

Mobbing Hilfestellung

7 Hinweise, um sich effektiv dagegen zu wehren:

1. **Wohlerverhalten nützt nichts.** Der Glaube, dass das «Wohlerverhalten» des Geschädigten die Situation günstig beeinflusst, ist ein Irrtum. Wenn jemand «übel» will, dann nützt Wohlerverhalten wenig. Wenn ein sachliches Gespräch gesucht wurde aber erfolglos blieb und das Mobbing Opfer Wille hierfür gezeigt hat, kann darauf verwiesen werden.
Es hat nicht funktioniert. «Schluss mit lustig.» Kämpferisch reagieren. Höre auf gefällig zu sein. Höre auf mit Wohlerverhalten.
2. Lege ein Protokoll an. Schreibe sämtliche Provokationen, Aggressionen mit Notizen, Ort, Zeit und anwesenden Personen auf.
3. Ungerechtigkeiten/Schikanen: Die berühmten chinesischen Affen: nichts sehen, nichts hören, nichts sagen. Finde Personen, die deine Glaubwürdigkeit bestätigen und Zeugen für dessen toxischem Verhalten sind.
4. Suche Unterstützung. Schikanen sind sofort zu unterbinden.
5. Krankschreiben lassen. Gesundheitliche Folgen der Schikanen. Sich aus dem schädlichen Umfeld entfernen. Heilung ist nur möglich, wenn man nicht täglich diesen Quälereien ausgesetzt ist. Auszeit nutzen. Fachliche Hilfe stabilisieren.
6. Psychologische Hilfe holen. Kraft gewinnen. «Know-how» zur Wehr setzen. Ein (e) gute (r) Therapeut/in steht zur Seite. Ein Gutachten mit dem die seelische Beeinträchtigung dokumentiert wird.
7. Lass dich juristisch beraten. Zeige den Fall an. Rechtsanwalt: umfassend informieren. Schmerzensgeld verlangen. Die persönlichen Rechte fordern; Zivilgesetzbuch.
 - Sich wehren
 - Schikanen aufschreiben
 - Krankschreiben
 - Zeugen suchen
 - Unterstützung anfordern
 - Psychische Hilfe
 - Juristischen Beistand fordern

Bleibt die Frage: flüchten oder Stand halten? Auch wenn Du Recht bekommst; an diesem Ort ist Erde verbrannt. Diese Personen reissen sich notdürftig zusammen, weil sie sonst schlechte Karten haben. Schauplatz verlassen. Esse lieber Trockenbrot, als dass du auf deiner Selbstachtung herumtrampeln lässt.

Annelise

Ich bin für Dich da!

In jeder Lebenslage

+41 79 224 51 71



www.seelenweg.ch