



## MOBBING-SELBSTEINSCHÄTZUNG

Wer sich in seinem beruflichen Umfeld nicht mehr wohl fühlt, sollte nachforschen, wo die Gründe dafür liegen. Nach der Definition von Leymann (1996) wird eine Person gemobbt, falls Sie einer der im Folgenden genannten 45 Handlungen mindestens einmal pro Woche, mindestens sechs Monate lang ausgesetzt war.

### Angriffe auf die Kommunikation

	nicht möglich	nie	häufig	wöchentlich	Beispiele
Der Vorgesetzte schränkt meine Möglichkeit ein, mich zu äußern					
Ich werde ständig beim Reden unterbrochen					
Die Kollegen schränken meine Möglichkeit ein, mich zu äußern					
Ich werde angeschrien oder laut beschimpft					
Meine Arbeit wird ständig kritisiert					
Mein Privatleben wird ständig kritisiert					
Ich leide an Telefonterror					
Ich werde mündlich bedroht					
Ich werde schriftlich bedroht					
Man verweigert mir Kontakt durch abwertende Blicke oder Gesten					
Man verweigert mir Kontakt durch Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht					

### Angriffe auf das soziale Ansehen

	nicht möglich	nie	häufig	wöchentlich	Beispiele
Hinter meinem Rücken wird schlecht über mich gesprochen					
Man verbreitet Gerüchte über mich					
Man macht mich lächerlich					
Man verdächtigt mich, psychisch krank zu sein					
Man will mich zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen					
Man macht sich über meine Behinderung lustig					
Man imitiert meinen Gang, meine Stimme oder Gesten, um mich lächerlich zu machen					
Man greift meine politische oder religiöse Einstellung an					
Man macht sich über mein Privatleben lustig					
Man macht sich über meine Nationalität lustig					

Man zwingt mich, Arbeiten auszuführen, die das Selbstbewusstsein verletzen					
Man beurteilt meinen Arbeitsplatz in falscher oder kränkender Weise					
Man stellt meine Entscheidungen in Frage					
Man ruft mir obszöne Schimpfworte oder andere Ausdrücke nach					
Man belästigt mich mit sexuellen Annäherungen					

<b><u>Angriffe auf die Berufs- und Lebenssituation</u></b>	nicht möglich	nie	häufig	wöchentlich	Beispiele
Man weist mir keine Arbeitsaufgaben zu					
Man nimmt mir jede Beschäftigung am Arbeitsplatz, sodass ich mir nicht einmal selbst Aufgaben ausdenken kann					
Man gibt mir sinnlose Arbeitsaufgaben					
Man gibt mir Arbeitsaufgaben weit unter meinen eigentlichen Fähigkeiten					
Man gibt mir ständig neue Aufgaben					
Man gibt mir "kränkende" Arbeitsaufgaben					
Man gibt mir Arbeitsaufgaben, die meine Qualifikation übersteigen, um mich bloßzustellen					

<b><u>Angriffe auf die sozialen Beziehungen</u></b>	nicht möglich	nie	häufig	wöchentlich	Beispiele
Man spricht nicht mehr mit mir					
Man lässt mich nicht aussprechen					
Man versetzt mich in einen Raum weitab von den Kollegen					
Es wird meinen Arbeitskollegen verboten, mich anzusprechen					
Ich werde wie Luft behandelt (völlig ignoriert)					

<b><u>Angriffe auf die Gesundheit</u></b>	nicht möglich	nie	häufig	wöchentlich	Beispiele
Man zwingt mich zu gesundheitsschädlichen Arbeiten					
Man droht mir körperliche Gewalt an					
Man wendet leichte Gewalt an, z.B. um mir einen Denkkzettel" zu verpassen					
Man misshandelt mich körperlich					
Man verursacht mir Kosten, um mir zu schaden					
Man richtet Schaden in meinem Heim oder an meinem Arbeitsplatz an					
Man wird mir gegenüber sexuell handgreiflich					