

Mobbing-Test

Testen Sie selbst, ob Sie ein Mobbing-Opfer sind

Arbeitsanweisung: Füllen Sie zunächst den Bogen aus und nehmen Sie anschließend die Auswertung vor.

1. In bezug auf Ihre Kontakte

- Ihr Vorgesetzter schränkt Ihre Möglichkeiten, sich zu äußern ein
- Sie werden ständig unterbrochen
- Andere Personen schränken Ihre Möglichkeiten, sich zu äußern ein

Man übt Druck in folgender Weise auf Sie aus:

- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- ständige Kritik an der Arbeit
- ständige Kritik am Privatleben
- Telefonterror
- mündliche Drohungen
- schriftliche Drohungen

Ihnen wird der Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- Andeutungen, ohne daß man etwas direkt ausspricht
- nichts von all dem

2. Sie werden systematisch isoliert

- Man spricht nicht mit Ihnen
- Man will von Ihnen nicht angesprochen werden
- Sie werden an einen Arbeitsplatz versetzt, an dem sie von anderen isoliert sind
- Den Arbeitskollegen wird verboten, mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie "Luft" behandelt
- schriftliche Drohungen
- nichts von all dem

3. Angriffe auf Ihr Ansehen

- 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 den Gang, die Stimme oder Gesten, um Sie lächerlich zu machen
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung oder dergleichen an
- Man macht sich über das Privatleben lustig
- 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 entwürdigende Ausrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten
- nichts von all dem

4. Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um Sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgaben zugewiesen, Sie sind ohne Beschäftigung in der Arbeit
- Sie bekommen sinnlose Aufgaben zugewiesen
- Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt
- Sie erhalten Aufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- Sie erhalten "kränkende" Arbeitsaufgaben
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die Ihre Qualifikation übersteigen
- nichts von all dem

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 leichte Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z. B. einen "Denkzettel" 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
- nichts von all dem

Auswertung:

Wenn Sie eine oder mehrere der in den Fragen 1 bis 5 angeführten Handlungen erleben und dies mindestens **einmal in der Woche** und mindesten **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 Mobbingverdacht an meine Beratungspraxis zu wenden.

Für eine **Beratung** ist die einzige **Voraussetzung**, daß Sie einen Konflikt am Arbeitsplatz haben, bei dem Sie sich meine Unterstützung wünschen.