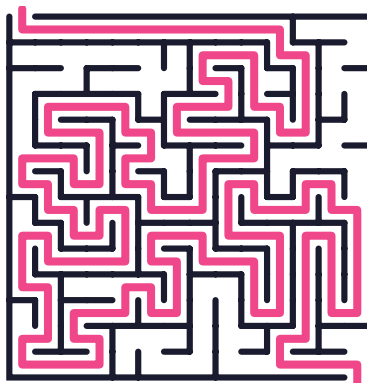
Level 5 · Stopp-Paare

1 – C, 2 – D, 3 – B, 4 – E, 5 – A

Level 6 · Zähl-Meister

7 Stopp-Schilder, 5
Schutzschilde, 9 Herzen, 6
Sterne, 4 Sprechblasen

Level 7 · Labyrinth



Level 8 · Stänkis Gesichter

A – 4, B – 3, C – 1, D – 5, E – 2

Level 10 · Petzen? Hilfe?

Petzen: Keks, gekleckst,
Mütze
Hilfe holen: geschubst,
Chat, Angst vor der Pause

Level 11 · Hilfe-Fahrplan

A = 2, B = 5, C = 1, D = 4,
E = 6, F = 3

Bei manchen Leveln gibt es keine feste Lösung: Dort zählt, was du denkst, schreibst und malst.

7-Tage-Challenge



Schaffst du eine ganze Woche **voller Fairness**? Male jeden Abend die Smaragde an, die du dir verdient hast.

Etwas Nettes gesagt

Niemanden ausgelacht

Jemandem geholfen

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



Und jetzt? So wohl fühle ich mich in der Klasse:



gar nicht



kaum



geht so



gut



super!

Kreise ein und vergleiche mit Seite 3. Was hat sich geändert?

21 Smaragde? Dann bist du offiziell Mut-Meister. Deine Urkunde wartet im Rätselbuch!

WEITER

Weiter geht's im Buch!



Geschafft? Super! Das waren die Missionen 1 bis 3. Im Rätselbuch warten noch **Mission 4 und 5**, der große **Boss, 16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und gebunden, Versand in Deutschland inklusive. Frei kombinierbar mit allen Exi-Büchern: Mit der Bücher-Staffel sparst du ab drei Büchern.



exiskidsworld.com/buch/mobbing

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de