

## **Die vier Phasen des Mobbing - Prozesses**

1. Der Konflikt wird nicht geklärt – es bleiben unterschwellig Differenzen erhalten.
2. Die Sticheleien werden häufiger – es gibt eine klare Aufteilung zwischen der Täter/Opfer – Rolle
3. Die Sache wird öffentlich – das Opfer ist jedoch schon sehr oft erschöpft und Krankenstände, Fehltage, Fehlleistungen erwecken den Eindruck: „Irgendetwas an der Sache wird schon dran sein!“
4. Der Gemobbte gibt auf; dies kann durch eine Kündigung passieren – psychosomatische Erkrankungen treten sehr häufig auf, das Selbstwertgefühl ist am Boden, und Schätzungen in Deutschland zufolge sind ca. 20% der Suizide wegen Mobbing.

Die Auswirkungen von Mobbing können sich sowohl in körperlichen und seelischen Stressreaktionen und psychosomatischen Beschwerden niederschlagen – oft werden diese Krankheiten chronisch!

Körperliche Beschwerden:

Migräne und Spannungskopfschmerzen (55%), Erschöpfungszustände, Kreislaufprobleme, Schweißausbrüche, Schlafstörungen (41%), Herzbeschwerden, Magen – und Gallenbeschwerden, Ohrensausen, Rückenschmerzen (44%) etc.

Psychische Probleme:

Konzentrationsprobleme, Gedächtnisstörungen, Selbstzweifel, Selbstunsicherheit, Depressionen, Antriebslosigkeit, Weinkrämpfe, Gefühle der Verzweiflung, Selbsttötungsabsichten, paranoide Zustände, Verfolgungswahn, Übersensibilität, Hektik, Rastlosigkeit, Alpträume etc.