

# **Mobbing am Arbeitsplatz – Wie erkennen Sie Mobbing und wo bekommen Sie Hilfe? Hier zeigen wir, wie Sie sich wehren können!**

**Ein Artikel der Bewerbungsberatung – Berufszentrum–Online: [www.berufszentrum.de](http://www.berufszentrum.de)**

## **Es kann jeden treffen –**

Konkurrenz, Leistungsdruck, Neid und Missgunst aber auch die Angst um den eigenen Arbeitsplatz können der Auslöser für Mobbing sein. Für die Betroffenen ist es ein wahrer Spießrutenlauf, sie erleiden seelische Qualen, die oftmals auch gesundheitliche Folgen mit sich bringen. Wenn die Arbeitsatmosphäre angespannt ist und Intrigen, verbale oder sogar tätliche Angriffe sich häufen, ertragen Mobbing-Opfer ihren Berufsalltag nur noch schwer. Einen hundertprozentig wirksamen Schutz vor Mobbing gibt es aber nicht. Gemobbt wird in allen Branchen und unabhängig von der Betriebsgröße. Häufig gehen die Mobbing-Attacken von Kollegen oder Vorgesetzten aus, aber auch Führungspersonen sind vor Angriffen ihrer Mitarbeiter nicht sicher. Weil Mobbing schwerwiegend ist, ist eines sicher: Betroffene müssen sich wehren, und Vorgesetzte müssen entsprechende Maßnahmen ergreifen, um den Konflikt zu beseitigen.

## **Mobbing – Wie erkennen?**

Nicht jeder Krach oder jede Streitigkeit unter Kollegen oder mit Vorgesetzten ist automatisch Mobbing. Wissenschaftler definieren es als eine Aneinanderkettung von Angriffen über mehrere Monate und mit gewisser Kontinuität. Die Anfänge sind häufig schleichend und werden von den Betroffenen oftmals nicht bewusst registriert. Erste Mobbing-Anzeichen können das plötzliche Verstummen von Gesprächen bei Betreten des Raumes oder das Lächerlichmachen vor Kollegen und Vorgesetzten sein. Konkreter und deutlicher wird es, wenn der Angreifer beispielsweise einen unfreundlichen Umgangston anschlägt, Fragen ignoriert und den Betroffenen wie Luft behandelt. Auch das bewusste Zurückhalten von Informationen, ständige Kritik an der Arbeit, das Beschneiden von Kompetenzen oder geistiger Diebstahl dienen den Angreifern als Mittel und Wege, um ihre Opfer zu schädigen und demütigen. Auch vor Telefonterror, der Androhung körperlicher Gewalt oder dem Unterschieben von Diebesgut schrecken einige nicht zurück. Auch die mutwillige Beschädigung und Manipulation von Arbeitsmitteln ist ebenso keine Seltenheit wie vermeintlich zufällige Missgeschicke und Unfälle, die dem Mobbing-Opfer Schaden zufügen. Wenn Vorgesetzte ihre Mitarbeiter mobben, nutzen sie ihre Machtposition oftmals dahingehend aus, dass sie den Betroffenen willkürlich versetzen, kurzfristig Urlaub verweigern, ihm unqualifizierte Tätigkeiten übertragen oder ihn im Gegenzug mit Aufgaben betrauen, die die Qualifikation deutlich übersteigen, um ihn anschließend als Versager hinzustellen.

## **Wie können Betroffene sich wehren?**

Um Beweise zu sammeln und sich selbst Klarheit zu verschaffen ist es ratsam, die Angriffe in Form eines Mobbing-Tagebuches zu protokollieren. Wichtig ist es, neben Ort, Datum und Uhrzeit auch zu notieren, durch wen und wie gemobbt wurde, ob Zeugen anwesend waren, wie die eigene Reaktion und eventuell getroffene Gegenmaßnahmen waren und ob aus dem Angriff gesundheitliche Folgen entstanden sind. Durch das Tagebuch kann dann auch noch zu einem späteren Zeitpunkt das Geschehen nachvollzogen werden, was für Gespräche oder – falls erforderlich – für rechtliche Schritte sehr nützlich sein kann.

Ein sehr sinnvoller, aber für viele Menschen nicht ganz einfacher Schritt ist es, den Angreifer auf die Mobbing-Attacken anzusprechen. Das Gespräch sollte in einem sachlichen Ton

geführt werden und auf mögliche Provokationen sollte nicht eingegangen werden. Es ist wichtig, in dem Gespräch die Punkte konkret zu benennen und Vorschläge für ein anderes Verhalten zu unterbreiten. Es kann durchaus sinnvoll sein, einen Vermittler – zum Beispiel Betriebsrat, Personalrat oder Vorgesetzter – zu Rate zu ziehen.

