

Checkliste: Erkenne Mobbing am Arbeitsplatz

- Wiederholte negative Kommentare oder Kritik, die nicht konstruktiv ist
- Ausschluss aus Meetings, Gesprächen oder Teamaktivitäten
- Gerüchte oder falsche Behauptungen über dich verbreiten
- Übermäßige Kontrolle oder ständige Abwertung durch Vorgesetzte oder Kollegen
- Bewusstes Vorenthalten von Informationen, die du für deine Arbeit brauchst
- Öffentliche Bloßstellung oder Demütigung
- Unerwartete oder unfaire Änderungen an deinen Aufgaben oder Verantwortlichkeiten
- Andauernde Verweigerung von Kommunikation („Silent Treatment“) durch Kollegen oder Führungskräfte
- Unfaire Leistungsbewertungen oder bewusstes Kleinhalten deiner Erfolge
- Drohungen oder Einschüchterungen – direkt oder indirekt

Was tun, wenn du Mobbing erkennst?

- Dokumentiere alles: Datum, Situation, Beteiligte.
- Sprich mit Vertrauenspersonen: Kollegen, HR oder Betriebsrat.
- Setze Grenzen: Lasse dich nicht in emotionale Machtspiele verwickeln.
- Hole dir Unterstützung: Falls notwendig, auch rechtliche Beratung.