

# 14 Tipps gegen Mobbing



www.psychokrieg.de

Mobbing ist keine Kleinigkeit, sondern eine sehr ernste Sache mit manchmal weit reichenden Konsequenzen – für den betroffenen Mitarbeiter aber auch für das Unternehmen. Mit den folgenden 14 Tipps stellt Ihnen Business Coach Falko Graf M.A. eine kleine Handreichung mit den wichtigsten Verhaltensregeln zur Verfügung. Denn auch als von Mobbing Betroffener heißt es zunächst "Kühlen Kopf bewahren!", um sich nicht selbst ins Unrecht zu setzen.

## 1. Lassen Sie nichts einreißen.

Kleine Sticheleien gehören nicht zur Tagesordnung, sondern sind unprofessionell. Wehren Sie sich auch bei kleinen „Unverschämtheiten“ unverzüglich und stellen Sie gegebenenfalls Missverständnisse klar, die dazu geführt haben.

## 2. Führen Sie ein Mobbing-Tagebuch.

Dokumentieren Sie alle Mobbing-Vorfälle schriftlich und ggf. mit Bild, Datum, Uhrzeit, Ort, Zeugen und Anwesenden. Das erleichtert Ihnen später das Nachvollziehen des Mobbing-Verlaufs und belegt die Mobbing-Dauer.

## 3. Halten Sie Ihre Hände sauber.

Nur weil die Anderen mobben, müssen Sie das noch lange nicht. Nicht zurückmobben! Keine Gegenpartei aufstellen! Dies löst den Konflikt nicht, sondern erschwert eine Konfliktbewältigung.

## 4. Klären Sie Missverständnisse.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, Sie sind neu in der Firma. Dort wird die Frau X. nicht zum Essen mitgenommen, sondern bleibt Mittags an ihrem Platz. Sofort greifen Sie ein und fordern, dass man Frau X nicht derart mobben soll. - Gute Absicht! Nichtsdestotrotz kann es sein, dass Frau X gerade eine Diät macht und deswegen nicht mit kommt. Verschaffen Sie sich immer zuerst ein genaues Bild der Situation.

## 5. Nicht in die Ecke drängen lassen.

Viele Opfer schweigen aus Scham und werden durch ihr nichts tun schnell wieder zu Opfern. Das muss nicht sein. Statt immer zu reagieren, können sie die Initiative ergreifen.

## 6. Beschweren Sie sich.

In Folge des § 84 Abs.1 Satz 1 BetrVG (Betriebsverfassungsgesetz) können Sie sich (möglichst frühzeitig bei Ihrem Vorgesetzten beschweren, oder – falls der Vorgesetzte der Mobber ist beim Arbeitgeber/der Personalabteilung. Auch der Betriebsrat ist Ihr Ansprechpartner (§ 85 Abs.1 BetrVG)

## 7. Achten Sie auf das Timing.

Auf ein Gespräch über Mobbing-Vorwürfe in der eigenen Abteilung hat sicherlich kein Vorgesetzter Lust. Daher ist es wichtig den „richtigen Moment“ zu erwischen.

## 8. Greifen Sie Ihren Ansprechpartner nicht an!

Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand sich für sie einsetzt, den Sie angreifen ist eher gering. Also lassen Sie es. Formulieren Sie Ich-Botschaften. Diese bestehen aus drei Sätzen, die mit „Ich“ beginnen:  
Sachliche Schilderung der Situation, wie Sie sie beobachtet haben.

Vermutete Folge/Langzeitwirkung der Beobachtung.  
Einfluss auf Ihre dadurch emotionale Befindlichkeit.

## 9. Schildern Sie die Folgen.

"Ich habe ein Magengeschwür so dick wie eine Walnuss und tue seit drei Wochen Nachts kein Auge zu." ist überzeugender als "Ich will Ihnen sagen, dass Herr Y ein Mobber und Sie sind auch einer, wenn Sie nicht helfen."

## 10. Belassen Sie es nicht bei einem Gespräch.

Sollte eine erste Beschwerde nichts bringen. Gehen Sie notfalls so oft zum Betriebsrat, bis der Ihr Anliegen ernst nimmt. Sollte die Ansprechperson langfristig beschwerdenresistent bleiben, nehmen Sie einen neutralen Beobachter (Zeuge) mit hinzu.

## 11. Sprechen Sie sich aus.

Sei es bei einer Selbsthilfegruppe, bei einer Beratungsstelle, beim Hausarzt, beim Pfarrer, bei Freunden und Bekannten. Das hilft.

## 12. Argumentieren Sie auch im Interesse der Firma

Machen Sie deutlich, wie sehr Mobbing der Firma schadet und unnötig "Wind aus den Segeln" nimmt.

## 13. Schützen Sie Schwächere.

Hacken Sie nicht auf Schwächeren rum, die sich nicht wehren können. Die sind ohnehin genug gestraft. Schwächere, die von Ihnen geschützt wurden sind langfristig dankbar. Wegschauen gilt nicht. Praktizieren Sie Zivilcourage; alles andere ist der Weg des schwachen Menschen. Hinzu kommt: Wenn Sie sich für Dritte stark machen, zeigen Sie, das man mit Ihnen so etwas nicht machen kann.

## 14. Nicht vorschnell sein!

Bezeichnen Sie nicht gleich jeden sofort als Mobber. Das wäre ein schwerer Vorwurf (üble Nachrede), da von Mobbing erst gesprochen wird, wenn Mobbing-Handlungen regelmäßig und über mehrere Monate hinweg statt gefunden haben.

Ihr **Falko Graf**, M.A.

[www.psychokrieg.de](http://www.psychokrieg.de)