



Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Coaching

Letzte Woche hatte ich ein Einzelcoaching per Skype. Ein Mitarbeiter eines mittelständischen Unternehmens wollte von mir wissen, ob das, was er gerade durch das Verhalten eines Kollegen erlebt, als Mobbing einzuordnen sei.

Vor ein paar Wochen kam er aus dem Urlaub zurück und sein Kollege hatte ihn nur sehr zögerlich über die Geschehnisse der letzten Wochen informiert. Bei Rückfragen zuckte er die Schultern und mit fadenscheinigen Erklärungen lenkte das Gespräch immer wieder in eine andere Richtung. Wichtige Termine hatte er ihm erst gar nicht mitgeteilt und Informationen zum aktuellen Projekt, das sie gemeinsam vor seinem Urlaub noch begonnen hatten, wurden ihm aus "Zeitgründen" nicht mitgeteilt. Bevor ich in die Beratung einsteigen konnte, ergänzte er noch: "...aber vielleicht bin ich ja selber schuld daran, dass mein Kollege gerade so gemein zu mir ist."

Das höre ich tatsächlich ganz oft. "Ich bin ja selbst schuld" - leider machen sich Betroffene mit dieser Denkweise erst recht zum Opfer.



Nein! Es ist nicht die Schuld und auch nicht die Verantwortung der Betroffenen. Mobber und in Folge auch Arbeitgeber, tragen hier die Verantwortung.

Leider gibt es immer noch viele Arbeitgeber, die Mobbing eher der Metapher Mythos (lt. Duden: überlieferte Dichtung) zuordnen. "Nein, bei uns gibt es kein Mobbing." "Ja, davon habe ich schon gehört, aber in unserem Unternehmen wird nicht gemobbt" und, und, und...

Nur seltsam, dass sich nach Angaben des Statistischen Bundesamtes ca. 8 % der arbeitenden Bevölkerung gemobbt fühlen. Bei derzeit rund 43 Millionen Beschäftigten ist das eine immense Anzahl von Menschen, die sich psychisch unter Druck gesetzt fühlen.

Doch was genau ist Mobbing?

Mobbing besteht dann, wenn eine einzelnen Person gegen eine andere Person gerichtet, systematisch und psychisch "attackiert", und das mindestens einmal die Woche und das über einen Zeitraum von mindestens einem halben Jahr.

Das 10 Punkte Modell gegen Mobbing

In Seminaren zum Thema Mobbing, das ich mit Betriebsräten und Führungskräften abhalte, habe ich mit den Teilnehmern gemeinsam ein 10 Punkte Modell gegen Mobbing erarbeitet:

1. Zeigen sich trotz aller Attacken gegen Sie Selbstbewusstsein, rechtfertigen Sie sich auch nicht.
2. Nehmen Sie nach Möglichkeit eine Analyse der Mobbingsituation vor, gehen Sie die Konflikte konkret an.
3. Führen Sie ein Gespräch mit dem Mobber und das möglichst im Frühstadium, sagen Sie ihm deutlich, dass Sie sein Verhalten nicht dulden werden.
4. Stellen Sie eine Öffentlichkeit her, suchen Sie den Betriebsrat, die Personalabteilung oder, falls vorhanden, den Mobbingbeauftragten auf.
5. Gewinnen Sie Verbündete, dokumentieren Sie positives Feedback Ihrer Arbeitsleistung.
6. Führen Sie ein Tagesprotokoll Ihres Arbeitspensums und führen Sie ein Mobbingtagebuch.

7. Schaffen Sie einen Ausgleich über Hobbies, Familie und Freundeskreis.
8. Überbelasten Sie nicht Ihr privates Umfeld. Nehmen Sie sich professionelle Unterstützung.
9. Nehmen Sie Ihre körperlichen Befindlichkeiten ernst.
10. Entwickeln Sie eine neue berufliche Perspektive.

Wenn Sie diese Schritte tatsächlich und nachhaltig beachten, werden Sie sich gut vor Mobbing schützen können.

Was Sie zusätzlich noch beherzigen sollten: Das "NO GO" Verhalten

Was Sie auf keine Fall tun sollten, ist:

- Sich selbst die Schuld geben.
- Dem Mobber Gefälligkeiten erweisen, weil Sie erwarten, dass er Sie dann in Ruhe lässt.
- Mit dem Mobber diskutieren.
- Verständnis für den Mobber aufbringen.
- Verzweifelt wirken.
- Keine Strategie haben.

Welche rechtliche Möglichkeiten Sie zudem haben, finden Sie in einem aktuellen Beitrag auf meiner Facebook Seite www.facebook.com/InstitutIP.

Sie sind sich nicht sicher, ob ein Kollege oder vielleicht Sie ein Opfer von Mobbing geworden sind? Schicken Sie mir eine Mail an info@institut-ip.de. Gerne übersende ich Ihnen einen kurzen Fragebogen.

Sie haben Fragen zum Thema Mobbing? Nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Herzliche Grüße aus Weilheim und ein schönes Wochenende wünscht Ihnen
Ihr

Winfried Goessl
Coach - Trainer - Mediator
Institut für Persönlichkeitsentwicklung & Coaching

PS: **Vorankündigung:** Am 21.11.2016 findet am Starnberger See ein Mobbingkongress mit Frau Prof. Dr. Christa Kolodey von der Universität Wien statt. Prof. Kolodey gilt als eine der führenden Konflikt- und Mobbingexpertin im deutschsprachigen Raum und ist Keynote-Speakerin beim diesjährigen Mobbingkongress. Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie in den nächsten Wochen auf meiner Website www.institut-ip.de.