

# Tipps gegen Mobbing (allgemein gehalten)

Mobbing ist ein ernstes Problem, das sowohl physische als auch psychische Auswirkungen auf Opfer haben kann. Hier sind einige Tipps, die Ihnen helfen können, Mobbing zu vermeiden oder zu bewältigen:

1. **Bleiben Sie ruhig und gelassen:** Wenn Sie sich von einem Mobber bedroht oder belästigt fühlen, ist es wichtig, ruhig und besonnen zu bleiben. Vermeiden Sie es, Ihre Emotionen zu zeigen oder sich auf Provokationen einzulassen.
2. **Sprechen Sie mit jemandem:** Wenn Sie Opfer von Mobbing werden, suchen Sie Unterstützung bei einer Vertrauensperson, einem Freund, einem Familienmitglied oder einem Kollegen. Es kann auch hilfreich sein, sich an eine Beratungsstelle oder eine Anti-Mobbing-Organisation zu wenden.
3. **Setzen Sie Grenzen:** Wenn Sie sich in einer unangenehmen Situation befinden, ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen und dem Mobber zu sagen, dass Sie sein Verhalten nicht akzeptieren. Seien Sie jedoch vorsichtig, um keine weitere Aggression auszulösen.
4. **Dokumentieren Sie den Vorfall:** Wenn Sie Mobbing erleben, notieren Sie sich Datum, Uhrzeit und eine Beschreibung des Vorfalls. Diese Informationen können später nützlich sein, wenn Sie sich an Ihren Arbeitgeber oder eine Behörde wenden.
5. **Suchen Sie nach Lösungen:** Wenn Sie in einer Gruppensituation Mobbing erleben, suchen Sie nach Lösungen, die helfen, das Problem zu lösen. Dies könnte bedeuten, dass Sie sich mit anderen Kollegen zusammenschließen, um eine Beschwerde einzureichen oder eine Schlichtung zu suchen.
6. **Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch:** Wenn Sie unter den Auswirkungen von Mobbing leiden, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe von einem Therapeuten oder Psychologen in Anspruch zu nehmen.
7. **Seien Sie ein aktiver Zuschauer:** Wenn Sie Zeuge von Mobbing werden, stehen Sie auf und greifen Sie ein. Sprechen Sie mit dem Mobber und machen Sie ihm deutlich, dass sein Verhalten nicht toleriert wird.
8. **Vermeiden Sie Mobbing im Internet:** Cybermobbing ist ein wachsendes Problem. Vermeiden Sie es, online gemeine Kommentare zu hinterlassen oder Bilder von anderen zu teilen. Wenn Sie selbst Opfer von Cybermobbing werden, wenden Sie sich an die entsprechenden Stellen, um Hilfe zu erhalten.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Mobbing nicht toleriert werden darf. Indem Sie proaktiv handeln und Maßnahmen ergreifen, um Mobbing zu verhindern oder zu bewältigen, können Sie dazu beitragen, eine positive und sichere Umgebung für alle zu schaffen.

**Wir sind für Sie da - sprechen Sie uns jetzt an!**

**[www.wtsg.info](http://www.wtsg.info)**