

**Kontakt**

## Mobbing am Arbeitsplatz, das wollen Sie wissen.

### Mobbing am Arbeitsplatz - Was ist das?

Mobbing ist einer extreme Form der Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen am Arbeitsplatz. Jemand wird gezielt – also mit Absicht – über einen längeren Zeitraum hinweg immer wieder geplagt. Diese psychische Belastung führt zum völligen sozialen Rückzug bei der Arbeit. Begleiterscheinungen sind Burnout Symptome, Depressionen und eine psychische Erkrankung am Arbeitsplatz. Die Folgen von diesem psychischen Stress können bis zur Aufgabe oder bis zum Verlust der Arbeitsstelle führen. Damit ist das Ziel der Mobber erreicht. Wenn dieses feindselige Verhalten von den Mitarbeitenden ausgeht, spricht man von Mobbing. Geht es von Vorgesetzten aus, nennt man es Bossing.

### Wie entsteht Mobbing am Arbeitsplatz?

Mobbing am Arbeitsplatz entsteht oft in einem Arbeitsumfeld, das geprägt ist von Unsicherheit. Angst vor Arbeitsplatzverlust, ständig wechselnde Strukturen und ein autoritativer, willkürlicher Führungsstil begünstigen Mobbing. Ein unvorteilhaftes Arbeitsklima bietet den Nährboden für unterwürfiges und opportunistisches Verhalten. Nach dem Motto: "mach den Anderen schlecht, dann stehst du selber besser da". Betroffene Unternehmen vernachlässigen oft die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers. Arbeitsverträge am Rande der Legalität, Missachtung arbeitsrechtlicher Vorschriften und eine gesundheitsgefährdende Arbeitsorganisation erhöhen das Mobbingrisiko im Betrieb.

### Mobbing - Was kann ich tun?

Die gute Nachricht ist: "Sie können tatsächlich etwas gegen diesen Psycho - Stress tun." Die schlechte Nachricht lautet: "Vielleicht braucht es auch bei Ihnen Veränderungen". Da echtes Mobbing relativ selten vorkommt, stehen die Chancen für eine Lösung der psychischen Belastung am Arbeitsplatz gut. Je früher Sie aktiv werden, desto leichter gelingt es, den schädlichen Stress zu reduzieren. Finden Sie neue Wege für das Konfliktmanagement.

Ich helfe Ihnen, die drei wichtigsten Strategien erfolgreich anzuwenden.

1. Sie wollen wissen, welche Rechte Sie als Arbeitnehmer haben. Was geschieht, wenn Sie krank werden? Welche Chancen hat eine juristische Konfrontation mit Ihrem Arbeitgeber? Sie wollen erfahren, wie das mit dem Krankentag-geld und der IV funktioniert. Ob und wie können Sie sich dann beim Arbeitsamt melden? Ich helfe Ihnen dabei, im Dschungel von Arbeitsrecht und Gesetzen der Sozialversicherungen den Überblick zu behalten. Als Psychologin biete ich aber keine explizite juristische Beratung an.
2. Sie wollen sich selbst schützen. In Ihrem Leben haben Sie unterschiedliche Erfahrungen gesammelt. Das hilft Ihnen jetzt! Vielleicht wehren Sie sich lauthals, vielleicht werden Sie ganz still. Jedes Verhalten zeigt eine Wirkung in Ihrem sozialen Umfeld. Gemeinsam prüfen wir, welche Lösungsstrategie den besten Erfolg zeigt. Vielleicht üben Sie auch etwas Neues und erweitern damit Ihre Möglichkeiten für eine Reaktion. Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie Symptome für ein Burnout ernst. Im Gespräch zeigt sich, was für Sie und Ihren Organismus unter Berücksichtigung der ganzen Lebenssituation das Richtige ist.
3. Sie entscheiden sich, aus diesem Konflikt auszusteigen, indem Sie eine neue Stelle in einem gesunden Arbeitsumfeld finden. Sie erhalten Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung, beim richtigen Bewerben und - ganz wichtig - beim Antritt der neuen Stelle. Sie lernen wieder Vertrauen zu fassen in Ihre Stärken und persönlichen Kompetenzen. Die schlechten Erfahrungen werden zur Quelle neuer kluger Vorgehensweisen in einem neuen Arbeitsumfeld.

