Rote Karte gegen Mobbing

am Arbeitsplatz

NO!

Ehrlichkeit

Menschlichkeit

Miteinander

Fairness

Empathie

Toleranz

Respekt

Freiheit

Vertrauen

Wertschätzung

Respekt & Menschlichkeit

Mobbing und Konfikte am Arbeitsplatz – das sind die Themen des Mobbing-Beratungstelefons Freiburg / Südbaden.

Wir haben ein offenes Ohr für Betroffene und Beteiligte. Wir informieren und beraten Firmen, Institutionen und Interessierte in Gesprächen, mit Vorträgen und Workshops. So schaffen wir mehr Bewusstsein und Offenheit für das Thema. Wir wollen dabei unterstützen, Konflikte frühzeitig zu erkennen, diese anzunehmen und regulieren zu lernen. Auf diese Wiese kann Mobbing wirkungsvoll der Nährboden entzogen werden. Unsere Telefonberatung kann dazu beitragen, akute Mobbingsituationen zu entschärfen und Betroffene zu stärken.

Unser Ziel: Wir wollen, dass die Menschen in Gesellschaft und Arbeitswelt respektvoll und konstruktiv miteinander umgehen.

Das Team vom Mobbing-Beratungstelefon Freiburg / Südbaden mit seinen Partnern und Förderern

MOBBING AM ARBEITSPLATZ

„Ich war die Neue im Team – und wurde ausgegrenzt."

„…und dann hat er plötzlich Lügengeschichten über mein Privatleben im Büro verbreitet."

„Ich dachte ich werde wahnsinnig! Ich war absolut sicher, dass die Akte fehlerfrei war. Und im Meeting waren grobe Fehler drin!?"

„So hat es angefangen: Die Anderen waren informiert. Ich nicht."

„Ich bin gelernte Diplomwirtin. Und jetzt soll ich vor allem den Kühlschrank putzen und für ausreichend Getränke sorgen…. Fachlich werde ich völlig ignoriert."

Mobbing ist...

...wenn ein Mensch am Arbeitsplatz häufig, wiederholt und über einen längeren Zeitraum schikaniert, gedemütigt, benachteiligt, beleidigt und ausgegrenzt wird.

Es geht um diese sich wiederholenden, belastenden und kränkenden Handlungen: immer wieder, regelmäßig. **Wie in einem schlechten Film.**

Die Folgen sind verheerend: Die Betroffenen ziehen sich zurück, beteiligen sich nicht mehr am sozialen Geschehen, verlieren Selbstvertrauen und werden häufig längerfristig krank.

Die Motivation geht auf Null, die innere Kündigung läuft. Die Gesundheit leidet, das Betriebsklima wird zunehmend schlechter, die Produktivität sinkt.

Das alles wirkt natürlich **auch ins Privatleben** hinein. Soziale Isolation, Frustration, Misstrauen und Ängste sind die Folgen.

Dabei sind die Ursachen für Mobbing so vielfältig wie die Unternehmen selbst.

Mobbing am Arbeitsplatz hat sehr viele

Erscheinungsformen	
Grober respektloser Umgang	
Unberechtigte negative Leistungskritik	
Systematische Arbeitsbehinderung	
Massiv provokante Fehlerzuweisung	
Ungerechtfertigte Leistungsbewertung	
Permanente Sticheleien und Hänseleien	
Massiv Druck ausüben	
Gerüchte streuen, Lügen verbreiten	
Teilhabe erschweren oder verhindern	
Schleichender Aufgabenentzug	

Mehrfachnennung möglich, Prozentangaben gerundet.

Quelle: Eigene Erhebung aus den Jahren 2023/24
in Anlehnung an die Kategorien aus dem Mobbing Report der
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2002

Gesichter

Häufigkeit	Handlungen
63%	beleidigen
57%	herabwürdigen
41%	stören und blockieren
34%	verunglimpfen
32%	abwerten
27%	pisacken
22%	bedrohen
19%	denunzieren
16%	ausgrenzen
14%	leer laufen lassen

Die Ursachen für Mobbing

Mobbing kommt nicht aus heiterem Himmel. Unsere Erfahrung zeigt, es gibt viele verschiedene Ursachen:

- Konflikte werden unter den Teppich gekehrt und man spricht übereinander, nicht miteinander
- Dauer-Überlastung, weil Personal fehlt
- Frust, weil Erfolgserlebnisse ausbleiben
- Druck, weil die Verantwortung zu groß ist
- Reibung, weil Zuständigkeiten unklar sind
- Existenzängste, weil Unsicherheit geschürt wird
- Ausgeprägtes Konkurrenzdenken
- Diffuses Management – mangelnde Transparenz
- Prekäre und unsichere Arbeitsverhältnisse

In dieser negativen Gemengelage gedeiht Aggression gut. Sie sucht sich ein Ventil – und entlädt sich dann **häufig immer an der gleichen Person. Dabei kann es jeden treffen**. Mich selbst, meinen Kollegen, meine Kollegin, Mitarbeitende auf allen Ebenen – auch Führungskräfte.

Mobbing ist ein Abbild der organisatorischen und zwischenmenschlichen Verhältnisse in unserer Arbeitswelt. Wir unterstützen dabei, diese positiv zu gestalten.

Was Betroffenen helfen kann

Wenn sich von Mobbing betroffene Menschen als Betroffene sehen und aktiv bleiben können – statt sich als Opfer zu definieren – hilft ihnen das, weiter handlungsfähig zu bleiben.

Es sollten zudem schnellstmöglich **Schritte zum Selbstschutz** eingeleitet und hilfreiche Kontakte angebahnt werden.

