

Der Berufspolitische Ausschuss informiert:

Mobbing

Wenn die Kollegin oder der Kollege mobbt!

Mobbing ist heutzutage keine Ausnahme mehr. Es beeinträchtigt das Arbeitsklima insgesamt. Demnach leiden in Deutschland mehr als 800 000 Berufstätige unter den systematischen Anfeindungen von Kolleginnen und Kollegen.

Josef Schwickerath, Psychologe und Mobbing- Experte der Klinik Berus im Saarland, gibt fünf Tipps, was Sie tun können, wenn ein Kollege oder eine Kollegin Ihnen das Leben schwer macht:

1. Analysieren Sie ihre Situation sehr kritisch:

- Was stört mich?
- Wie verhalte ich mich dabei?
- Reagiere ich überzogen?

Hilfreich kann dabei das Führen eines Mobbing- Tagebuches mit Datum und Uhrzeit über einen längeren Zeitraum sein.

2. Suchen Sie so früh wie möglich das Gespräch. Formulieren Sie Ihre Sätze in der Ich- Form, zum Beispiel: "Ich habe mich über diesen Vorfall geärgert."
3. Schildern Sie diesen Konflikt einer Vertrauensperson und werten Sie deren Meinung.
Sollte sich der Konflikt schon zu gespitzt haben, suche Sie das Gespräch mit Ihrem Personalrat oder gehen Sie zu einer Beratungsstelle oder informieren Sie sich durch das Internet unter www.mobbing-net.de.
4. Um eine Eskalation zu vermeiden, bitten Sie eine neutrale Person als Schlichter an den runden Tisch.
5. Treten Sie ihren Kollegen oder Kollegin positiv gegenüber.