



MIT ZMP & DIPL. PSYCHOLOGIN  
NADJA MATYSIAK



# Teil

## Hallo Frau Matysiak!

### Was ist eigentlich Mobbing und wie kann ich mich davor schützen, falls es mich betrifft?

Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen 'to mob' und bedeutet in diesem Zusammenhang über jemanden herfallen, anpöbeln, sich auf jemanden stürzen. Das Spektrum reicht von ganz subtilen Formen über Ausgrenzung und lächerlich machen bis hin zu offensichtlichen Beschimpfungen, Beleidigungen, Unterstellungen, Demütigungen und sogar Verleumdungen.

#### Mobbing hat System

Betroffene sehen sich systematisch wiederholten Schikanen über einen langen Zeitraum ausgesetzt. Besonders gravierend ist Mobbing in seiner Wirkung auf die Opfer, wenn sie sich hilflos der Situation ausgeliefert fühlen: sinkendes Selbstvertrauen, soziale Isolation, Schlaf- und Essstörungen bis hin zur Depression sind möglich. Sogar Selbstmordgedanken sind häufig eine Folge und machen die krankmachende Wirkung von Mobbing besonders deutlich.

#### Mobbing verändert die Selbstwahrnehmung

Ein häufiges Problem ist das Denken über Mobbing selbst: Betroffene suchen die Schuld meist bei sich und zweifeln, ob mit ihnen etwas nicht in Ordnung sei. Der absolut falsche Weg, denn genau das wollen die Täter, die sich wahllos ein Thema herausgreifen: Jemand zeigt sich besonders engagiert in seiner Arbeit oder gerade das fehlende Engagement soll der Grund sein, bewusst schaden zu wollen.

Genauso kann geringe oder besonders herausragende Attraktivität Anlass zum Psychoterror sein. Was auch immer der Grund aus Sicht der Täter sein soll – Mobbing ist falsch. Mobbing ist seelische Gewalt. Mobbing ist kein Kavaliersdelikt!

#### Mobbing-Prävention betreiben

Damit es überhaupt nicht so weit kommt, ist es hilfreich, sich gemeinsam als Team und Praxisinhaber dafür einzusetzen, dass der Arbeitsplatz zur mobbingfreien Zone erklärt wird. Eine Praxiskultur, die auf das Wohlbefinden aller Mitarbeitenden Wert legt, frühzeitig Ansätze von Mobbing unterbindet, bietet den besten Schutz.

Normale Konflikte und Belastungen dürfen nicht als Mobbing bezeichnet werden. Das heißt ein unachtsames Wort, eine Belästigung, ein Nicht-Informieren allein erfüllt noch nicht das Kriterium des Mobbing. Erst das gehäufte und wiederholte Auftreten von Schikanen über einen Zeitraum von sechs Monaten ist laut Experten entscheidend.

#### Sich wehren statt weggucken und wegducken

Wenn ihr selbst betroffen seid, braucht es in erster Linie euren Mut dagegen anzugehen. Genauso, wenn eine Kollegin betroffen ist, ignoriert es nicht, sondern bringt es zur Sprache. Nur so kann sich an der Situation etwas ändern. Zu guter Letzt meine vier effektiven Tipps für euch:

- Tipp 1** Führt ein detailliertes Mobbing-Tagebuch, denn es braucht eine Beweisgrundlage.
- Tipp 2** Sprecht es unter Zeugen an. Das gilt besonders, wenn es mehr als nur eine Person ist.
- Tipp 3** Informiert eure Chefs, denn Mobber sind feige und wirken gern im Verborgenen.
- Tipp 4** Nicht sofort kündigen! Damit erreichen die Täter genau das, was sie wollen. Lasst Sie lernen.

### Nadja Matysiak

Kommunikationstrainerin und Praxiscoach

Ihr selbst seid betroffen oder habt Fragen? Dann schreibt unserer Autorin, Sie berät euch gern.

Bäumerplan 32 · 12101 Berlin

**Tel.:** +49 30 37 303 806 · **E-Mail:** info@schrittwagen.de

www.schrittwagen.de