Wenn körperliche Beschwerden auftreten, ist es wichtig, einen Arzt/eine Ärtzin des Vertrauens aufzusuchen und **offen über die Situation zu sprechen.**

Sich rund um die Uhr mit der Situation zu beschäftigen, belastet zusätzlich. Daher sollte für **Pausen und Auszeiten** gesorgt werden, in denen sich Betroffene mit Menschen und Dingen umgeben, die ihnen guttun.

Jede Investition in **Lebensqualität** und in alles, was dabei unterstützt, die **innere Balance** wieder herzustellen, hilft, gut durch diese schwierige Zeit zu kommen.

Mobbing zeigt Wirkung

Mobbing kostet viel Kraft, Nerven, Gesundheit, Ressourcen und Geld. Experten beziffern den volks- und betriebswirtschaftlichen Schaden durch Krankheit, Steuerausfall, Frühverrentung sowie Produktivitätsausfall auf mehrere Milliarden Euro jährlich.

Diese rein monetär-wirtschaftliche Dimension ist für unser Tun allerdings nicht das Entscheidende. Uns geht es um den Menschen und das fürsorgliche **Miteinander** – das ist unser Antrieb.

„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist unsere Verpflichtung …“
(Artikel 1 Grundgesetz)

„Tue deinen Mund auf, richte gerecht, und sei Anwalt der Rechtlosen und Armen.“
(Die Bibel: Buch der Sprüche 31, 9)

In der Arbeitswelt verbringen wir den Großteil unserer Lebenszeit, hier gilt es aktiv für Menschen einzutreten. Denn Mobbing ist kein Kavaliersdelikt; es fügt seelische Wunden zu und grenzt an Körperverletzung. Dem wollen wir entgegenwirken.

Und wie genau ?
Durch Prävention, Intervention und Mediation. Wir unterstützen, begleiten, zeigen Möglichkleiten auf.

zuhören

wahrnehmen

offen legen

Perspektiven eröffnen

Es geht auch anders

Mobbing wird von uns Menschen gemacht. Also gibt es auch Einfluss- und Gestaltungsmöglichkeiten – dabei ist jede(r) gefragt. Ob Führungskraft oder Teammitglied.

Es gibt viele Institutionen und Unternehmen, in denen Respekt gelebt, ein kooperatives Miteinander in Teams gepflegt und ein offener Umgang mit Konflikten praktiziert wird. Das ist die beste Prävention gegen Mobbing.

Arbeit soll Sinn stiften, Freude machen und gewinnbringend sein – für alle. Was wir dafür brauchen, ist eine menschenwürdige und konstruktive Arbeitskultur. Sie beruht auf vier Säulen:

» Respekt, Akzeptanz und Wertschätzung
» Direkte, umfassende Kommunikation und Information
» Echte Transparenz und die Möglichkeit aktiver Beteiligung
» Konflikte wahrnehmen, ernst nehmen, ansprechen und regulieren lernen

Das Entscheidende ist:
Zuhören, wahrnehmen, offen legen, handeln.

SEIT ÜBER 25 JAHREN EIN OFFENES OHR

„Es war gut, mit Ihnen darüber zu sprechen. Ich habe nun konkrete Ideen, wie ich das weiter angehen werde."

„Das Ganze aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten – das war sehr hilfreich für mich."

„Jetzt weiß ich, welche nächsten Schritte ich machen kann."

„Das Gespräch hat mir sehr geholfen mich neu zu sortieren."

„Danke. Ich weiß jetzt, wie ich darauf reagieren kann."

Gemeinsam aktiv

Wir vom Mobbing-Beratungstelefon Freiburg / Südbaden leisten kompetente Erstberatung bei Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz. Wir sind ein interdisziplinäres Team von **fachkundigen Beraterinnen und Beratern**. Unsere Arbeit ist ehrenamtlich.

Uns steht ein **professionelles Netzwerk** und Expertenteam aus dem Rechtswesen, der Psychologie, der Sozialen Arbeit, der Supervision und der Seelsorge zur Seite. Wir sind Kooperationspartner der Konflikthotline Baden-Württemberg.

Wir selbst kommen aus verschiedenen Berufen und Branchen. Mit Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz haben wir Erfahrung. Hilfe zur Selbsthilfe ist unsere Devise.

Wir arbeiten und beraten aus Überzeugung: zugewandt, respektvoll, konstruktiv, lösungsorientiert, aufmerksam und engagiert – **vertraulich und kostenlos**.

Unser Credo:
Ein Anruf: eine Chance.
Eine Frage: mehr als nur eine Antwort.
Ein Problem: mehr als eine Lösung.

Wir danken allen, die unsere ehrenamtliche Arbeit unterstützen, ermöglichen und aktiv begleiten. Wir danken den Initiatoren der ersten Stunde, den Aktiven einst und jetzt, unseren Freunden, Förderern und Mitstreitern.

Ein Angebot des KDA Baden, unterstützt und finanziert von:

KDA+ KIRCHLICHER DIENST IN DER ARBEITSWELT

KAB KATHOLISCHE ARBEITNEHMER-BEWEGUNG

Katholische Betriebsseelsorge

DGB

V.i.S.P. Katja Stange, KDA Baden
gedruckt auf 100% Recyclingpapier von
schwarz auf weiß GmbH, Freiburg
Gestaltung und Text: agenturwitt.de

0761 292 800 99

KOSTENLOS & VERTRAULICH

MOBBING-BERATUNGSTELEFON

Freiburg / Südbaden

www.mobbing-beratungstelefon.de