

Checkliste Mobbing für Betroffene¹

Sind oder waren Sie in den letzten Monaten einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt?

In Bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr/e Vorgesetzte/r schränkt Ihre Möglichkeit ein, sich zu äußern
- Sie werden beim Reden ständig unterbrochen
- Andere Personen schränken Ihre Möglichkeit ein, sich zu äußern

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 negativ besetzte Gesten
- Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht

Sie werden systematisch isoliert

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

Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um Sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen.
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen.
- Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt.
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen.
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt.
- Sie erhalten „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 Behandlung 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 oder dergleichen an.
- 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 Art.
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage.
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach.
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten.

Gewalt und Gewaltandrohung

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

Auswertung:

Wenn Sie eine oder mehrere der angeführten Handlungen mindestens einmal in der Woche und mindestens über ein halbes Jahr hinweg erleben, dann sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit von Mobbing betroffen.

¹Quelle: Gekürzte Fassung des von Heinz Leymann entwickelten LIPT-Fragebogens (Leymann Inventory of Psychological Terror). Deutsche Version von Klaus Niedl. dgvt. Verlag, Tübingen (1996).

Auszug aus der Broschüre „Belästigung und Gewalt am Arbeitsplatz - Instrument zur Prävention“.