

Der Mobber

Oh ja, es bahnt sich schleichend an und ist meistens gut vorbereitet. Eine Gruppe von Kollegen oder auch einzelne Personen versuchen durch ein manipulatives Verhalten zu verletzen, einzuschüchtern, zu entmutigen, auszugrenzen und im schlimmsten Fall fertigzumachen. Im aktuellen Wortgebrauch nennt man diese Verhaltensweisen gegenüber Kollegen „Mobbing“. Mobber unterscheiden sich untereinander, je nach Motiv des einzelnen. Um dich als Opfer einer Mobbing-Attacke zu schützen und die Mobbing Strategie der Mobber frühzeitig zu unterbinden, solltest du die Typologie der Täter kennen, damit du dich den Attacken entgegen stellen kannst und um die Mobber zu entkräften. Aus den unterschiedlichen Verhaltensbildern und Vorgehensweisen der Täter ergeben sich verschiedene Tätertypen*:

- 1) Machtmobber
- 2) Neidmobber
- 3) Angstmobber
- 4) Lustmobber
- 5) Hühnerhofmobber
- 6) Herdenmobber
- 7) Der „edle“ Mobber

Der Macht- und Neidmobber sind aus meiner Sicht die am häufigsten vertretenen Mobber Typen.

Bei dem **Machtmobber*** handelt es sich häufig um Vorgesetzte oder Personen, die auf deine Kosten einen Machtgewinn erzielen möchten. Ihre Methoden konzentrieren sich z.B. auf die Zuweisung von unter- oder überfordernden Aufgaben, ein ständiges unsachliches kritisieren, Abwerten der Leistungen bis hin zur vollständiger Ausbootung. Machtmobber gehen häufig geschickt und subtil vor. Sie verfügen über entsprechendes Hintergrundwissen, Verbindungen und oft über eine gewisse Skrupellosigkeit.

Vom **Neidmobber*** wirst du aufgrund deiner Persönlichkeit oder Eigenschaften attackiert, die der Täter gerne selbst hätte: Titel, Erfolge, Sprachen, Popularität, Internationalität, Charisma oder bessere Fachkenntnisse. Vielleicht auch nur ein anderes Auftreten und Erscheinungsbild. Seine Methoden ähneln denen vom Machtmobber. Es kommt aber auch häufig zur Abwertung deiner Person und zu Rufmord. Da Emotionen im Spiel sind, kannst du die Symptome häufig leicht erkennen. Seine Vorgehensweisen sind nicht so ausgefeilt und strategisch wie beim Machtmobber.

Nun ist aber nicht jede Ausgrenzung oder Bloßstellung vor Kollegen gleich Mobbing. Erst wenn sich die Anzeichen verdichten und über einen längeren Zeitraum wiederholen, solltest du wachsam werden. Aus den folgenden Situationen kann Mobbing entstehen:

Der Mobber

- Zunahme von Aufgaben, die dein tägliches Arbeitspensum übersteigen
- Unwichtige Aufgaben, die zur Priorität gemacht werden
- Steigendes Desinteresse an deiner Arbeit und Ergebnissen
- Ausgrenzung aus wichtigen Kommunikationskreisen, Meetings oder Firmen Events.
- Das klassische „Auflaufen lassen“: Kollegen oder Vorgesetzte lassen dich gnadenlos auflaufen. Keine Unterstützung bei sich anbahnenden Fehlern, z.B. bei einer Projektarbeit, Abwarten und zusehen, wie du „ins offene Messer läufst“. Meistens hört man dann im Anschluss die weisen Worte: „Das hatte ich schon kommen sehen, dass hätte man auch anders machen müssen“.
- Keine Nachfragen, keine E-Mails, keine Anrufe seitens des Vorgesetzten oder Kollegen im Zusammenhang mit deiner Arbeit
- Direkte Anfragen werden über Dritte an dich kommuniziert
- Deine Anfragen werden nur sehr zögernd, oft aber auch gar nicht beantwortet
- Oft wenden sich auch andere Manager, die deinem Vorgesetzten nahe stehen, gegen dich (manipulative Einflussnahme)
- Mitarbeiter gehen Small-Talk bei Firmen Events aus dem Weg
- Kühle Unterhaltungen – auf das Mindeste reduziert, Interessenlosigkeit
- Öffentliche Schuldzuweisungen - deine Arbeit oder Abteilung wird schlecht geredet und immer öfter öffentlich kritisiert. Lob bleibt aus

Für Betroffene endet eine Mobbing Attacke, die sich über mehrere Wochen oder gar Monate erstrecken kann, im schlimmsten Fall auf dem „Abstellgleis der Unerwünschten“.

