

Mobbing erkennen – die wichtigsten Merkmale

Es gibt zahlreiche Aspekte, Handlungen und Verhaltensweisen, die Mobbing vermuten lassen. Immer wieder werden die 45 Mobbing-Handlungen nach Leymann (1993) zitiert – heute wissen wir, dass der Phantasie der Mobbenden keine Grenzen gesetzt sind. Viele verschiedene Erscheinungsformen und oft schwer zu deutende Hinweise bewirken große Unsicherheiten beim Erkennen von Mobbing.

Allerdings sind die Auswirkungen von Mobbing auf der persönlichen Ebene deutlich zu spüren.

Ob Sie betroffen sind können Sie an verschiedenen Änderungen in Ihrem Leben erkennen:

(Ziehen Sie die Häkchen in das betreffende Feld)

<i>Dinge, die sich in der letzten Zeit geändert haben</i>	<i>JA</i>	<i>NEIN</i>	
Ich fühle mich beim Gedanken an die Arbeit oder an bestimmte Menschen immer schlechter.			✓
Ich erkenne bei mir immer öfter Gefühle wie Ärger, Angst, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Depression, Wut, ...			✓
Ich erkenne, dass es einen Konflikt gibt und versuche die Situation zu klären (zB durch Gespräche, Aktivitäten oder besonderes Engagement), aber es verbessert sich nichts.			✓
Auch in der Freizeit kreisen meine Gedanken und Gespräche immer um das Thema.			✓
Mein Körper reagiert mit Übelkeit, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Gliederschmerzen oder anderen Krankheitssymptomen.			✓

Wenn Sie mehr als zwei Punkte mit **JA** beantworten, wird es Zeit, etwas zu unternehmen.

Möchten Sie mehr zu ihrer speziellen Situation wissen, fragen Sie mich – ich freue mich Ihnen weiterhelfen zu können: info@mobbingberatung-salzburg.at



Dr. Claudia Pichler

Mediation • Mobbing- und Konfliktberatung • Training

Tel. +43 676 9620484

www.mobbingberatung-salzburg.at