

IRMTRAUD BRÄUNLICH KELLER

# Mobbing am Arbeitsplatz – wie wehre ich mich?

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

**Beobachter**  
EDITION

# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>1</b> Was ist Mobbing? .....	13
Mobbing – ein Modebegriff und was dahintersteckt .....	14
Die Definition der Fachleute .....	14
Die Wurzeln des Übels .....	16
Das Opfer und seine Situation .....	19
Jeder kann ins Abseits geraten .....	19
Folgen von Mobbing .....	21
Die Sicht von aussen: Alles nur Einbildung? .....	22
Werden Sie gemobbt? .....	24
<i>Mobbingopfer erzählen – Laura L.:</i> «Ich hatte das Gefühl: Ich bin niemand und kann nichts.» .....	27
<b>2</b> Mobbing vorbeugen und stoppen .....	33
Wehret den Anfängen .....	34
So können Sie vorbeugen .....	35
Beachten Sie frühe Warnsignale .....	37
Analysieren Sie die Situation .....	38
Führen Sie ein Tagebuch .....	40
Achten Sie auf den Informationsfluss .....	42
Nehmen Sie die eigene Rolle unter die Lupe .....	43

<b>Aussprache statt Eskalation</b> .....	47
Das Gespräch mit den Widersachern .....	48
Beim Vorgesetzten Unterstützung holen .....	50
Wenn der Chef mobbt .....	52
Moderne Gefahr: Cyber-Mobbing .....	56
<b>Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge</b> .....	59
Kraft schöpfen in der Freizeit .....	59
Kämpfen oder fliehen? .....	60
<i>Mobbingopfer erzählen – Fabian P.:</i>	
<i>«Ich war nicht bereit, die ‹Götter› in unserer</i>	
<i>Firma anzubeten.»</i> .....	62

## **Mobbing und Recht** .....

<b>Verletzung der Persönlichkeit –</b>	
<b>wie kann man sich wehren?</b> .....	70
Ihr Anspruch auf Schutz .....	71
Sammeln Sie Beweise .....	72
Den Arbeitgeber schriftlich mahnen .....	73
Die Arbeit verweigern? .....	74
Schadenersatz und Genugtuung fordern .....	74
Angst vor einer Kündigung? .....	75
<b>Vertragsbruch und Machtmissbrauch</b> .....	77
Grundregel: Verträge sind einzuhalten .....	78
Immer weniger Arbeit .....	79
Gegen Ihren Willen versetzt .....	80
Weniger qualifizierte Arbeit als vereinbart .....	81

Auf unzulässige Weise überwacht .....	82
Unfair kritisiert und beurteilt .....	83
«Man» hat sich über Sie beschwert .....	85
Der Arbeitgeber verlangt Schadenersatz .....	86
Wenn es gütlich nicht geht: der Rechtsweg.....	87

<b>Diskriminierung und sexuelle Belästigung</b> .....	89
Diskriminierung und Mobbing .....	90
Schutz vor sexueller Belästigung .....	91
Wenn keine Einigung möglich ist .....	93

<b>Mobber zur Verantwortung ziehen</b> .....	97
Machen sich Mobber strafbar? .....	98
Strafantrag: nur in krassen Fällen sinnvoll .....	100



## **Wenn Mobbing krank macht** ..... 103

<b>Was tun bei gesundheitlichen Problemen?</b> .....	104
Ärztliche Hilfe holen .....	104
Unsichtbares Leiden .....	105

<b>Ihr Lohnanspruch bei Arbeitsunfähigkeit</b> .....	107
Wie hoch ist der Krankenlohn? .....	108
Das gilt, wenn Sie länger krank sind .....	109

*Mobbingopfer erzählen: Brigitte R.:*

« <i>Ich bin stolz, dass ich mich gewehrt habe.</i> » .....	110
---	-----

<b>5</b>	<b>Kündigung?</b> .....	117
	<b>Die allgemeinen Kündigungsregeln</b> .....	118
	Kein wirksamer Schutz vor Entlassung .....	118
	Die korrekte ordentliche Kündigung .....	119
	Als Mobbingopfer selber kündigen? .....	120
	Wenn Arbeitslosigkeit droht .....	121
	Sofort gehen – ist das möglich? .....	122
	<b>Wenn der Arbeitgeber kündigt</b> .....	123
	Schützende Kündigungssperrfristen .....	124
	Die missbräuchliche Kündigung .....	127
	Wann darf der Arbeitgeber fristlos kündigen? .....	130
	Vertragsauflösung im gegenseitigen Einverständnis .....	131
	<b>Blick nach vorn – die Zukunft anpacken</b> .....	134
	Rasch eine neue Stelle suchen .....	134
	Kämpfen lohnt sich: das Arbeitszeugnis .....	136
	Worauf achten bei Referenzauskünften? .....	137
	Mobbing verarbeiten .....	138
<b>6</b>	<b>So beugen Firmen Mobbing vor</b> .....	141
	<b>Die Verantwortung der Chefs</b> .....	142
	Wenn Vorgesetzte versagen .....	142
	Motivation und Produktivität leiden .....	144
	<b>Prävention: geeignete Massnahmen im Betrieb</b> .....	144
	Die Zufriedenheit der Mitarbeiter erfassen .....	145
	Ein schriftliches Leitbild erarbeiten .....	147
	Anlaufstellen schaffen .....	148

Eingreifen: Probleme früh ansprechen .....	150
Professionelle Berater beiziehen .....	150
Vom Umgang mit Mobbingopfern .....	153

## Mobbing in der Gerichtspraxis ..... 157

Mobbingprozesse – ein Überblick .....	158
Unterschiede zwischen Deutschschweiz und Romandie .....	159
Urteile des Bundesgerichts .....	159
Kantonale Urteile .....	174

*Mobbingopfer erzählen – Paul F.:*

«Am schlimmsten war, nicht zu verstehen, was geschah.» .....	182
---	-----

## Anhang ..... 189

Musterbriefe .....	190
Adressen und Links .....	194
Literatur .....	197