

Möglichkeiten sich gegen Mobbing zu wehren!

- ✚ Als aller erstes muss man sich trauen mit einer Vertrauensperson (Eltern, Freunde, Lehrer...) darüber zu reden, dass man gemobbt wird. Dies ist meist der erste große Schritt um dem „Täter“ zu zeigen, dass man keine Angst mehr vor ihm hat. Je nach Mobbing Art gibt es dann viele verschiedene Möglichkeiten sich zu wehren!
- ✚ Des Weiteren ist es sehr hilfreich, wenn man Unterstützung im „Kampf“ gegen den Mobber von Freunden, Bekannten etc. bekommt, dann sieht der „Täter“ dass man nicht mehr alleine ist und es heißt ja immer: „Gemeinsam ist man stärker!“
- ✚ Als nützlich hat sich ein „Mobbing Tagebuch“ herausgestellt. Indem werden alle Übergriffe mit Datum, Uhrzeit, Zeugen usw. dokumentiert, um danach Beweismittel zu besitzen, denn es kann auch vor Gericht enden.
- ✚ Bei Mobbing am Arbeitsplatz ist es sehr wichtig, dass man seinem Vorgesetzten über diese Situation spricht, um danach gemeinsam konsequente Maßnahmen zu ziehen, denn Belästigung während der Arbeitszeit führt zur Beeinträchtigung der Arbeitszeitkraft bzw. der Leistungsfähigkeit. Wenn es beim ersten Gespräch keine Lösungen gibt, darf man es auf keinen Fall bei dem Gespräch lassen, denn Mobbern muss man zeigen, dass man stärker ist!
- ✚ Viele Menschen kommen auf die Idee „zurück zu mobben“, doch dies ist meist ohne Erfolg, sondern verschärft den Konflikt nur noch weiter!
- ✚ Allgemein kann man sagen, dass es am wichtigsten ist sich dagegen zu wehren und sich nicht in den eigenen vier Wänden verkriechen!

