

# **Mobbingfrei und glücklich**

Raus aus der Mobbingfalle. Glücklich und frei leben trotz Mobbing.

Ein praktischer Wegweiser zur Vermeidung von Mobbing-Situationen.

## **Was ist eigentlich Mobbing?**

Mobbing ist eine besondere Form der Schikane. Wahrscheinlich kennen Sie alle eine Situation, in der Sie angegriffen, beleidigt oder verletzt wurden. Bereits im Kindergarten wird schon gemobbt. Und es geht weiter in der Schule, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis. Mobbing kann jeden treffen. Es fühlt sich an wie eine Ohrfeige für die Seele. Eine Kränkung, die einen in der Seele trifft.

Wenn jemand immer wieder gepiesackt wird und immer und immer wieder dasselbe erfahren muss. Irgendwann fühlt man sich so erschöpft und ist einfach platt. Man kann nicht mehr und will nicht mehr. Stellen Sie sich einfach einen Luftballon vor: Dieser schöne, pralle Luftballon bekommt immer wieder pieksende Nadelstiche. Immer und immer wieder wird hineingestochen, bis der Luftballon platzt und die Luft entwichen ist. So ungefähr fühlt sich Mobbing an. Irgendwann ist man platt.

Meistens liegt bei Mobbing ein Konflikt im Sinne einer Opfer-Täter-Beziehung vor. Würde man diesen Konflikt rechtzeitig lösen, wäre das Mobbing unterbrochen. Dies passiert jedoch leider nur sehr selten. Es ist auch schwierig, diesen Konflikt wirklich rechtzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln.

## **Wie äußert sich Mobbing?**

Mobbing äußert sich in vielerlei Hinsicht. Angriffe auf die sozialen Beziehungen, auf das Ansehen, auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation, auf die Gesundheit sowie Angriffe auf die Möglichkeit, sich mitteilen zu können. Angriffe können sich ausdrücken im Verhalten der Kollegen und Vorgesetzten, der Lehrer, Mitschüler, etc.. Seelische Gewalt kann sich in abwertenden Gesten äußern. In mündlichen und schriftlichen Äußerungen zeigen, die die Persönlichkeit und die Würde einer Person beeinträchtigen.

Ziel ist es meist, den Anderen aus dem eigenen Wirkungs- und Geltungsbereich zu verdrängen. Dies passiert bewusst oder unbewusst. Mobbing beginnt meist mit harmlosen Angriffen. Und sein Verlauf ist schleichend. Von außen betrachtet erscheint es vielleicht harmlos, jedoch kann es zerstörerisch auf einen wirken. Besonders demütigende Angriffe können einen Menschen in weniger als sechs Monaten zerstören.

Mobbing ist seelische Gewalt in einem Wiederholungsdelikt über einen längeren

Zeitraum.

## **Auswirkungen von Mobbing**

Mobbing erzeugt Stress. Andauernder Stress macht krank. Erste Anzeichen hierfür können sein: Rückenschmerzen, Blutdruckkrisen, Schlafstörungen, etc., also ganz normale körperliche Symptome. Meist nehmen wir diese Warnsignale nicht ernst und nehmen diese auch nicht so wahr. Wir gehen zum Arzt. Dieser geht auf die genannten körperlichen Symptome ein, kennt jedoch die eigentliche Ursache nicht. Aber die Stressspirale nimmt ihren Lauf und andere gesundheitliche Auswirkungen können sich dazu gesellen. Nach einigen Monaten seelischer Gewalt verwandeln sich die Stresssymptome in eine offenkundige psychische Störung.

Psychosomatische Störungen brauchen eine Weile, um sich voll zu entfalten. Sie haben Auswirkungen auf die gesamte Persönlichkeit. Dies können z. B. depressive Tendenzen oder Passivität sein. Man zieht sich zurück, man isoliert sich. Ängste, Verlust des Selbstvertrauens und Suizidgedanken kommen hinzu. Im schlimmsten Fall endet es in einer Depression, einem Herzinfarkt oder einer anderen Stresserkrankung. Und es hinterlässt vor allem seelische Narben, die einen schwächen.

## **Meine Geschichte**

Lassen Sie mich meine Geschichte erzählen und Ihnen aufzeigen, wie Mobbing bei mir begonnen hat und welchen Angriffen ich ausgesetzt war. Welche gesundheitlichen Auswirkungen dies für mich hatte.

Auch ich hatte anfangs keine Ahnung von Mobbing.

Ich hatte in meiner beruflichen Laufbahn nie Schwierigkeiten. Ich wurde nie angegriffen. Alles im normalen Bereich. Aber eines Tages war ich plötzlich darin verwickelt. Meine Verunsicherung dem gegenüber was passierte, war sehr groß. Bis zu dem Moment, als ich die Situation realisierte, hatte meine Gesundheit bereits sehr darunter gelitten. Jedoch mein Durchhaltemodus war hoch. Irgendwann war jedoch das Limit erreicht. Ich quälte mich über einen Zeitraum von 12 Jahren. Für mich eine viel zu lange Zeit! Aber wie schon erwähnt, ich wusste lange nicht, was passierte. Jetzt weiß ich, man sollte sich von Mobbing schnellstmöglich befreien.

## **Ich wurde zur Mobbingexpertin.**

Ich habe vieles am eigenen Leibe erfahren und weiß, wie es sich anfühlt, keine Wertschätzung für seine Leistungen zu bekommen. Seine Qualifikation und sein Potenzial nicht leben zu können. Nicht gesehen zu werden, isoliert zu werden, wenn die eigene Persönlichkeit angegriffen wird. Ich habe vieles ausgeschaltet und einfach immer wieder nur funktioniert. Mir vieles gefallen lassen und weitergemacht. Mich selbst nicht genügend geachtet und durchgehalten, egal was passierte. Meine ersten gesundheitlichen Anzeichen, die sich zeigten, nahm ich nicht ernst. Kurierte aus und