

Liste der 45 Handlungen SIND SIE MOBBINGOPFER?

Bitte kreuzen Sie jeweils an, welche der Aussagen auf Ihre Situation zutrifft.

1. In Bezug auf Ihre Kontakte

- 1) Ihre Vorgesetzter schränkt die Möglichkeit ein, sich zu äußern
- 2) Sie werden ständig unterbrochen
- 3) Andere Personen schränken die Möglichkeit ein, sich zu äußern

Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus:

- 4) Man schreit Sie an, schimpft mit Ihnen
- 5) ständige Kritik an Ihrer Arbeit
- 6) ständige Kritik an Ihrem Privatleben
- 7) Telefonterror
- 8) mündliche Drohungen
- 9) schriftliche Drohungen

Ihnen wird der Kontakt auf folgende Weise verweigert:

- 10) abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt
- 11) Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht

50) Andere:

2. Sie werden systematisch isoliert

- 12) Man spricht nicht mit Ihnen
- 13) Man will von Ihnen nicht angesprochen werden
- 14) Sie werden an einem Arbeitsplatz eingesetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind
- 15) Den Arbeitskollegen wird verboten, mit Ihnen zu sprechen
- 16) Sie werden wie Luft behandelt

51) Andere:

3. Ihre Arbeitsaufgaben werden geändert, um Sie zu bestrafen

- 17) Sie bekommen keine Arbeitsaufgaben zugewiesen, Sie sind ohne Beschäftigung in der Arbeit
- 18) Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen
- 19) Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt
- 20) Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen
- 21) Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt
- 22) Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben
- 23) Man gibt Ihnen Arbeitsaufgaben, die Ihre Qualifikation übersteigen, um Sie zu diskreditieren

52) Andere:

4. Angriffe auf Ihr Ansehen

- 24) Man spricht hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie
- 25) Man verbreitet falsche Gerüchte über Sie
- 26) Man macht Sie vor anderen lächerlich
- 27) Man verdächtigt Sie psychisch krank zu sein
- 28) Man will Sie zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen
- 29) Man macht sich über eine Behinderung lustig
- 30) Man imitiert Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um sich über Sie lustig zu machen
- 31) Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung an
- 32) Man greift Ihre Herkunft, Nationalität an
- 33) Sie werden gezwungen Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen
- 34) Man beurteilt Ihre Arbeit in falscher und kränkender Weise
- 35) Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage
- 36) Man ruft Ihnen obszöne Schimpfwörter oder andere entwürdigende Ausdrücke nach
- 37) Sexuelle Annäherung oder verbale sexuelle Angebote

53) Andere:

5. Gewalt und Gewaltandrohungen

- 38) Sie werden zu arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden
- 39) Sie werden trotz Ihres schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen
- 40) Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt
- 41) Man wendet leichtere Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z.B. einen Denkkzettel zu verpassen
- 42) Sie werden körperlich misshandelt
- 43) Man verursacht Ihnen Kosten, um Ihnen zu schaden
- 44) Jemand richtet an Ihrem Heim oder an Ihrem Arbeitsplatz Schaden an
- 45) Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Handgreiflichkeiten

54) Andere:

6. Andere Vorkommnisse oder Situationen, die Sie nennen wollen

.....

.....

.....

.....

.....

In welchem Zeitraum waren Sie diesen Handlungen ausgesetzt?

Jahre

Monate

Wochen

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, bei der Personalvertretung 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.