

Testen Sie selbst, ob Sie ein Mobbing-Opfer sind

Waren Sie innerhalb der letzten ca. 6 Monate einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt?

In Bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr Vorgesetzter schränkt Ihre Möglichkeit 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 ihm „kränkende“ Arbeitsaufgaben

Angriffe 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 oder 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 gesundheits-schädlichen Arbeiten gezwungen
- 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
- 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 mit großer Wahrscheinlichkeit ein Mobbing-Opfer. Da dieser Test nur Anhaltspunkte liefern kann, ist es hilfreich, sich bei einem Mobbing-Verdacht an eine Mobbing-Beratungsstelle zu wenden.