

Analysieren Sie Ihre Situation

Da unterschiedliche Mobbing-Handlungen zum Einsatz kommen können und verschiedene Konstellationen von Handelnden und Beobachtern möglich sind, gibt es auch kein Patentrezept gegen Mobbing. Um eine Strategie zur Bewältigung von Mobbing zu entwickeln, sollten Sie daher zunächst analysieren, was gerade passiert.

Checkliste: Fragen zur eigenen Mobbing-Situation

- Welche Mobbing-Attacken werden konkret gegen Sie ausgeführt? Kommen immer dieselben Angriffe zum Einsatz?
- Wie lange dauern die Angriffe auf Ihre Person schon? Wie häufig kommen sie vor? Wie intensiv sind sie?
- Gibt es ein bestimmtes Ereignis, mit dem das Mobbing begann, oder einen besonderen Anlass?
- Haben Sie selbst durch Ihr eigenes Verhalten einen Anlass für Mobbing gegeben?
- Wer hat ein Interesse, Sie anzugreifen? Sind die Mobbing-Attacken anonym oder gibt sich der Mobber offen zu erkennen? Wird er vielleicht von anderen instrumentalisiert?
- Worin könnten Ursachen und Motive für die Attacken liegen?
- Was könnte das Ziel des Mobbers sein?
- Sind andere Kollegen plötzlich auch von Mobbing betroffen? Das könnte zum Beispiel darauf hindeuten, dass das Unternehmen Arbeitskräfte unter Druck setzen und ohne Abfindung loswerden will.
- Bekommt Ihr Vorgesetzter – falls er nicht selbst zu den Mobbern gehört – etwas von den Mobbing-Attacken mit?
- Wie haben sich Ihre Kollegen und eventuell Ihr Chef positioniert?
- Wen können Sie zu Ihren Verbündeten machen?
- Haben Sie Ideen, was Sie zur Beendigung des Mobbings beitragen könnten?
- Wie sehr leiden Ihre Arbeitsergebnisse unter den Mobbing-Attacken?

- Wie sehen Sie Ihre Situation im Unternehmen? Kommt für Sie eventuell auch ein Wechsel des Arbeitsplatzes oder des Arbeitgebers infrage?
- Inwiefern beeinträchtigt das Mobbing Ihr Privatleben? Sind Sie gereizt? Leiden Ihr Familienleben oder Ihre Freizeitaktivitäten unter Ihrer Arbeitssituation?
- Nagen Selbstzweifel an Ihnen?

Es ist sicherlich nicht leicht, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Ein Verdrängen der Mobbing-Angriffe hilft aber nicht. Stellen Sie sich Ihrem Problem. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Schreiben Sie auf, was Ihnen zu den Fragen einfällt. Notieren Sie auch, warum Sie an manchen Stellen nicht weiterkommen. Sind Sie unsicher oder blockiert, können Sie sich auch mit Ihrer Familie, Freunden oder Kollegen, denen Sie vollständig vertrauen, besprechen.

Durch die Analyse Ihrer Situation werden Ihnen vielleicht Zusammenhänge klar, die Ihnen bisher verborgen geblieben sind, weil Sie emotional stark belastet sind. Vielleicht wissen Sie schon jetzt etwas besser, warum Sie zur Zielscheibe geworden sind, an welchen Stellen Sie besonders verwundbar sind, wer hinter den Angriffen steckt und warum.

Formulieren Sie auch ein positives Ziel:

- › Was müsste geschehen, damit Sie wieder ohne schlechtes Gefühl zur Arbeit gehen können?
- › Welche Handlungen sollten der oder die Mobber dafür einstellen?
- › Was können Sie selbst ändern, um die Attacken ins Leere laufen zu lassen oder um sie nicht weiter zu provozieren?

Kopf hoch – der erste Schritt ist getan

Sie haben sich erfolgreich mit Ihrem Problem konfrontiert. Jetzt ist es an der Zeit, zu handeln und das Problem zu lösen.