

**DAMIAN GSPONER**

**SURVIVAL IN DER  
SCHULE**

**SCHRITT FÜR SCHRITT  
AUS DER MOBBINGFALLE**

*29*



DAMIAN GSPONER

# SURVIVAL IN DER SCHULE

SCHRITT FÜR SCHRITT  
AUS DER MOBBINGFALLE

29

novum  pro



# Inhaltsverzeichnis

[Impressum](#)

[Zitat](#)

[Widmung](#)

[Vorspann](#)

[Ausgesetzt in der Wildnis](#)

[Die erste Handlung](#)

[Der Aufbau dieses Buches](#)

[Die aktuelle Lage](#)

[Gleich geht's los](#)

[Die ersten zehn Schritte](#)

[Schritt 1 Wer bist du?](#)

[Schritt 2 Dein Traum](#)

[Schritt 3 Dein Elektrozaun](#)

[Schritt 4 Dein Kopf - Deine Augen](#)

[Schritt 5 Lerne von großen Persönlichkeiten](#)

[Schritt 6 Körperhaltung in der Stresssituation](#)

[Schritt 7 Die Gesprächsvorbereitung - Dein Gegenüber](#)

[Schritt 8 Mut - Die Komfortzone verlassen](#)

[Schritt 9 Nach dem Gespräch](#)

[Schritt 10 Rückblick und Belohnung](#)

[Die zweiten zehn Schritte](#)

[Vorspann zu Schritt 11 bis 20](#)

[Schritt 11 Die Planung der eigenen Offensive](#)

[Schritt 12 Grundsätze der Kommunikation](#)

[Schritt 13 Networking auf Ebene 3 \(Privates Umfeld\)](#)

[Schritt 14 Networking auf Ebene 2 \(Schulumfeld\)](#)

[Schritt 15 Networking auf Ebene 1 \(Mitschüler\)](#)

[Schritt 16 Deine Erfolge sichtbar machen](#)

[Schritt 17 Das beste Investment](#)

[Schritt 18 Ein gesunder Lebensstil](#)

[Schritt 19 Was sagt Gott dazu?](#)

[Schritt 20 Die Friedlichste Schule der Welt \(FSW\)](#)

[Abschluss](#)

[Abgeholt in der Wildnis](#)

[Referenzen](#)

[Anhang 1 Kreise auf Ebene 1](#)

[Anhang 2 Tabelle Schulumfeld](#)

[Anhang 3 Tabelle Privates Umfeld](#)

[Anhang 4 Meine Stärken](#)

[Anhang 5 Meine Träume](#)

[Anhang 7 Kopf-Augen-Fragen](#)

[Anhang 8 Meine Liste selbstbewusster Gesten](#)

[Anhang 9 Größenverhältnisse](#)

[Anhang 10 Gesprächs-Vorbereitung](#)

[Anhang 11 Landkarte](#)

# Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de>  
abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen,  
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische Datenträger und -  
auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2014 novum publishing gmbh

ISBN Printausgabe: 978-3-99038-674-3

ISBN e-book: 978-3-99038-675-0

Lektorat: Susanne Schilp

Umschlagfoto: Damian Gsponer

Umschlaggestaltung, Layout & Satz: novum publishing gmbh

Innenabbildungen: Damian Gsponer (14)

[www.novumverlag.com](http://www.novumverlag.com)

## Zitat

*„Du hast mich geschaffen - meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.*

*Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast - das erkenne ich!*

*Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.*

*Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben - noch bevor einer von ihnen begann!“*

*Psalm 139, 13-16*

## **Widmung**

Dieses Buch widme ich allen Mitgliedern der FSW.  
Eure Haltung und eure Ideen beeindruckten mich immer  
wieder von Neuem.

# **Vorspann**

Vor dem ersten Schritt



## Ausgesetzt in der Wildnis

Am 27. August 2012 lasse ich mich von einem Wasserflugzeug in der Wildnis Alaskas aussetzen. Ein Versuch, zwei Wochen lang alleine in einer menschenleeren, abgelegenen Natur zu überleben.

