

Wie kann ich mich aktiv gegen Mobbing wehren

Mobbing ist ein Phänomen, dem man unerwartet plötzlich ausgesetzt ist. Mobbing hat aber immer auch einen Ursprung. Es gibt Umstände und persönliches Verhalten, das Mobbing begünstigt. Finden Sie heraus, wie Sie diese Umstände vermeiden können.

Tipp 1: Halten Sie Ihre Mobbing Erfahrungen schriftlich fest

Schreiben Sie ein Mobbingtagebuch. Vielleicht finden Sie es nicht richtig, Schikane und andere Mobbingformen festzuhalten. Durch das Schreiben werden Ihnen aber gewisse Handlungen und deren Wirkung vertrauter. Sie machen so den ersten Schritt, das Mobbing zu stoppen. Halten Sie fest:

- Wer mobbt Sie.
- Gibt es weitere Personen, die sich am Mobbing beteiligen.
- Gibt es Personen, die passiv zuschauen.
- Gibt es Personen, die zu Ihnen stehen.
- Wie sieht das Mobbing konkret aus.
- Gibt es besondere Situationen, in denen Sie gemobbt werden.
- Wie wirkt sich das Mobbing auf Ihre Gesundheit und auf Ihre Gefühle aus.

Das Mobbingtagebuch hilft Ihnen, Strategien gegen das Mobbing aufzubauen. Zudem lernen Sie durch das Schreiben den Unterschied zwischen Konflikt und Mobbing kennen. Ein Konflikt ist durchaus auch unangenehm, aber verletzt nicht die Würde des Menschen. Mobbing zielt bewusst darauf ab.

Oft gewinnt man durch diesen schriftlichen Prozess neue Stärke und neues Selbstbewusstsein. Diese innere Stärke hilft Ihnen zu unterscheiden, ob Sie sich erst in einem Konflikt befinden oder bereits in einer Mobbingssituation.

Tipp 2: Was sind typische Mobbinghandlungen

Heute spricht man schnell von Mobbing, manchmal auch zu schnell. Mobbing entsteht nicht einfach so. Oft gehen Konflikte vorneweg. Mobbing ist vielschichtig und schwierig zuzuordnen. Unter diesem Link finden Sie eine Liste der typischsten Mobbinghandlungen: www.fachstelle-mobbing.ch/mobbing/was-ist-mobbing

Tipp 3: Suchen Sie Menschen, denen Sie vertrauen und die Sie unterstützen

Es gibt einzelne Mobber, aber meistens ist Mobbing ein Gruppenphänomen. Es hilft Ihnen, wenn Sie mit jemandem darüber reden ...

- Beim Bewerten und Einordnen einzelner Mobbinghandlungen
- Bei der Frage, wie Sie sich zur Wehr setzen können

Scheuen Sie sich nicht, über diese Erfahrungen zu reden. Sprechen Sie über die Vorfälle bei der Arbeit, beim Vorgesetzten, in der Familie, im Verein, in der Kirche, im Hauskreis, in der Jugendgruppe. Indem Sie das Mobbing publik machen, nehmen Sie diesem die Spitze.

Suchen Sie sich weitere soziale Unterstützung. Teilen Sie Ihre Erlebnisse mit Freunden, mit Ihrem Partner, in der Familie. Vielleicht sind diese irritiert, weil Sie sich aufgrund des Mobbings anders verhalten. Vertraute Menschen helfen Ihnen, Ihr seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen. Vielleicht brauchen Sie aber professionelle Hilfe durch Ihren Hausarzt, einen Psychologen, einen Rechtsanwalt, oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

Tipp 4: Wehren Sie sich aktiv gegen Mobbing

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

- Reden Sie mit dem Mobber – gut ist, wenn eine neutrale, dritte Person dabei ist.
- Sitzen Sie sich deutlich verbal zur Wehr. «Ich habe erlebt dass Sie. (sachlich aber deutlich sagen, was passiert ist).» Äussern Sie Ihren Wunsch deutlich: «Ich akzeptiere nicht mehr, dass Sie ...» (z.B. bei meinen Kollegen über meine Fehler reden, die ich gemacht habe). «Ich wünsche mir, dass ich mit Respekt und wertschätzend behandelt werde.»
- Fordern Sie zu fairem Verhalten auf. «Ja, ich habe Fehler gemacht. Es hilft aber nichts, wenn Sie so über mich und meine Fähigkeiten lästern. Teilen Sie mir zukünftig bitte sachlich mit, was Sie stört und was Sie anders haben möchten.»
- Sagen Sie öfters laut und deutlich «Nein». «Sie haben mir in den letzten Wochen bewusst die Informationen nicht weiter geleitet. Dies werde ich nicht mehr akzeptieren. Sollte das wieder passieren, werde ich das an die Leitung melden.»
- Setzen Sie Grenzen. Wenn Sie angeschrien werden, bitten Sie um eine anständige Sprache. Ändert sich der Ton nicht, verlassen Sie den Raum.
- Wenn nötig, weisen Sie auf die rechtlichen Konsequenzen hin. Sagen Sie konkret, was Sie tun werden, falls die Mobbinghandlungen nicht eingestellt werden.

Tipp 5: Machen Sie sich stark

Sorgen Sie gut für sich. Sorgen Sie für eine eigene, gute Stressbewältigung. Das betrifft Körper, Seele und Geist. Vielleicht führen Sie bewusst eine Zeit der Stille, der Meditation, des Gebetes in Ihren Tagesablauf ein. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Sport, viel Spannung wird dadurch abgebaut. Auch ein Hobby kann gute, neue Ressourcen freisetzen. Beschäftigen Sie sich langfristig damit, wie Sie Ihr Selbstmanagement aufbauen und Ihr Selbstbewusstsein trainieren können. Ein Rhetorikkurs oder ein Seminar über Körpersprache kann sehr hilfreich sein, um selbstsicherer auftreten zu können. Überlegen Sie, welche Schwächen der Mobber Ihnen gegenüber ausgenutzt hat. Und es gibt immer Wege, Schwächen in Stärken zu verwandeln.