

Testen Sie selbst, ob Sie ein Mobbing-Opfer sind.

Waren Sie innerhalb der letzten 12 Monate einigen der folgenden Handlungen ausgesetzt?

1. In bezug auf Ihre Kontakte

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

Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus:

- Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen
- Ständige Kritik an Ihrer Arbeit
- Ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- Telefonterror
- Mündliche Drohungen
- Schriftliche Drohungen

Ihnen wird Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- Abwertende Blicke oder negativ besetzte Gesten
- 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 einem Arbeitsplatz eingesetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind
- Den Arbeitskolleg/-innen wird verboten mit Ihnen zu sprechen
- Sie werden wie Luft behandelt
- nichts von all dem

3. Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um sie zu bestrafen

- Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen, Sie haben nichts zu tun
- Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- Sie werden für gesundheitsgefährdenden Tätigkeiten eingesetzt
- Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben
- nichts von all dem

4. 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 Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um Sie lächerlich zu machen
- Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung oder dergleichen an
- 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 Ausdrücke nach
- Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten
- 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 leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z. B. einen Denkkzettel 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 angeführten Handlungen mindestens einmal in der Woche und mindestens über ein halbes Jahr hinweg erleben, dann sind Sie mit großer Wahrscheinlichkeit ein Mobbing-Opfer. Da dieser Test nur Anhaltspunkte liefern kann, ist es hilfreich, sich bei einem Mobbing-Verdacht Hilfe zu holen, z. B. bei Personen Ihres Vertrauens, beim Betriebsrat oder in der Mobbing-Beratung.

Quelle: Gekürzte Fassung des von Heinz Leymann entwickelten LIPT-Fragebogens (Leymann Inventory of Psychological Terror). Deutsche Version von Klaus Niedl. dgvt.-Verlag, Tübingen.

