



## **EINIGE HINWEISE FÜR MOBBING-BETROFFENE:**

- ➔ Ergreifen Sie keine unfairen Gegenmaßnahmen, auch wenn es einem danach ist!
- ➔ Sprechen Sie nicht zur Gruppe – in der Gruppe beugen sich meistens auch diejenigen, die Ihnen helfen wollen, dem Gruppendruck! Suchen Sie das persönliche Gespräch in geschütztem Rahmen.
- ➔ Vorsicht mit Drohungen – sie sind eskalierend!!!
- ➔ Führen Sie unbedingt ein Mobbingtagebuch mit genauen Eintragungen in 2 Spalten:
  - **was konkret ist passiert** - Fakten, Datum, Personen, Worte/Taten
  - **wie haben Sie das erlebt** - subjektive Berichte und Reaktionen
- ➔ Halten Sie die Hierarchie des Betriebes ein, wenn Sie sich an Zuständige richten – das Übergehen von direkt-Vorgesetzten kann sehr konflikträftig werden und die Situation verschlimmern!
- ➔ Vorsicht mit Ihren Kräften und Ihrer Gesundheit – überspielen Sie nichts, überschätzen Sie nicht Ihre „Kampfesstärken“ – es zahlt sich in dem Fall nicht wirklich aus! Reden Sie mit Ihrem Arzt, sorgen Sie dafür, dass Sie sich durch körperlichen und seelischen Ausgleich einen Abstand halten zu der Situation!
- ➔ Mobbing ist ein Prozess, der auf Dauer Ihre Widerstandskräfte ziemlich beeinträchtigen kann. Holen Sie sich Unterstützung und achten Sie darauf, dass Sie Gesprächspartner/innen haben zum Austausch und zur eigenen Orientierung!



## **HILFEN BEI MOBING UND ÄHNLICHEN KONFLIKTEN**

Wer kann helfen, wenn es zu Mobbing kommt? Es gibt in der Praxis viele Ansatzpunkte für ein Eingreifen!

Hier finden Sie eine Liste von möglichen „Partnern und Partnerinnen“, mit denen Sie aus Mobbingsituationen herauskommen können!

- engagierte Personen mit Zivilcourage (Kollegen/innen, Führungskräfte, Mitarbeiter/innen– so wurden schon viele Mobbingsituationen ganz am Anfang verhindert und zu einer fairen Konfliktaustragungen hingeführt!
- „Zuschauer“, die nicht nur zuschauen sondern einschreiten und **nicht „dulden“**
- Supervision als Begleitung
- Mediation als Vermittlung
- Berater und Beraterinnen für Organisationsentwicklung
- Arbeitsmediziner/innen
- Betriebsrat und Betriebsrätinnen
- Beratung für Betroffene – Psychotherapeuten/innen, Coaches, Mobbing- und Konfliktberater/innen
- Coaching für Führungskräfte, Konfliktberatung im Unternehmen
- Betriebsseelsorger/innen
- Moderation von Klärungsgesprächen
- Rechtsberatung, Ansprechpersonen der Gewerkschaften
- Trainings für Kommunikation, Teamentwicklung und Konfliktmanagement als Prävention
- ehemalig Betroffene, die sensibilisiert sind
- Freunde, Bekannte – als persönliche Unterstützung

**& ad>personam – die Hotline: 0676 / 9 25 80 95 Mag. Gertraud Hinterseer**

wir haben Erfahrungen im Umgang mit Mobbing und arbeiten mit einem Netzwerk von Experten und Expertinnen zu diesem Problembereich! Wir beraten Sie gerne über mögliche Schritte und stellen Ihnen unsere Ressourcen zur Verfügung!