

Testen Sie selbst, ob Sie von Mobbing betroffen sind

Waren Sie innerhalb der letzten ca. 6 Monaten einigen der folgenden Handlung ausgesetzt?

In Bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr Vorgesetzter schränkt Ihre Möglichkeiten ein, sich zu äussern
- Sie werden ständig unterbrochen
- Andere Personen schränken Ihre Möglichkeit, sich zu äussern, ein

Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus

- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit
- Ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen

Ihnen wird der Kontakt auf folgende Weise verweigert

- Abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- Andeutungen, ohne dass man etwas direkt anspricht

Sie werden systematisch isoliert

- Man spricht nicht mehr mit Ihnen
- Man will von Ihnen nicht angesprochen werden
- Sie werden an einem Arbeitsplatz eingesetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind
- Den Arbeitskollegen wird verboten, mit ihnen zu sprechen
- Sie werden wie "Luft" behandelt

Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um Sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter oder über Ihrem eigentlichen Können liegen

- Man gibt Ihnen ständig neue Aufgaben
- Man gibt Ihnen "kränkende" Arbeitsaufgaben

Angriff auf Ihr 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 und religiöse Einstellung an
- Man greift Ihre Herkunft an bzw. macht sich darüber lustig
- Sie werden gezwungen, Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen
- Man beurteilt Ihren Arbeitseinsatz in falscher und kränkender Weise
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder verbale sexuelle Angebote

Gewalt und Gewaltandrohung

- Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die ihrer Gesundheit schaden
- Sie werden trotz Ihres schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen
- Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z.B. einen Denkkzettel zu verpassen
- Sie werden körperlich misshandelt
- Man verursacht Kosten für Sie, um Ihnen zu schaden
- Man richtet physischen Schaden an Ihrem Heim oder an Ihrem Arbeitsplatz an
- Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Handgreiflichkeiten

Auswertung

Wenn Sie eine oder mehrere der aufgezählten Handlungen erleben und dies mindestens einmal in der Woche über eine längere Zeit hinweg, dann sind Sie möglicherweise von Mobbing betroffen.