GENUG! Lass es gar nicht soweit kommen!

Zwischen Menschen existiert eine Energie. Diese kann positiv wirken, oder eben auch negativ. Gehst du selbstsicher und lächelnd auf jemanden zu, wird diese Person oder Gruppe Schwierigkeiten haben, dich negativ anzugreifen. Du strahlst Stärke aus, weil du innerlich an dich glaubst, negative Energie prallt ab. Bist du aber schwach, eingeschüchtert und verunsichert, bietest du dem Mobber eine großartige Angriffsfläche. Du zeigst in dieser Körperhaltung Angst, dein Gesichtsausdruck offenbart Abneigung, höchstwahrscheinlich leidet auch deine Spontanität unter dem Zustand – Deine Reaktion ist schwach und das stärkt den Angreifer.

Der Glaube an dich und deine Fähigkeiten ist entscheidend!

Du machst deinen Job, so gut du kannst. Es ist DEINE Arbeitsweise, DEINE Verhaltensweise, DEINE Persönlichkeit. Lass dich nicht von außen beeinflussen!

Der Mobber

Wenn du davon überzeugt bist, dass Beste getan zu haben, dann ist es so. Wenn andere damit nicht einverstanden sind, dann ist es deren Meinung, und die kann von deiner abweichen. Es bedeutet aber nicht, dass du als Mensch grundlegend schlecht bist.

Leite deine Gedanken auf das Wesentliche, auf das für dich Wichtigste. Baue keine gedanklichen Brücken zu deinem Widersacher, dem Angreifer. Habe deine Arbeit, deine Ziele genau vor Augen! Konzentriere dich auf DICH, nicht auf den Angreifer, der dich attackieren will. Nehme Kommentare und Anfeindungen nicht persönlich. Nehme sie zur Kenntnis. Sachlich und neutral. Kommentiere sie neutral, verteidige dich nicht persönlich, sondern nur sachlich. Deine Ausstrahlung ist selbstsicher! Denke daran, du hast deine Arbeit gemacht, nach bestem Wissen und Können.

Mobber werden versuchen, dich im Kollegenkreis bloß zu stellen. Dich schlecht zu reden und deinen Ruf zu ruinieren, und versuchen dich damit zur Selbstaufgabe zu drängen.

Verstelle nicht deine Persönlichkeit! Gebe dich so wie du im Inneren bist. AUTHENTISCH! Selbstsicher und überzeugend. Menschen bilden sich am Ende gerne Ihre eigene Meinung. Eine negative Beeinflussung durch einen Mobber werden sie unter Umständen auch revidieren, wenn sie dich als Mensch mit deiner Persönlichkeit näher kennenlernen. Und wenn nicht, dann eben nicht! Du kannst nicht der Engel von jedem sein. Mit deiner eigenen Persönlichkeit und Ausstrahlung, mit deiner Authentizität, wirst du die richtigen und für dich wertvollen Menschen anziehen! Und nur das ist wichtig. Auf alle anderen kannst du im wahrsten Sinne „pfeifen“!

Gehe deinen Weg!

Mobbing kannst du nicht verhindern. Es wird immer Neider geben, die dich als Gefahr sehen oder die einfach nur neidisch auf deine Persönlichkeit und Erfolg sind! **Sei stolz darauf!** Es ist die Selbstwertschätzung! Man lässt es selbst zu. Wenn du dir deinen Selbstwert erhöhst, kommt der Mobber nicht an dich ran!

Man muss im Leben nicht anderen für Anerkennung hinterherlaufen! Anerkennung gibst du dir selbst! Jeden Tag, bei allem, was du tust. Akzeptiere dich für den, der du bist!

* (Quelle: www.drdeutschmann.de
Dr. rer.nat. Andreas Deutschmann, Dipl. Psychologe Psychotherapeut