

## Schreiben Sie auf, wer Sie unterstützen kann:

Familie, FreundInnen, NachbarInnen, KollegInnen, Menschen um Ihren Arbeitsplatz (auch Führungskräfte, Betriebsrat usw.), ÄrztInnen oder Beratungseinrichtungen.

Und wie werden Sie sich fühlen, nachdem Sie die Hilfe in Anspruch genommen haben?

<i>Name/ Einrichtung</i>	<i>Was kann er/sie für mich tun? Wie kann er/sie mir helfen?</i>	<i>Was ist das positive Ergebnis für mich?</i>



**Dr. Claudia Pichler**

Mediation • Mobbing- und Konfliktberatung • Training

[www.mobbingberatung-salzburg.at](http://www.mobbingberatung-salzburg.at)