

Testen Sie selbst, ob sie ein Mobbing-Opfer sind.

Waren Sie innerhalb der letzten 12 Monate einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt?

1. In Bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr Vorgesetzter schränkt Ihre Möglichkeit, sich zu äußern, ein.
- 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 Kontakt auf folgende Weise verweigert:
- abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- Andeutungen, ohne daß man etwas direkt ausspricht

2. 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 Arbeitskollegen wird verboten mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie Luft behandelt
- schriftliche Drohungen

3. Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen, Sie sind ohne Beschäftigung in der Arbeit
- 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

4. Angriffe auf Ihr Aussehen

- 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 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 Weise
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere Ausdrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten

5. Gewalt und Gewaltandrohung

- Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- Sie werden trotz Ihres schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen
- Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z. B. einen Denkkettel 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 in den Fragen 1 bis 5 angeführten Handlungen erleben und dies mindestens einmal in der Woche und mindestens über ein halbes Jahr hinweg geschieht, dann sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein Mobbing-Opfer. Da dieser Test nur Anhaltspunkte liefern kann, ist es hilfreich, sich bei einem Mobbing-Verdacht Hilfe zu holen, z. B. bei Personalrat, Frauenbeauftragter, Vertrauensfrau der Schwerbehinderten oder Personen Ihres Vertrauens.