

# Checkliste – Bin ich ein Mobbingopfer?

## 1. Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen

- Ihre Vorgesetzten schränken Ihre Möglichkeiten ein, sich zu äussern
- Sie werden ständig unterbrochen
- Kollegen/Kolleginnen schränken Ihre Möglichkeiten ein, sich zu äussern
- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit, ohne dass Sie sich rechtfertigen können
- Ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen
- Abwertende Blicke oder Gesten
- Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht

## 2. Angriffe auf die sozialen Beziehungen

- 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/-kolleginnen wird verboten, mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie Luft behandelt

## 3. Angriffe auf das soziale 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 Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um Sie lächerlich zu machen
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung an
- Man macht sich über Ihr 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 infrage
- Man ruft Ihnen obszöne Schimpfworte oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- Sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote

## 4. Angriffe auf die Qualität der Arbeit und die beruflichen Perspektiven

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Man nimmt Ihnen jede Beschäftigung am Arbeitsplatz
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- Sie erhalten «kränkende» Arbeitsaufgaben
- Man gibt Ihnen Arbeitsaufgaben, die ihre Qualifikation übersteigen

## 5. Angriffe auf die Gesundheit

- Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z. B. einen Denkartikel zu verpassen
- Sie werden körperlich misshandelt
- Jemand verursacht Ihnen Kosten, um Ihnen zu schaden
- Jemand richtet Schaden bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz an
- Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Übergriffen

