

# Mobbing!

Ein verdecktes Spiel bei dem alle verlieren!



Erkennen!  
Verstehen!  
Handeln!

[www.mobbing-competence-center.de](http://www.mobbing-competence-center.de)

Niemand hat das Recht, einen anderen Menschen zu mobben!

## Was ist Mobbing?

Im Bereich des Arbeitslebens bedeutet Mobbing, dass Arbeitnehmer von Kollegen oder Vorgesetzten durch vielfältige Maßnahmen, die vom schlichten Scherz über Drohungen, Intrigen oder Ignorieren bis Rufmord gehen können, schikaniert und unter Druck gesetzt werden. Die Situation ist dadurch gekennzeichnet, dass

- die angegriffene Person unterlegen ist
- die Angriffe von einer oder mehreren Personen über einen längeren Zeitraum erfolgen
- diese Angriffe mit dem Effekt der Ausgrenzung stattfinden
- die betroffene Person sich hierdurch handlungsunfähig, bedroht oder diskriminiert fühlt

## Wie entsteht Mobbing?

Bedingungen im Unternehmen, die Mobbing begünstigen:

- Schlechtes Arbeitsklima
- Unzureichende Streit- und Konfliktkultur
- Wenig transparente Betriebsabläufe
- Mängel im internen Informationssystem
- Defizite im Führungsverhalten
- Mängel in der Personalpolitik

Nicht jeder Krach, jede Streiterei oder Ungerechtigkeit ist Mobbing!

Allerdings kann aus schlecht oder gar nicht ausgetragenen Konflikten Mobbing entstehen!  
Der Übergang ist fließend!

## Anzeichen für Mobbing

Am deutlichsten lässt sich Mobbing und Psychoterror erkennen, wenn schon alles zu spät ist. Das Opfer hat kapituliert und ist krank. Es wurde aus dem Arbeitsverhältnis ausgestoßen, bzw. hat selbst gekündigt, nur um endlich Ruhe zu haben.

Frühe Alarmsignale beachten!

- Beschwerden über feindselige Angriffe auf seine Person oder Arbeit
- Ständige Streitereien, heftige Wutausbrüche oder Destruktivität gegen Sachen und auch Menschen
- Angriffe auf die Person und ihr soziales Ansehen, tuscheln, abwertende Gesten, Gerüchte verbreiten, vor anderen bloßstellen
- Mitarbeiter meiden bestimmte Aufgaben, um nicht in Kontakt mit dem Mobber zu kommen oder nicht in Kritik zu geraten
- Isolation einzelner Mitarbeiter und Fehlzeiten

## Was tun gegen Mobbing?

Als Betroffene(r):

- Achten Sie auf subtile Anzeichen, z.B. wenn Sie sich an Ihrer Arbeitsstelle unwohl fühlen, nicht mehr gerne zur Arbeit wollen oder immer öfter körperliche Symptome spüren
- Verschweigen Sie Ärger und Kummer nicht, sondern versuchen Sie frühzeitig ein Gespräch mit dem Mobber zu führen. Klären Sie Konflikte sofort
- Ziehen Sie Arbeitskollegen mit ins Vertrauen
- Nehmen Sie innerbetriebliche Beratungsangebote wahr oder sprechen Sie mit Ihrer Arbeitnehmervertretung
- Bei Sabotage oder wiederholten Übergriffen informieren Sie den Vorgesetzten
- Nutzen Sie externe Beratungsangebote, die Mobbing-Hotline oder Rechtsbeistand
- Nehmen Sie Ihre Wahrnehmung und Gefühle ernst. Verharmlosungen, auch von der Familie und Freunden, führen zu langen Leidenszeiten. Je länger Mobbing dauert, umso schwieriger wird es aus dieser Situation herauszukommen
- Führen Sie über alle Einzelheiten der Attacken ein detailliertes Mobbing-Tagebuch
- Gehen Sie rechtzeitig zum Arzt

## Was tun im Akutfall?

- Erklären Sie Mobbing-Intervention zur Chefsache
- Handeln Sie beherzt und unverzüglich, suchen Sie das Gespräch mit allen Beteiligten
- Die richtige Einstellung macht's: „Mobbing ist inakzeptabel!“
- Sich einmischen und Courage zeigen

## Auswirkungen von Mobbing...

### ...auf den Betroffenen

Sein Selbstwertgefühl wird gemindert, dies steigert seine Verunsicherung. Der Betroffene traut sich letztendlich gar nichts mehr zu - er wird handlungsunfähig. Dieser Zustand wird oft als existenzbedrohend empfunden.

### Mobbing macht krank!!!

Neben den gesundheitlichen Auswirkungen (Konzentrationsstörungen, Depressionen, über Suchtkrankheiten, Frühverrentung, bis hin zum Suizid) hat es Konsequenzen auf das soziale und berufliche Umfeld. Die eigene Familie wird ebenfalls stark belastet. Über 90% der Betroffenen scheiden aus ihrem Arbeitsverhältnis aus. Bei jedem 5. Suizid/-Versuch ist Mobbing am Arbeitsplatz der Auslöser.

### ...auf die Belegschaft

Fehlzeiten führen zu Mehrbelastungen. Der Mobber steht selbst unter Stress bei der Verfolgung seiner Ziele. In einem Klima der „aufgeladenen Luft“ führt dies bei den „unbeteiligten“ Kollegen zu erhöhter Fehlerneigung bei der Arbeit und zu Leistungsminderung.

Wer hilft weiter?

Ein kompetentes Team!



**Harry R. Möller-Stein**  
Mediator

[harry.moeller-stein@mcc-bw.de](mailto:harry.moeller-stein@mcc-bw.de)



**Sandra Zischka**  
Rechtsanwältin  
Arbeitsrecht

[sandra.zischka@mcc-bw.de](mailto:sandra.zischka@mcc-bw.de)



**Gisbert Chluba**  
Berater & Coach

[gisbert.chluba@mcc-bw.de](mailto:gisbert.chluba@mcc-bw.de)



**Elke Müller**  
Beraterin & Coach

[elke.mueller@mcc-bw.de](mailto:elke.mueller@mcc-bw.de)



**Lothar Wolf**  
Berater & Coach

[lothar.wolf@mcc-bw.de](mailto:lothar.wolf@mcc-bw.de)



**Marcus Jäck**  
Mediator & Buchautor

[marcus.jaeck@mcc-bw.de](mailto:marcus.jaeck@mcc-bw.de)

Was wir tun:

- Beratung, persönlich & individuell
- Erarbeitung deeskalierender Lösungen mit dem Einzelnen oder im Team
- Bildung und Unterstützung interner Beratungsstellen in Unternehmen und Organisationen
- Bildung, Unterstützung und Moderation von Selbsthilfegruppen
- Durchführung präventiver Schulungen für Führungskräfte und Mitarbeiter in Unternehmen und Organisationen
- Durchführung spezieller Maßnahmen für Lehrer, Kinder und Jugendliche in Schulen

**Die innere Haltung macht's:  
Wer schweigt und Mobbing  
zulässt, stärkt es.**

**Jeder kann betroffen sein!**

Hotline für Betroffene: 0800 66 22 445  
(kostenfrei aus dem dt. Festnetz)

[www.mobbing-competence-center.de](http://www.mobbing-competence-center.de)

Niemand hat das Recht, einen anderen Menschen zu mobben!