

Hinter dem Rücken wird getuschelt: Wenn das immer wieder vorkommt, ist das ein Anzeichen dafür, dass man gemobbt wird.



Mobbing Kleinkrieg am Arbeitsplatz

Jeder kann Opfer werden. Wie Sie Anzeichen erkennen und sich wehren können: Tipps vom Experten

Von ELKE GREWE

Ständige Kritik, Schikane, intrigantes Verhalten der Kollegen, Isolierung durch Teams und Vorgesetzte! Wer so etwas täglich erlebt, der leidet, wird krank. Nicht selten endet Mobbing in Burn Out oder schweren Depressionen.

Mobbing-Opfer kann grundsätzlich jeder werden. In Deutschland geht eine aktuelle Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin von rund 1,5 Millionen Beschäftigten aus, die an ihrem Arbeitsplatz gemobbt werden. Bernhard Juchniewicz, Präsident der ECA (European Coaching Association), Coach und Dipl.-Pädagoge, berät seit zirka 40 Jahren erfolgreich Unternehmen und Privatpersonen bei berufli-

chen und privaten Schwierigkeiten. Hier gibt er Mobbing-Opfern Tipps.

► **Wie merke ich, dass ich Mobbingopfer bin?** Mobbing geht in der Regel von Kollegen aus, Vorgesetzte können involviert sein. Anzeichen für Mobbing sind zum Beispiel: Die Kollegen verstummen, wenn ich den Raum betrete, hinter meinem Rücken wird getuschelt, in Meetings werden meine Ideen nicht ernst genommen, es werden falsche Behauptungen über mich verbreitet...

► **Wie reagiere ich rechtzeitig?** Ergreifen Sie die Initiative und ergründen Sie die Ursachen: Gibt es Kollegen oder eine Vorgesetzte, die



Hilft bei Mobbing-Problemen: Bernhard Juchniewicz

besonders aggressiv, destruktiv reagieren? Gab es einen Grund? Wichtig ist: klare Grenzen setzen - und zwar rechtzeitig. Führen Sie ein Mobbing-Tagebuch, in dem Sie alle Angriffe dokumentieren. Kontaktieren Sie die Personen, die Ihnen helfen können bzw. ihnen glauben, dass das, was passiert ist, real und wahr ist. Sprechen Sie mit ihnen und gewinnen Sie diese zur Solidarität und Unterstützung.

► **Was kann in einer akuten Situation helfen?** Zeigen Sie Selbstbewusstsein: Viele Opfer suchen die Fehler bei sich selbst oder sehen sich zu schnell als Verlierer in einem



wehren können: Tipps vom Experten

harten Wettbewerbskampf. ► **Wie kann ich mich vor daraus entstehenden Krankheiten (wie z.B. Burn Out) schützen?** Das Problem muss auf den Tisch gebracht werden. Sowohl dem Mobbingtäter gegenüber, als auch bei den Kollegen und auch der Vorgesetzte sollte möglichst zügig informiert werden, bevor es zu Krankschreibungen und Arbeitsausfall oder gar Kündigung kommt.

► **Welche Schritte kann ich gehen?** 1. Sprechen Sie mobbende Kollegen nur direkt an, wenn Sie sicher sind, dass Sie gehört und unterstützt werden. Im günstigsten Fall können Sie ein kommunikatives Missverständnis aufklären. 2. Sprechen Sie mit

ihren Teamkollegen und mit Freunden darüber. 3. Reden Sie mit dem Betriebsrat / Betriebsarzt darüber. Sie haben ein Recht darauf. 4. Informieren Sie den Teamleiter oder ihren Vorgesetzten.

5. Beantragen Sie Hilfe: über ihren Hausarzt, einen Coach, Psychologen oder einen Therapeuten.

► **Alternative Lösungen suchen?** Vielleicht können Sie mit jemandem das Zimmer tauschen, vielleicht die Abteilung wechseln? Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, sich einen anderen Job zu suchen?

Weitere Informationen und Kontakt zu erfahrenen Coaches unter: www.european-coaching-association.com

„Selbstbewusstsein zeigen, sich nicht als Verlierer sehen“

Bernhard Juchniewicz