

## Effektiv gegen Mobbing!

### Ergebnisse der Teilnehmerbefragung des abgeschlossenen Durchgangs einer geleiteten Selbsthilfegruppe!

**Gefragt wurde: Wie ging es Ihnen vor dem Eintritt in die geleitete Selbsthilfegruppe für von Mobbing Betroffene?**

- Ich war ausgebrannt!
- Ich war wütend und zutiefst traurig zu gleich!
- Ich fühlte mich entwürdigt!

**Gefragt wurde: Was nehmen Sie aus der Teilnahme an der Selbsthilfegruppe für von Mobbing Betroffene mit?**

- ✓ Ich habe Furcht verloren!
- ✓ Ich habe mich in der Selbsthilfegruppe angenommen gefühlt!
- ✓ Ich habe die Angst vor dem Wiederholen der schlimmen Situationen verloren!
  - ✓ Ich habe gelernt Distanz zum Geschehenen aufzubauen!
    - ✓ Die Angriffe gegen mich haben sich minimiert!
      - ✓ Ich habe in der Gruppe Halt erfahren!
        - ✓ Ich konnte mich wieder erholen!
  - ✓ Ich habe in der Gruppe Hilfestellung erfahren!
- ✓ Hier gab es den Ort und ein Forum, die Zeit und die Bereitschaft um mir Zuzuhören!
  - ✓ In der Gruppe haben sich Vertrautheit und Kontakte entwickelt!
  - ✓ Es wurde flexibel auf aktuelle Probleme der Teilnehmer eingegangen!

- ✓ Ich habe die Selbsthilfegruppe nach meinem Rausschmiß aus der Firma auch als Aufgabe erlebt um weiterzumachen!
  - ✓ Mir ist es gelungen für mich andere Perspektiven zu entwickeln!
- ✓ Mir ist es gelungen meine Hör- und Sendegewohnheiten in der Kommunikation mit anderen Menschen bewußter wahrzunehmen und auch zu variieren!
- ✓ Mir ist es gelungen für mich eine andere Herangehensweise in der Konfliktbewältigung zu entwickeln!
  - ✓ Ich habe gelernt meine Verhaltensmuster zu variieren!
- ✓ Mir ist es gelungen den Stellenwert der Erwerbsarbeit für mich kritisch zu hinterfragen und mich nicht nur über den Erfolg oder Mißerfolg meiner Arbeit zu definieren!
- ✓ Ich habe für mich gelernt, dass Mobbing eher um einen herum ist, also nicht unbedingt etwas mit mir als Person zu tun haben muss. Ich war vielleicht einfach zur falschen Zeit am falschen Ort!

**Viele gute Gründe um eine Veränderung einer Mobbing-Situation für sich selbst in Angriff zu nehmen!**  
**Anfragen zur Teilnahme an der geleiteten Selbsthilfegruppe für von Mobbing betroffene bei:**

Thomas Kirchen  
Diplom Sozialpädagoge  
Master of Organizational Psychology

Beratungsbüro Jakobstr. 175, 52064 Aachen  
Tel.: 0241/401 66 86  
Email: [t.kirchen@arbeitswelt-lebenszeit.de](mailto:t.kirchen@arbeitswelt-lebenszeit.de)  
Internet: [www.arbeitswelt-lebenszeit.de](http://www.arbeitswelt-lebenszeit.de)