



Waren Sie innerhalb der letzten Monate / seit Mobbingbeginn einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt? Kreuzen Sie an, was für Sie zutrifft:

Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus:

- Man schreit Sie wiederholt an und schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit
- Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen (Internet, Smartphone)

Angriffe auf Ihr Ansehen:

- Man spricht hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie
- Man verbreitet falsche Gerüchte über Sie (Cybermobbing)
- Man macht Sie vor anderen lächerlich
- Man verdächtigt Sie, psychisch krank zu sein
- Man macht sich über ein Handicap lustig, das Sie haben
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung an
- Man greift Ihre Herkunft an bzw. macht sich darüber lustig
- Sie werden gezwungen, Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen
- Man beurteilt Ihren Arbeitseinsatz in falscher und kränkender Weise
- Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- Man macht Sie sexuell an bzw. ist übergriffig Ihnen gegenüber

Ihnen wird der Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- Abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- Man macht unklare Andeutungen, ohne dass man etwas direkt anspricht

In Bezug auf Ihre Kontakte:

- Ihr Vorgesetzter schränkt ihre Möglichkeit ein, sich zu äußern
- Sie werden ständig / systematisch unterbrochen
- Andere Personen schränken Ihre Möglichkeit ein, sich zu äußern

Sie werden systematisch isoliert:

- Man spricht nicht mehr 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

**Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, offenbar um Sie zu bestrafen:**

- 0 Sie bekommen keine Arbeitsaufgaben zugewiesen
- 0 Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- 0 Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt
- 0 Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter oder über Ihrem eigentlichen Können liegen
- 0 Man gibt Ihnen ständig wechselnde Aufgaben
- 0 Man gibt Ihnen "kränkende" Arbeitsaufgaben

Gewalt und Gewaltandrohung:

- 0 Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- 0 Sie werden trotz eines schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen
- 0 Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- 0 Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z.B. einen „Denkzettel zu verpassen“
- 0 Sie werden körperlich angegriffen und misshandelt
- 0 Man verursacht Kosten für Sie, um Ihnen zu schaden
- 0 Man richtet physischen Schaden an Ihrem Laptop, an Ihrem Arbeitsplatz, ihrem Auto oder Ihrem Heim an
- 0 Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Handgreiflichkeiten

Auswertung:

Wenn Sie mehrere der aufgezählten Handlungen erlebt haben und dies eine Systematik erkennen lässt bzw. die Mobbingattacken über mehrere Monate hinweg erfolgten, dann sind Sie von einem Mobbing betroffen.