

Checkliste – bin ich ein Mobbing-Opfer?

Wer unsicher ist, ob bei ihm Mobbing vorliegt, kann dies anhand dieser Checkliste prüfen.

Angriffe auf Mitteilungsmöglichkeiten

- ✓ Man schreit Sie an oder beschimpft Sie
- ✓ Chef/Kollegen unterbrechen Sie ständig beim Reden
- ✓ Telefonterror
- ✓ Ihnen wird gedroht
- ✓ Man schaut sie abwertend an
- ✓ Man wirft Ihnen abwertende Gesten zu

- ✓ Davon trifft bei mir nichts zu

Systematische Isolation

- ✓ Man spricht nicht mit Ihnen
- ✓ Man gibt Ihnen keine Antwort auf Ihre Frage
- ✓ Ihr Arbeitsplatz liegt weit ab von allen anderen Kollegen
- ✓ Man behandelt Sie als wäre Sie nicht da

- ✓ Davon trifft nichts bei mir zu

Angriff auf Ihr Ansehen

- ✓ Hinter Ihrem Rücken wird schlecht über Sie gesprochen
- ✓ Es werden falsche Gerüchte über Sie verbreitet
- ✓ Man imitiert Sie, um Sie lächerlich zu machen
- ✓ Ihre religiöse oder politische Weltanschauung wird angegriffen
- ✓ Sie müssen Arbeiten ausführen, die Ihrem Selbstbewusstsein schaden
- ✓ Man beschimpft Sie mit obszönen Wörtern
- ✓ Sie sind sexuellen Übergriffen ausgesetzt

- ✓ Davon trifft nichts bei mir zu

Angriff auf Ihre Gesundheit

- ✓ Sie müssen Arbeiten ausführen, die Ihrer Gesundheit schaden
- ✓ Sie werden körperlich misshandelt
- ✓ Ihnen wird mit Gewalt gedroht
- ✓ Ihr Arbeitsplatz oder persönlichen Gegenstände werden beschädigt
- ✓ Sie sind Sexuellen Handgreiflichkeiten ausgesetzt

- ✓ Davon trifft nichts bei mir zu

Angriff auf berufliche Situation

- ✓ Sie erhalten keine Arbeitsaufträge mehr
- ✓ Die Ihnen zugeteilte Arbeit ist sinnlos
- ✓ Die Ihnen zugeteilte Arbeit liegt weit unter Ihren Fähigkeiten
- ✓ Man überhäuft Sie mit neuen Arbeitsaufträgen
- ✓ Man teilt Ihnen kränkende Arbeitsaufträge zu

- ✓ Davon trifft nichts bei mir zu

Auswertung:

Wer mindestens eine dieser Handlungen mindestens einmal in der Woche über einen Zeitraum von mindestens einem halben Jahr erlebt, ist mit großer Wahrscheinlichkeit Mobbing am Arbeitsplatz ausgesetzt.

Kontaktieren Sie einen Anwalt für Arbeitsrecht, damit Ihre Rechte schnell und erfolgreich durchgesetzt werden!

Quelle: Gekürzte Fassung des vom schwedischen Arbeitspsychologen Heinz Leymann entwickelten LIPT-Fragebogens. Deutsche Version von Klaus Niedl. dgvt.-Verlag, Tübingen.