



# Teufelskreis Mobbing - was tun?

Coach Susanne Alwart gibt Tipps, wie sich Arbeitnehmer gegen ihre unangenehmen

**M**obbing ist in der heutigen Arbeitswelt kein Fremdwort mehr: Mittlerweile gibt es kaum ein Unternehmen, in dem nicht ein oder mehrere Mitarbeiter das Gefühl haben, von Kol-

legen oder Chefs ungerecht behandelt zu werden. Die Frage ist immer gleich: Was kann ich tun?

„Mit der Frage „Was kann ich tun?“ haben Sie schon das erste Steinchen geworfen, um diesem unangeneh-

men Teufelskreis zu entfliehen“, berichtet Coach Susanne Alwart. „Denn wenn Sie eine neue Strategie finden, die zu Ihnen passt und dennoch anders ist als Ihre bisherige Umgangsweise mit dem Problem, werden

Ihre Kollegen eine Reaktion zeigen.“ Ein Rückzug dagegen führt in der Regel zu einer Verstärkung des Mobbing-Verhaltens.

Mobbing-Prozesse laufen meistens nach einem Schema ab. Zuerst entstehen Konflikte am Arbeitsplatz, die nicht gelöst werden. Die betroffene Gruppe hält diesen Konflikt irgendwann nicht mehr aus und findet keine bessere Lösung, als einen „Schuldigen“ zu suchen. Dem „Gemobbten“ geht es dafür schlechter. Es treten bei ihm Stresserscheinungen, Leistungsverluste und beim dann meist einsetzen den Psychoterror gesundheitliche Störungen ein.

Wie können sich Mobbing-Opfer wehren?

► Überlegen Sie sich Ihren Anteil an der Situation. Welche Verhaltensweisen oder Eigenschaften haben oder zeigen Sie, die es den anderen ermöglichen, so zu agieren? Wenn Sie mit diesen Fragen nicht klarkommen, dann fragen Sie im Freundeskreis nach.

► Zeigen Sie Initiative. Führen Sie ein Gespräch mit den „Mobbhern“. Es sollte in diesem Gespräch auf keinen Fall um Schuldzuweisungen gehen.

► Gehen Sie lösungsorientiert vor und fragen Sie: „Was soll ich in der Zukunft anders machen?“ Listen Sie die Themen auf und erarbeiten Sie eine Priorisierung.

► Sollten Sie sich ein solches Gespräch nicht zutrauen, dann bitten Sie einen Kollegen aus der Personalabteilung oder einen Außen-

Kollegen zur Wehr setzen

stehenden, die Moderation durchzuführen.

► Achten Sie darauf, dass Sie in Gesprächen, die Sie führen, nicht in eine anklagende oder Opfer-Rolle fallen.

► Versuchen Sie, eine Vereinbarung mit den Kollegen zu treffen. Sie bemühen sich darum, die genannten Punkte zu verbessern, und Ihre Kollegen geben Ihnen direktes Feedback. Verabreden Sie eine Testzeit.

► Wenn das alles nicht hilft, stellen Sie sich vor, dass Sie

unter einer gläsernen Kugel sitzen, und lassen alles an der Scheibe abfließen, was Sie verletzt. Oft ist auch ein Coach, mit der Situation fertig zu werden



**LESERFRAGEN**

Ausführliche Informationen zum Thema Mobbing gibts im Internet unter [www.heinze-alwart.de](http://www.heinze-alwart.de).

Wenn Sie selber **Fragen zum**

**Thema** oder anderen berufsbedingten Themen haben, dann schicken Sie einfach eine E-Mail an [lfrensier@mopo.de](mailto:lfrensier@mopo.de) oder per Post an Haniburger Morgenpost, Griegstraße 75 22763 Hamburg. Stichwort „Arbeit & Beruf“. Wir leiten die Fragen an die Expertin weiter.



Neid oder Angst, nicht mithalten zu können, sind oft die Ursachen für Mobbing. Viele ergeben sich ihrer Situation – das muss nicht sein