

B. Die 45 Mobbinghandlungen nach Leymann (1995)

Wenn Sie eine oder mehrere der folgenden Handlungen im Arbeitsalltag immer wieder über einen längeren Zeitraum erleben, dann werden Sie wahrscheinlich gemobbt:

1. In Bezug auf Ihre Kontakte:	
	Ihr Vorgesetzter oder Kollege schränkt Ihre Möglichkeit, sich zu äußern, ein. Sie werden ständig unterbrochen.
	Andere Personen schränken Ihre Möglichkeit, sich zu äußern, ein.
Man übt Druck auf folgende Weise auf Sie aus:	
	Man schreit Sie an, schimpft laut mit Ihnen.
	Man übt ständige Kritik an Ihrer Arbeit.
	Man übt ständige Kritik an Ihrem Privatleben.
	Man betreibt Telefonterror oder Terror über soziale Medien gegen Sie.
	Es werden mündliche Drohungen ausgesprochen.
	Es werden schriftliche Drohungen ausgesprochen.
Ihnen wird der Kontakt auf folgende Weise verweigert:	
	Sie bekommen abwertende Blicke oder Gesten mit negativem Inhalt.
	Es gibt Andeutungen, ohne dass man etwas direkt ausspricht.
2. Sie werden systematisch isoliert:	
	Man spricht nicht mit Ihnen.
	Man will von Ihnen nicht angesprochen werden.
	Sie werden an einem Arbeitsplatz eingesetzt, an dem Sie von anderen isoliert sind.
	Den Arbeitskollegen wird verboten, mit Ihnen zu sprechen.
	Sie werden wie Luft behandelt.
	Sie erhalten schriftliche Drohungen.

3. Ihre Arbeitsaufgaben werden verändert, um Sie zu bestrafen:	
	Sie bekommen keine Arbeitsaufgabe zugewiesen, Sie sind ohne Beschäftigung in der Arbeit.
	Sie bekommen sinnlose Arbeitsaufgaben zugewiesen.
	Sie werden für gesundheitsgefährdende Arbeitsaufgaben eingesetzt.
	Sie erhalten Arbeitsaufgaben, die weit unter Ihrem Können liegen.
	Sie werden ständig zu neuen Arbeitsaufgaben eingeteilt.
	Sie erhalten „kränkende“ Arbeitsaufgaben.
4. Ihr Ansehen wird angegriffen:	
	Man spricht hinter Ihrem Rücken schlecht über Sie.
	Man verbreitet falsche Gerüchte über Sie.
	Man macht Sie vor anderen lächerlich.
	Man verdächtigt Sie, psychisch krank zu sein.
	Man will Sie zu einer psychiatrischen Untersuchung zwingen.
	Man macht sich über eine Behinderung, die Sie haben, lustig.
	Man imitiert Ihren Gang, Ihre Stimme und Gesten, um Sie lächerlich zu machen.
	Man greift Ihre politische oder religiöse Einstellung oder dergleichen an.
	Man greift Ihre Herkunft an bzw. macht sich darüber lustig.
	Sie werden gezwungen, Arbeiten auszuführen, die Ihr Selbstbewusstsein verletzen.
	Man beurteilt Ihre Arbeit in falscher und kränkender Art.
	Man stellt Ihre Entscheidungen in Frage.
	Man ruft Ihnen obszöne Schimpfwörter oder andere entwürdigende Ausdrücke nach.
	Man macht sexuelle Annäherungen oder sexuelle Angebote in Form von Worten.
5. Gewalt und Gewaltandrohung:	
	Sie werden zu Arbeiten gezwungen, die Ihrer Gesundheit schaden.
	Man droht Ihnen mit körperlicher Gewalt.

	Sie werden trotz Ihres schlechten Gesundheitszustandes zu gesundheitsschädlichen Arbeiten gezwungen.
	Man wendet leichte körperliche Gewalt gegen Sie an, um Ihnen z.B. einen Denkkzettel zu verpassen.
	Sie werden körperlich misshandelt.
	Jemand verursacht Ihnen Kosten, um Ihnen zu schaden.
	Jemand richtet an Ihrem Heim oder an Ihrem Arbeitsplatz Schaden an.
	Es kommt Ihnen gegenüber zu sexuellen Handgreiflichkeiten.

Dabei müssen nicht alle Punkte zutreffen. Entscheidend für die Einschätzung, ob es sich um Mobbing handelt oder nicht, ist vielmehr die Art, Häufigkeit und Intensität dieser Handlungen und die Wirkung auf die gemobbte Person.

Zu Zeiten von Herrn Leymann gab es noch kein Internet und keine sozialen Medien. Mobbing geschieht heute verstärkt über diese Medien (daher der Begriff „Cybermobbing“). Daher kann es sein, dass anstelle des „Sprechens“ oder „Redens“ im obigen Test auch „posten“, „schreiben“ o. Ä. eingesetzt werden muss.