



Psychologische Praxis
Dipl.-Psych. Marion Schömburg (BDP)
Psychotherapie, Coaching, Mobbingberatung, Entspannung

- Haben Sie Ärger am Arbeitsplatz?
- Fühlen Sie sich von Ihren KollegInnen isoliert?
- Werden Sie von Ihrem Chef beschimpft?
- Wird über Sie schlecht geredet?
- Sind Sie ein Mobbingopfer?

Dann rufen Sie mich an!

Ich biete Ihnen Einzelgespräche zur Klärung Ihrer Arbeitssituation an.

Mobbinggruppen sind im Aufbau!

Marion Schömburg
(Dipl.-Psych.)



Mitglied im Berufsverband deutscher Psychologen e.V., Bonn
Gesprächspsychotherapie (nach Rogers),
zertifizierte Trainerin für Progressive Muskelentspannung
bei allen gesetzlichen Krankenkassen

Mobbingberatung

Dragonerstr. 10, 30165 Hannover
Telefon: 0511 / 350 84 89
Email: Maschoemb@t-online.de
Internet: www.marionschoemburg.de

Mobbing

In Phasen wirtschaftlicher Krisen steigen Konkurrenzdruck und Angst um den eigenen Arbeitsplatz. Die aktuelle Arbeitsmarktsituation ist ein idealer Nährboden für Mobbing. Eine der häufigsten Strategien gegen Mobbing war in der Vergangenheit der Arbeitsplatzwechsel. Bei der schlechten Arbeitsmarktsituation geht das nicht mehr, denn der einstige Fluchtweg führt fast immer in die Arbeitslosigkeit.

Was ist Mobbing?

Mobbing steht für ständig vorhandene, aber nicht offen in Erscheinung tretende Konflikte am Arbeitsplatz.

Vom Mobbing (aus dem Englischen: to mob = herfallen, anpöbeln) am Arbeitsplatz spricht die Arbeitsmedizin, wenn eine Person mindestens einmal die Woche mindestens ein halbes Jahr lang einer oder mehrerer von 45 Mobbing-Möglichkeiten ausgesetzt ist. Die kann man in drei Gruppen teilen:

1. Kommunikation ins Absurde treiben, schreien, beschimpfen, Telefonterror, ungerechte Kritik, „wie Luft behandeln“.
2. Ansehen zerstören, Klatsch, beleidigen, „lächerlichmachen“, öffentlich verhöhnen.
3. Manipulation der Arbeit, sinnlose und/oder gefährliche, dequalifizierende Aufgaben erteilen.

Mobbing verläuft in vier Phasen und hat seinen Ursprung in der schlechten

Konfliktverarbeitung (erste Phase). Die zweite Phase verankert sich im gezielten psychischen Terror. Sie eskaliert in die dritte Phase mit Rechtsübergriffen und Kränkungen. In der vierten Phase kommt es zu Personalmaßnahmen: Die Person wird auffällig, so dass sich der Arbeitgeber mit ihr beschäftigt. Folgen können Arbeitslosigkeit, Krankheit oder vorzeitige Verrentung sein.

Kollegen haben Angst, selbst Mobbingopfer zu werden. Es kommt zu Distanzierung und so zerbricht das soziale Netzwerk. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass Mobbing häufiger im kaufmännischen Bereich als im Handwerk auftritt. Neid und Missgunst sind das häufigste Motiv für Mobbing.

Mobbing macht krank

Mobbing entwickelt sich meist schleichend und beginnt in der Regel mit Verunsicherung und Anspannung. Dies steigert sich zunehmend zu einer inneren Befindlichkeit der Angstgefühle und Unruhe. Auch Schlafstörungen können auftreten. Psychosomatische Beschwerden, wie Herzbeschwerden, Atemstörungen, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen können entstehen. Häufig achtet der Betroffene jetzt besonders ängstlich auf Fehler, arbeitet noch mehr und kann sich nicht erholen und ist so bald erschöpft, depressiv, verzweifelt und hat Ängste. Nicht selten treten Suizidgedanken auf.

Existenzielle Krise

Existenzielle Grundlagen des Lebens drohen wegzubrechen und die soziale Integration ist gefährdet. Die innerseelische psychische Integration, das Identitätsgefühl, das Vertrauen in sich selbst und in die Welt, die persönliche Entwicklung, der Selbstwert, die Selbstverwirklichung drohen zu scheitern.

Arbeit ist ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Sie wird als sinnstiftend beschrieben, schafft Güter zu Existenzsicherung, gibt Zeitstruktur, trägt zum Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl bei und sichert soziale Anerkennung. Jeder Mensch bewegt sich bei der Arbeit in einem sozialen Rahmen und seine Befindlichkeit ist direkt von diesen Faktoren abhängig. Mobbing ist ein Generalangriff auf menschliche Grundbedürfnisse. Mobbing zerstört die soziale Arbeitssituation, aber auch Familie, Partnerschaft und soziale Integration.

Was kann der Gemobbte tun?

Er sollte sich bemühen, in verschiedene Kommunikationsstrukturen eingebunden zu sein/bleiben. Soziale/persönliche Netzwerke sind wichtig. Sollte es zum Mobbing kommen, dann sollte er ein Mobbingtagebuch schreiben und Vertrauenspersonen hinzuziehen und Rat und Hilfe suchen.

