

Zeitgeist

Ursachen am Arbeitsplatz

- Anhaltende Stress
- Eng kalkuliertes Zeitbudget
- Mangel an Teamkultur
- Mangel an Kameradschaftlichkeit
- Mangel an Hilfbereitschaft
- Mangel an feed-backkultur
- Mangel an Humor
- Mangel an allg. Arbeitsfreude
- Mangel an Berufsethik

Individuelle Ursachen

- Vorbelastung: Frühere Gewalt-oder
- andere Traumaerfahrungen
- Unsicherheit
- Mangel an Abwehrbereitschaft

- Überengagement

Mobbing

Hat nichts mit begründeter Kritik zu tun!

Verlauf in Phase und längere Dauer von

- Öffentl. Kritisieren, bloss Stellen
- Informationen verknappen oder vorenthalten
- Unterbrechen in Diskussionen
- Schlechte „Sitzungskultur“, die sich gegen einzelne richtet
- Drohungen, Anspielungen, Ironisierungen
- Ausgrenzungen
- Mythenbildungen
- Unfaire Zuteilungen von Aufgaben
- Blicke, Gesten, Worte

Symptome

- Verzweiflung, Angst, depressive Verstimmung, Misstrauen
- Weinen, Einsamkeitsgefühle
- Vermeidungsverhalten
- Überanstrengung, Anspannung
- Gedankenkreisen
- Überempfindlichkeit
- Kopf-Rücken-Nackenschmerzen
- Schlafstörungen
- Schwindelanfälle
- Appetitlosigkeit, Essanfälle, Erbrechen

Wege aus der Mobbing-Spirale

- Externe Beratung, Therapie, Supervision oder Fachstellen aufsuchen
- „Griff von aussen“: Aktion von Vorgesetzten, Gespräche mit Vorgesetzten
- Definition: erkennen, was gruppenspezifisch abläuft
- Mobbingtagebuch schreiben
- Neues Verhalten üben