

Bin ich ein Mobbingopfer?

Heinz Leyman hat mit seinem Buch „Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann“ 1993 den Grundstock für die Mobbingforschung im deutschsprachigen Raum gelegt. Er hat fünfundvierzig spezifische Mobbinghandlungen definiert und diese in fünf Kategorien unterteilt. Wenn Sie eine oder mehrere der unter den Kategorien eins bis fünf angeführten Handlungen mindestens einmal wöchentlich und mindestens über ein halbes Jahr hinweg erlebt haben, sind Sie ein Mobbing-Opfer.

1. Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen

- Ihre Vorgesetzten schränken Ihre Möglichkeiten ein, sich zu äussern
- Sie werden ständig unterbrochen
- KollegInnen schränken Ihre Möglichkeiten ein, sich zu äussern
- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit, ohne dass Sie sich rechtfertigen können
- Ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen
- Abwertende Blicke oder Gesten
- Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht

2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen

- Man spricht nicht mit Ihnen
- Man will von Ihnen nicht angesprochen werden
- Sie werden an einen Arbeitsplatz versetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind
- Den ArbeitskollegInnen wird verboten, mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie Luft behandelt

3. Angriffe auf das soziale Ansehen

- Man spricht hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie
- Man verbreitet falsche Gerüchte über Sie
- Man macht Sie vor anderen lächerlich
- Man verdächtigt Sie, psychisch krank zu sein
- Man will Sie zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen
- Man macht sich über eine Behinderung, die sie haben, lustig
- Man imitiert Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um Sie lächerlich zu machen
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung an
- Man macht sich über Ihr Privatleben lustig
- Man greift Ihre Herkunft an bzw. macht sich darüber lustig
- Sie werden gezwungen, Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen
- Man beurteilt Ihre Arbeit in falscher und kränkender Weise
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- Sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote

4. Angriffe auf die Qualität der Arbeit und die beruflichen Perspektiven

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Man nimmt Ihnen jede Beschäftigung am Arbeitsplatz

- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben
- Man gibt Ihnen Arbeitsaufgaben, die ihre Qualifikation übersteigen

5. Angriffe auf die Gesundheit

- Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z. B. einen Denkmittel zu verpassen
- Sie werden körperlich misshandelt
- Jemand verursacht Ihnen Kosten, um Ihnen zu schaden
- Jemand richtet Schaden bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz an
- Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Übergriffen