Um eine Lösung zu finden, kann es auch hilfreich sein, nach den Gründen des Mobbers zu suchen, um die Ursache für dessen Angriffe zu kennen. Möglicherweise lässt sich daraus ein Lösungsansatz ableiten, der Grund kann unter Umständen beseitigt werden.

Bringt ein Gespräch nicht den gewünschten Erfolg, müssen weitere Schritte in Betracht gezogen werden. Vorgesetzter, Betriebsrat oder Personalrat sollten auf jeden Fall über die Mobbing-Attacken informiert werden. Sinnvoll kann es auch sein, eine Rechtsberatung einzuholen und sich zu informieren, um eventuell auch Schadensersatzansprüche geltend zu machen oder – falls es zu einem Arbeitsplatzwechsel kommt – eine angemessene Abfindung auszuhandeln. Haben die Mobbing-Angriffe beim Opfer zu körperlichen oder seelischen Schäden geführt, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden. Nur wer gesund und fit ist, kann sich diesem kräftezehrenden Konflikt stellen. Besonders in dieser Zeit ist es wichtig, für die eigene Gesundheit und ausreichend Entspannung zu sorgen.

Um persönlich wieder entspannt und in Ruhe leben und arbeiten zu können, sollte eventuell auch ein Jobwechsel in Betracht gezogen werden, wenn trotz intensiver Bemühungen eine anderweitige Lösung der Probleme nicht möglich ist.

### **Wo gibt es Hilfe?**

Allein und ohne Unterstützung können nur wenige Mobbing-Opfer den Konflikt am Arbeitsplatz lösen. Deshalb ist es umso wichtiger, sich Rat, Hilfe und Unterstützung zu holen. Um neue Kraft und Motivation zu schöpfen, ist oftmals ein Gespräch mit guten Freunden oder Familienangehörigen sehr hilfreich. Sich einmal alles von der Seele reden und Beistand zu bekommen ist ein wichtiger Punkt.

Eine der ersten Anlaufstellen eines jeden, der von Mobbing betroffen ist, sollte der Betriebsrat oder Personalrat sein. Dort sind in der Regel geschulte Mitarbeiter, die die Betriebsstrukturen und Betriebsvereinbarungen kennen, als Mittler fungieren können und Kenntnisse über die Gesetzeslage haben.

Neutrale und unparteiische Gesprächspartner sind in Selbsthilfegruppen, bei speziellen Beratungstelefonen oder aber auch den Kirchen und Krankenkassen zu finden. Da man bereits davon ausgeht, dass allein in Deutschland mehr als eine Million Menschen von Mobbing betroffen ist und die Zahl stetig steigt, gibt es viele kompetente Anlaufstellen, die den Opfern Hilfe anbieten.

Da in vielen Fällen die verbalen oder auch tätlichen Attacken von Kollegen und Vorgesetzten nicht spurlos an den Betroffenen vorbei gehen und zu gesundheitlichen und seelischen Beeinträchtigungen führen, ist es ratsam, einen Arzt und gegebenenfalls auch einen Psychologen zu Rate zu ziehen.

Für fundierte Rechtsauskünfte stehen Rechtsanwälte zur Verfügung. Sie beraten, informieren und leiten bei Bedarf auch rechtliche Schritte ein.

**Weitere Informationen, Tabellen, Grafiken und Musterbriefe erhalten Sie bei uns unter: [www.berufszentrum.de/mobbing\\_arbeitsplatz.html](http://www.berufszentrum.de/mobbing_arbeitsplatz.html)**

Für weitere kostenlose Bewerbungshilfen sowie Informationen zu unseren Serviceleistungen besuchen Sie uns bitte unter: [www.berufszentrum.de](http://www.berufszentrum.de)

Unter [www.bewerbungsbuero.com](http://www.bewerbungsbuero.com) bieten wir Managern, Fach- und Führungskräften einen speziellen Bewerbungs- und Karriereservice an.

In unserem Diskussionsforum unter [www.bewerbungsforum.com](http://www.bewerbungsforum.com) können Sie sich aktiv beteiligen und Ihre Meinungen austauschen.

Unser Internet-Shop unter [www.berufszentrum.de](http://www.berufszentrum.de) bietet Ihnen erstklassige Bewerbungsmappen und weiteres Bewerbungsmaterial.

Berufszentrum-Online  
Professioneller Bewerbungs- und Karriereservice