

Leitfaden für persönlich Betroffene

aus

Mobbing – Leitfaden zur Prävention und Intervention

- Informationen einholen (Definition von Mobbing, Mobbing-Check, ...)
- Sich an Personen im Unternehmen wenden, denen man vertraut und die einen unterstützen können (Führungskraft, Personalvertretung, Mobbing-Ansprechpartner/innen, Kolleg/innen, ...)
- Sich mit Vertrauten austauschen (Freund/innen, Familie, ...)
- Freizeitaktivitäten, Abgrenzung, Gutes für sich tun – persönliche Stärkung
- Mobbing-Tagebuch führen
- Coaching, Beratung in Anspruch nehmen
- Reflektieren des persönlichen Verhaltens, der eigenen Ressourcen
- Klärung rechtlicher Schritte
- Persönliche Handlungsmöglichkeiten reflektieren
- Kurzschlusshandlungen vermeiden (unüberlegte Kündigungen)