



MOBBINGBERATUNGSSTELLE
Hannover
Jakobistr. 4
30161 Hannover

Fon: 0511 – 62 55 62

Fax: 0511 – 62 55 64

e-Mail: beratung@mobbing-net.de

<http://www.mobbing-net.de>

Infoblatt Mobbing

Wie kann ich Mobbing erkennen?

Negative (kommunikative) Handlungen am Arbeitsplatz werden systematisch und zielgerichtet betrieben und wiederholen sich in regelmäßigen und unregelmäßigen Zeitabschnitten. Dabei sind die Angegriffenen erfahrungsgemäß diejenigen über die tieferliegende betriebliche Probleme ausgetragen werden.

Sollte bei folgender Aufzählung von Erscheinungsformen einige bei Ihnen zu treffen, sollten Sie sich beraten lassen.

1. Angriffe auf die Möglichkeit mich mitzuteilen:

- Der/die Vorgesetzte schränkt meine Möglichkeit ein, mich zu äußern
- Ich werde ständig unterbrochen
- KollegInnen schränken meine Möglichkeit ein, mich zu äußern
- Anschreien und lautes Schimpfen
- Ständige Kritik an meiner Arbeit
- Ständige Kritik am Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Androhungen
- Schriftliche Androhungen
- Kontaktverweigerung durch abwertende Blicke oder Gesten
- Kontaktverweigerung durch Andeutungen, ohne daß man etwas direkt anspricht

2. Angriffe auf die soziale Beziehung:

- Man spricht nicht mehr mit mir
- Man läßt sich nicht ansprechen
- Versetzung in einen Raum weitab von den KollegInnen
- Den ArbeitskollegInnen wird verboten, mich anzusprechen
- Man behandelt mich wie Luft

3. Auswirkungen auf das soziale Ansehen:

- Hinter meinem Rücken wird schlecht über mich gesprochen
- Man verbreitet Gerüchte
- Ich werde lächerlich gemacht
- Man verdächtigt mich, psychisch krank zu sein
- Man will mich zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen
- Man macht sich über meine Behinderung lustig
- Man imitiert meinen Gang, Stimme oder Gesten, um mich lächerlich zu machen
- Man greift meine politische oder religiöse Einstellung an
- Man macht sich über mein Privatleben lustig
- Man macht sich über meine Nationalität lustig
- Man zwingt mich Arbeiten auszuführen, die mein Selbstbewußtsein verletzen
- Man beurteilt meinen Arbeitseinsatz in falscher und kränkender Weise
- Man stellt meine Entscheidungen in Frage
- Man ruft mir obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- Sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote

4. Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation:

- Man weist mir keine Arbeitsaufgaben zu
- Man nimmt mir jede Beschäftigung am Arbeitsplatz, so daß ich mir nicht einmal Aufgaben ausdenken kann

- Man gibt mir sinnlose Aufgaben
- Man gibt mir Aufgaben, die weit unter meinem Können liegen
- Man gibt mir ständig neue Aufgaben
- Man gibt mir Aufgaben, die meine Qualifikation übersteigen, um mich zu diskriminieren
- Man gibt mir kränkende Arbeitsaufgaben

5. Angriffe auf die Gesundheit:

- Zwang zu gesundheitsschädlichen Aufgaben
- Androhung körperlicher Gewalt
- Anwendung leichter Gewalt (z.B. jemandem einen „Denkzettel“ zu verpassen)
- Körperliche Mißhandlung
- Man verursacht mir Kosten, um mir zu schaden
- Man richtet Schaden in meinem Heim oder an meinem Arbeitsplatz an
- Sexuelle Handgreiflichkeiten

Wie weiß ich, daß ich externe Hilfe benötige?

- * Ich erkenne, daß die von mir bisher beschrittenen Wege keine sichtbare oder fühlbare Veränderung am Arbeitsplatz gebracht haben.
- * Die Mobbingssituation und deren Folgen haben dazu geführt, daß mein Arbeitsplatz gefährdet ist.
- * Die belastende Situation führt dazu, daß sich Streßsymptome bei mir bemerkbar machen.

Körperliche Beschwerden

- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen
- Übelkeit/Erbrechen
- Appetitlosigkeit
- Druck auf der Brust/Kloß im Hals
- Zittern und weiche Knie
- Verdauungsprobleme/Durchfall
- Rückenschmerzen
- Muskelschmerzen
- Herz-, Kreislaufprobleme
- Atemnot
- Schwindelgefühl
- Schweißausbrüche
- Ein- und Durchschlafstörungen

Psychische Beschwerden

- Konzentrationsprobleme und Gedächtnisstörungen
- Selbstzweifel/Selbstunsicherheit
- Depressionen
- Antriebslosigkeit
- Weinkrämpfe
- Gefühl der Verzweiflung
- Selbstmordgedanken
- Hypersensibilität (Empfindlichkeit)
- Gereizte, aggressive Stimmung
- Innere Unruhe
- Zwangsgedanken
- Alpträume

Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich, wenn ich gemobbt werde?

- * Ich lerne mich gegen Mobbingakteure abzugrenzen
- * Ich lasse mir nicht „alles“ gefallen
- * Ich hole mir Unterstützung innerhalb des Betriebes, **aber nur dann, wenn ich zu einem der unten genannten Personen Vertrauen haben kann. Besser ist zuerst einmal**
- * **ich suche außerhalb des Betriebes eine (Mobbing) Beratung auf und erarbeite mir eine Strategie**

Gespräche innerbetrieblich:

- * Betriebs- und PersonalrätInnen
- * Frauenbeauftragte
- * Vertrauensmann/frau
- * Behindertenvertretung

Gespräche außerhalb:

- * HausärztIn
- * RechtsanwältIn
- * Externe (Arbeitsprozess) BeraterInnen
- * TherapeutInnen
- * Unterstützung im sozialen Umfeld
- * Gewerkschaften
- * Polizei

Je nach Mobbingssituation gibt es Möglichkeiten im Beschwerderecht, sowie in manchen gravierenden Fällen auch im Strafrecht gegen MobberInnen vorzugehen. Eine Rechtsberatung kann darüber Aufschluß geben, ob dieser Weg sinnvoll ist.

Mobbingberatung ist ein Produkt von



Büro für Organisationsberatung
und Supervision