



## **7 Tipps für Mobbing- Betroffene:**

### **1. Abstand gewinnen - innerlich und äußerlich!**

Wenn Sie können, nehmen Sie Urlaub, feiern Sie Ihre Überstunden ab oder wenn Sie krank sind (was bei Mobbing häufig der Fall ist), gehen Sie zum Arzt und lassen Sie sich krank schreiben. Wenn das alles nicht geht, schaffen Sie sich möglichst viele mobbing - freie „Inseln“ während des Arbeitsalltages (z.B. Mittagspause außerhalb verbringen und weichen Sie Ihrem Mobber möglichst viel im Betrieb aus.

### **2. Professionelle Hilfe suchen (anwaltlich und persönlich)!**

Alleine schaffen Sie es meist nicht, aus Ihrem "Teufelskreis" auszubrechen.

### **3. Partner und Freunde heraus halten!**

Belasten Sie Ihre Ehe/ Beziehung und Ihre Freundschaften nicht mit dem Thema. Die Ihnen nahestehenden Menschen können Ihnen meistens nicht helfen und verstärken schlimmstenfalls noch Ihr Gefühl, nicht verstanden zu werden. Nutzen Sie Ihre persönlichen Beziehungen lieber als Quelle zum Auftanken und für positive Erlebnisse.

### **4. Anderen Lebensbereichen wie Freizeit und Hobbies mehr Beachtung schenken!**

Sorgen Sie für schöne Erlebnisse in Ihrem Leben, seien Sie aktiv, tun Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und konzentrieren Sie sich wieder mehr auf Ihre Freizeit.

### **5. Methoden lernen, gelassen zu bleiben und sich zu behaupten!**

Lernen Sie mithilfe von Coaching oder einem Training zu diesem Thema, diese Situationen künftig besser zu meistern. Praktizieren Sie Entspannungs-Methoden.

### **6. In Ruhe über Alternativen nachdenken!**

Meist bleibt Ihnen nur der Jobwechsel. Aber diese Krise kann auch eine Chance für einen Neuanfang in Ihrem (Berufs-) Leben sein.

### **7. Für körperlichen Ausgleich sorgen!**

Ernähren Sie sich jetzt besonders gesund, meiden Sie Suchtmittel, entgiften Sie, sorgen Sie für genügend Schlaf und achten Sie auf Sport und Entspannung - Ihr Körper wird es Ihnen danken und Ihre psychische Belastbarkeit wird wieder steigen.