

Wo fängt Mobbing an?

Eigenschaften, Wahrnehmungen oder Gefühle wie Neid oder Wut der mobbenden Person als Motive für Mobbing-Handlungen



Opfer der Mobbing-Handlungen können Eigenschaften haben oder Handlungsweisen zeigen, die bei Mobbenden Aggressionen auslösen

Was als Mobbing empfunden wird, kann sehr unterschiedlich sein. Für die/den eine/n kann bestimmtes (verbales) Verhalten von Kolleginnen und Kollegen noch ein „offener Umgang“ sein, für die anderen bereits eine Grenzüberschreitung. Daher: Jede/r kann Opfer oder Täter/in werden.

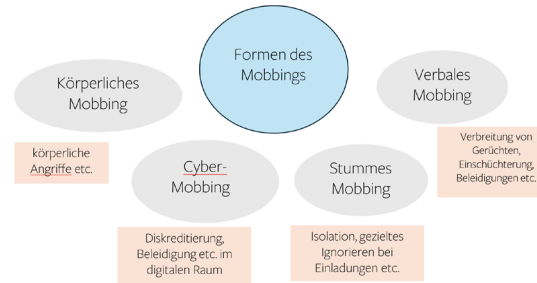
Wahrnehmungen unterscheiden sich und die Eigenschaften der Mobbenden und der Opfer sind variabel. Jedoch wird in der Literatur darauf hingewiesen, dass dem Mobbenden oft ein Selbstwertproblem zugesprochen wird, das sich in einem Gefühl der Unterlegenheit oder Benachteiligung ausdrückt. Ein häufiges Motiv ist Neid.

(<https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/mobbing/haeufigkeit-gruende-und-alarmsignale/>)

Weitere Informationen bspw. unter

http://www.psychokrieg.de/artikel/www.psychokrieg.de-Die_45_Mobbing-Handlungen_nach_Leymann.htm

Wie äußert sich Mobbing?



Es gibt keinen klassischen Mobbingverlauf. Es handelt sich vielmehr um (oft zahlreiche) systematische Vorfälle, die dazu führen, dass sich die betroffene Person attackiert fühlt und letztlich auch in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und/oder ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt wird.

Typische Mobbinghandlungen können sich äußern über:

„**Versteckte“ Attacken:** Die betroffene Person ist sich nicht im Klaren, ob es sich um wirkliche Attacken handelt oder um Einbildung

Doppeldeutige Bemerkungen: Führen bei der betroffenen Person zu Unsicherheit und Selbstzweifel

Einschüchterung durch Sarkasmus: Drohungen oder Beleidigungen werden so indirekt ausgesprochen

Verbreitung von Gerüchten, ständige Kritik oder Isolation

Was tun?

Interventionen in Mobbing-Situationen

Vertrauensperson(en) ansprechen und Verbündete suchen. Dieser erste Schritt ist der wichtigste: über die Situation reden!

Unterstützung suchen und Erfahrungsaustausch: Gemeinsam gegen Mobbende vorgehen!

Im Akutfall: Keine Angriffsfläche bieten, ruhig bleiben und einer Eskalation möglichst aus dem Weg gehen.

Nicht jede Handlung, nicht jedes Wort und nicht jede Situation, die als unangenehm empfunden werden, bedeuten Mobbing. Sollte jedoch Mobbing vermutet werden, dann ist Folgendes angezeigt:

Vertrauensperson(en) ansprechen und Verbündete suchen. Dieser erste Schritt ist der wichtigste: über die Situation reden!

Im Akutfall: Keine Angriffsfläche bieten, ruhig bleiben und einer Eskalation möglichst aus dem Weg gehen. Nicht provozieren lassen.

Unterstützung suchen!

Und dann ggf. den Erfahrungsaustausch und Ursachen für den Konflikt suchen

Hilfe und Unterstützung bieten zunächst oft vertraute Kolleginnen und Kollegen. Aber auch der **Personalrat** und die **Gleichstellungsbeauftragten** sind jederzeit ansprechbar!

Auch Hausärztinnen und Hausärzte, externe Beratende oder die Gewerkschaft sind Anlaufstellen. Auch über die Stadt Hannover kann man sich Hilfe besorgen, bspw. unter <http://beratungsstellen-hannover.de/themen/mobbing/>.