

# Mobbing-Test: Werden Sie gemobbt?

Dieser Test soll helfen Ansätze von Mobbing und Bossing zu erkennen und so früh wie möglich dagegen einzuwirken. Mobbing und Bossing hat erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität der Betroffenen, es führt häufig zu psychischen und physischen Erkrankungen.

- Ich werde in der Arbeit beschimpft und angeschrien
- ich werde ständig kritisiert – meine Arbeit sowie mein Privatleben
- Mir wurde schon öfter gedroht ( Abmahnung, Kündigung e.t.c.)
- Ich werde ignoriert
- Über mich werden Gerüchte verbreitet
- Mir werden Dinge unterstellt
- Hinter meinem Rücken wird über mich gesprochen
- Ich werde indirekt kritisiert, Andeutungen werden gemacht
- Mir werden Fehler untergeschoben
- Negative und abwertende Bemerkungen werden mir gegenüber gemacht
- Man spricht nicht mit mir, ich werde ausgegrenzt
- Man greift mich aufgrund meiner politischen- oder religiösen Ansichten oder aufgrund meiner Abstammung an
- Ich bekomme bewusst Arbeiten zugeteilt die mich überfordern
- Mir wird keine Arbeit zugeteilt
- ich bekomme „erniedrigende“ Arbeiten zugeteilt
- Wenn ich etwas sage werde ich ständig unterbrochen
- Man macht mich lächerlich
- Man hat mich für Fehler und Schäden verantwortlich gemacht, die ich nicht verschuldet habe.
- Man belästigt mich mir Telefonterror
- Mir wurde physische und/oder physische Gewalt angetan
- Ich muss mich ständig für meine Handlungen rechtfertigen

All diese Situationen gehen über „normale Konfliktsituationen hinaus. Treffen eine oder mehrere bei Ihnen zu und das mehrfach über einen längeren Zeitraum, dann ist das ein deutliches Zeichen dass Sie gemobbt werden. Wenn der dies der Vorgesetzte tut, heißt es Bossing. Aus seiner Position heraus, scheint er der Überlegene. Doch auch hier heisst es – wehren sie sich!

# 12 Tipps gegen Mobbing und Bossing

Sie werden zwar nicht verhindern dass Ihnen übel mitgespielt wird, können aber sehr wirksam gegen Mobbing und Bossing unterstützen. Man muss sich nicht alles gefallen lassen!

1. Situationen nicht herunterspielen und auch nicht überbewerten.
2. Ruhe bewahren. Nicht in Wut bringen lassen.
3. Verbündete suchen, gute KollegInnen und Freunde ins Vertrauen ziehen.
4. Notizen anfertigen, beschreibt die Situationen in einen Kalender oder führt Tagebuch.
5. bei Gesprächen mit dem Chef, immer für Öffentlichkeit sorgen, KollegInnen, bzw. Person des Vertrauens mitnehmen. Wenn keiner da ist, Gespräch verschieben. So früh wie möglich den Betriebsrat informieren.
6. Klar und deutlich erklären, dass man die Situation nicht länger hinnehmen wird. Sachlich bleiben, keine Beleidigungen o.ä..
7. Höflichen und normalen Umgangston vereinbaren
8. sich an den höheren Vorgesetzten wenden und Abhilfe einfordern
9. falls sich nichts ändert - beim Betriebsrat bzw. Vorgesetzten nachhaken.
10. Notfalls zum Arzt gehen und sich krankschreiben lassen zumindest diese „Verletzungen“ dokumentieren lassen. Der Arzt ist zu Verschwiegenheit verpflichtet d.h. Er darf nichts weitergeben, es besteht also keine Notwendigkeit ihn zu belügen. (Atteste können evtl. später hilfreich sein)
11. Professionellen Hilfe in Anspruch nehmen. Es gibt Beratungsstellen und Internetforen. Auch der Weg zum Anwalt ist möglich, immer wieder kommt es vor, dass Arbeitgeber vom Gericht zur Zahlung von Schmerzensgeld und Schadensersatz wegen Mobbing verurteilt werden.
12. Jobwechsel als Ausweg – es fehlt oft die Kraft und die Energie, gegen Mobbing vorzugehen. Dann bleibt oft noch nur ein Jobwechsel. Auch wenn der Mobber damit sein Ziel erreicht – es geht um ihre Gesundheit und Lebensqualität

