

Was tun bei Mobbing?

Tipp 1: Mobbingtagebuch führen

Legen Sie sich ein Mobbingtagebuch an.

Das ist ein wichtiger Schritt, um den Mobbingverlauf zu stoppen.

Sie müssen sich Klarheit darüber verschaffen:

- wer der Mobber ist
- wer am Mobbing mitbeteiligt ist
- wer passiv zuschaut
- wer sich auf Ihre Seite schlägt
- wie Sie gemobbt werden
- wann Sie gemobbt werden
- wie sich das Mobbing auf Ihre Gesundheit, Ihre Gefühle und Ihre Arbeit auswirkt

Nur so können Sie überhaupt eine Strategie gegen Mobbing entwickeln. Und vor allem die Mobbing-Vorfälle auch belegen, was gerade bei rechtlichen Fragen eine Unterstützung bietet.

Tipp 2: Typische Mobbinghandlungen kennenlernen

Mobbing ist sehr vielschichtig. Deshalb ist es manches Mal schwer, überhaupt zuzuordnen, ob das, was geschehen ist, nun Mobbing ist oder nicht.

Tipp 3: Verbündete suchen – intern und extern

Obwohl Mobbing stets ein Gruppenphänomen ist, auch wenn es einen zentralen Mobber gibt, werden sich innerhalb dieser Gruppe auch Kollegen finden, die auf Ihrer Seite sind. Suchen Sie deren Unterstützung

- beim Einordnen der Mobbinghandlung
- beim Gegensteuern und sich zur Wehr setzen

Holen Sie sich so aktiv Rückendeckung. Sprechen Sie über die Vorfälle auch mit dem Betriebsrat, dem Vorgesetzten, der Personalleitung oder der Geschäftsführung. Machen Sie das Mobbing dadurch publik.

Suchen Sie sich weitere soziale Unterstützung. Teilen Sie Ihrem Partner und Ihrer Familie mit, welchem Stress Sie am Arbeitsplatz ausgesetzt sind. Sie benötigen für Ihr seelisches Gleichgewicht unbedingt einen vertrauten Menschen, der Ihnen zuhört und der zu Ihnen hält. Allerdings kann und sollte Ihr Partner nicht der einzige Verbündete im Außen sein. Dies würde zu einer zu großen Belastung führen. Wenden Sie sich deshalb z.B. an Ihren Hausarzt, an einen Psychologen und/oder eine Mobbingberatungsstelle.

Tipp 4: Gegen Mobbing wehren

Gehen Sie aktiv vor. Bieten Sie so dem Mobbing Einhalt. Dies kann auf verschiedene Weise gelingen:

- **Führen Sie eine Aussprache** mit dem Mobber – am besten im Beisein eines Dritten.
- **Setzen Sie sich verbal zur Wehr.** „Ich dulde diese Gemeinheiten nicht länger. Ich fordere Sie auf, mich mit Respekt zu behandeln.“
- **Fordern Sie faires Verhalten ein.** „Ja, ich habe einen Fehler gemacht. Dies gibt Ihnen jedoch noch lange kein Recht so über mich und meine Fähigkeiten herzuziehen. Teilen Sie mir besser sachlich mit was Ihnen missfallen hat.“
- **Sagen Sie „Nein“.** „Sie haben mir in den letzten Wochen gezielt Informationen vorenthalten. Dies kann ich nicht länger akzeptieren. Entweder Sie teilen mir zukünftig wichtige Fakten rechtzeitig mit oder ich sehe mich gezwungen, diese Vorfälle der Geschäftsleitung zu melden.“
- **Ziehen Sie Grenzen.** Reagieren Sie beispielsweise auf Anschreien durch eine symbolische Geste: Halten Sie sich die Ohren zu oder Sie halten einen Zettel hoch „Ich bin nicht taub“.
- **Entmutigen Sie den Mobber.** Zeigen Sie auf verbale Angriffe keine sichtbare Wirkung. Oder lachen Sie den Mobber und seinen Angriff aus.
- **Kontern Sie schlagfertig.** Wenn Sie der Mobber mit Worten „Sie Arschloch“ beleidigt, entgegnen Sie einfach „Angenehm, Bauer mein Name.“
- **Verunsichern Sie den Mobber.** Holen Sie sich Verbündete an Ihre Seite. Demonstrieren Sie so Ihre wachsende soziale Unterstützung im Team, in der Abteilung und/oder im Betrieb.
- **Isolieren Sie den Mobber.** Machen Sie seine Übergriffe im Unternehmen publik. Fordern Sie eine klare Anti-Mobbing-Haltung ein.
- **Schüchtern Sie den Mobber ein.** Drohen Sie mit rechtlichen Konsequenzen. Benennen Sie konkret, was Sie unternehmen werden, falls der Mobber seine Mobbinghandlungen nicht unterlässt.

Tipp 5: Sich selbst stärken

Sorgen Sie in dieser Zeit gut für sich. Dazu gehört auch die eigene Stressbewältigung. Vielleicht führen Sie Meditation, Sport, Entspannungsübungen oder ein Hobby durch, das Ihren Selbstwert aufbaut. Leiten Sie gleichzeitig ein langfristiges Selbstmanagement ein, mit dem Sie Ihre Selbstbehauptung trainieren. Besuchen Sie einen Rhetorikkurs oder ein Seminar über Körpersprache, um selbstsicherer, sowohl verbal als auch non-verbal, auftreten zu können. Gestehen Sie sich auch Schwächen ein, die der Mobber für seine Mobbinghandlungen ausgenutzt hat. Überlegen Sie, wie Sie diese Schwächen in Stärken wandeln können.