



## WAS PASSIERT BEI MOBBING?

### DIE HANDLUNGEN

Mobbing besteht aus der Wiederholung  
einzeler  
psychisch schmerzhafter Handlungen  
in Form von Angriffen

⇒ auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen ⇐

⇒ auf die sozialen Beziehungen ⇐

⇒ auf das soziale Ansehen ⇐

⇒ auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation ⇐

⇒ auf die Gesundheit ⇐



## **DIE 20 HÄUFIGSTEN** **MOBBINGHANDLUNGEN**

### **1-10**

<input type="checkbox"/> Hinter dem Rücken wird schlecht über jemanden gesprochen	<b><u>Notizen:</u></b>
<input type="checkbox"/> Abwertende Blicke oder Gesten	
<input type="checkbox"/> Kontaktverweigerungen durch Andeutungen	
<input type="checkbox"/> Falsche oder kränkende Beurteilungen der Arbeitsleistungen Man wird "wie Luft" behandelt	
<input type="checkbox"/> Gerüchte werden verbreitet ständige Kritik an der Arbeit	
<input type="checkbox"/> Vorgesetzte schränken Äußerungsmöglichkeiten ein	
<input type="checkbox"/> Entscheidungen werden in Frage gestellt	
<input type="checkbox"/> Man bekommt Arbeitsaufgaben weit unter dem Können zugeteilt	
<input type="checkbox"/> Man wird lächerlich gemacht Man spricht nicht mehr mit den Betroffenen	
<input type="checkbox"/> Ständige Unterbrechungen Kollegen/Kolleginnen schränken die Äusserungsmöglichkeiten ein	



**DIE 20 HÄUFIGSTEN**  
**MOBBINGHANDLUNGEN**

**11-20**

	<u>Notizen:</u>
<input type="checkbox"/> Man lässt sich nicht ansprechen	
<input type="checkbox"/> Anschreien, lautes Schimpfen	
<input type="checkbox"/> Verdächtigung, psychisch krank zu sein Zwang zu selbstwertverletzenden Arbeiten	
<input type="checkbox"/> Mündliche Drohungen	
<input type="checkbox"/> Zuteilung sinnloser Arbeitsaufgaben	
<input type="checkbox"/> Ständig neue Aufgaben	
<input type="checkbox"/> Man bekommt kränkende Arbeitsaufgaben zugeteilt	
<input type="checkbox"/> Kollegen wird das Ansprechen verboten	
<input type="checkbox"/> Angreifen der politischen Einstellung	
<input type="checkbox"/> Ständige Kritik am Privatleben / Man erhält keine Arbeitsaufgaben	

(entsprechend den Daten von Knorz & Zapf, 1996)



## **DIE PHASEN IM MOBBINGPROZESS**

### **UND DIE FOLGEN FÜR DIE BETROFFENEN**

Phase 1: Konflikte, mangelnde Konfliktbearbeitung, anstehende Probleme können nicht/ nicht mehr offen behandelt werden. Ventil: Angriffe auf die persönliche Ebene

⇒ **Stresssymptome, Schlafstörungen,  
Anpassungsversuche: verstärkter Einsatz**

Phase 2: Mobbing und Psychoterror – gezielt gegen eine Person

⇒ **Störungen des seelischen Gleichgewichtes,  
Isolation, psychosomatische Störungen**

Phase 3: Rechts- und Machtübergriffe

⇒ **Angstzustände, Innere Kündigung, Rückzug  
oder Auflehnung, Posttraumatische  
Stresssymptome**

Phase 4: Fehldiagnosen, vergebliche juristische Schritte

⇒ **tiefe Verzweiflung, Verunsicherung, andauernde  
Beschwerden**

Phase 5: Ausschluß aus der Arbeitswelt

⇒ **Verstärkung und Verfestigung der Beschwerden,  
starke Selbstmordgefahr!**