Von Anchorage<sup>1</sup> aus fliege ich 90 Minuten lang in Richtung Süden. Hier, wo es die scheinbar größten Braunbären gibt. Auf den Hinterbeinen aufgerichtet erreichen sie Höhen von über drei Meter und mehr. Hier, wo die Wölfe noch ungehindert im Rudel jagen. Hier, wo Elche ein Geweih mit Spannweiten von bis zu zwei Metern auf dem Kopf tragen.<sup>2</sup> Genau hier lasse ich mich aussetzen.

<sup>1</sup> Anchorage ist die größte Stadt in Alaska.

<sup>2</sup> Es lohnt sich, diese Größen mit einem Maßstab abzumessen, um einen echten Eindruck zu erhalten, was für Riesen das sind.

Es gibt weit und breit keinen Menschen. Kein Telefonnetz. Keine Verbindung zur Außenwelt. Nichts. Nur die Schöpfung und ich.

Etwas naiv - oder vielleicht etwas sehr naiv - will ich lediglich ein Messer, ein Feuerzeug und eine Trinkflasche mitnehmen. Bei Bear Grylls sieht das jeweils recht einfach aus.

Meine Frau verpflichtet mich schließlich, zumindest ein (Satelliten-)Notfallsignal mitzunehmen. Ein guter Bergführer-Freund bietet mir ein Zelt mit Schlafsack an und weist mich darauf hin, dass dies die minimale Ausrüstung ist. Von David Bittner, einem Schweizer Bärenexperten, erfahre ich, dass ein Elektrozaun und Bärenspray gute Optionen sind, sich vor Bären zu schützen.

So kann ich kurz vor dem Abflug in Anchorage auf eine stolze Materialsammlung blicken.

Zur Verpflegung gönne ich mir die Mitnahme von einem Kilo Spaghetti und einem Kilo Haferflocken sowie einer Angelrute. In Alaska sollen die Fische ja gerade so an den Haken springen. Den Rest an Nahrung finde ich bestimmt in der Natur.

Nun ist die Stunde X gekommen. Der Pilot setzt mich aus. Mit großer Freude und ebenso großer Anspannung sehe ich - von Bäumen und Wasser umringt - zu, wie mein Flugzeug an diesem 27. August 2012 langsam hinter dem Horizont verschwindet.

In diesem Moment erreicht mich ein Adrenalinschub. Ich schlottere mehr vor Nervosität als vor Kälte. Es gibt kein Zurück mehr. Mein Abenteuer beginnt.

Es ist lediglich eine Frage der Zeit, bis der erste Bär mich besuchen wird.

Was ist nun meine erste Handlung?

## Die erste Handlung

Was würdest du an meiner Stelle tun?

- Erst mal essen, damit ich neue Kraft und Energie erhalte?
- Den Elektrozaun aufstellen, damit alle Materialien in Sicherheit sind?
- Ich schaffe mir einen Überblick über das Gelände?
- Ich mache nichts und warte ab.
- Etwas anderes, nämlich:

Warum hast du deine Wahl so getroffen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Lass mich raten. Du hast **nicht** „Ich mache nichts und warte ab“ ausgewählt. Du würdest mir also empfehlen, in irgendeiner Weise aktiv zu werden. Habe ich Recht?

Und genau dies empfehle ich auch dir in deiner jetzigen Situation! Du hast dieses Buch gekauft, weil du in einer schwierigen Situation bist. Deine Bedrohung wartet nicht in Form eines Bären im Wald, sondern in Form von Aggressionen gegen dich in der Schule. Beides kann uns Angst einflößen, uns lähmen und verheerende Folgen haben.

Bei mir ist Fakt, dass irgendwann ein Bär vorbeikommen und schauen wird, was da Neues in seinem Revier herumstreift. Bei dir ist Fakt, dass es irgendwann wieder zu einer Aggression dir gegenüber kommen wird.

Was habe ich also in meiner Situation gemacht?

Einen Fehler.