

Was wir bieten:

Mobbing Telefon München

Tel. 089 60 60 00 70

Dienstag 15.00-18:00 Uhr, Donnerstag 9:00-12:00 Uhr

Fachkundige Berater:innen führen mit Ihnen offene Gespräche und besprechen für Sie umsetzbare Möglichkeiten.

Einzelberatung

In einem persönlichen Gespräch mit einem/r fachkundigen Mobbing- und Konfliktberater:in können Sie die eigene Situation reflektieren und Ansatzpunkte für weiteres Vorgehen herausfinden. Die Klärung der bestehenden Jobsituation, aber auch eine berufliche Neuorientierung kann beleuchtet werden. Wir finden gemeinsam Wege aus der Mobbing-Krise.

Patenbegleitung

Die ehrenamtlichen Pat:innen begleiten und unterstützen unkompliziert und auf gleicher Augenhöhe Betroffene, die in Folge von Mobbing am Arbeitsplatz in eine Krise geraten sind. Sie helfen, mit dieser Situation aktiv und positiv umzugehen und durchzuhalten.

Systemisches Coaching

Ein/e ausgebildete/r Coach hilft Ihnen, wieder Klarheit zu bekommen, Ihre in Ihnen vorhandenen Kompetenzen zu erkennen, zu erweitern und Sie wieder in die Handlungsfähigkeit zu bringen.

Treffpunkt Mobbing und Veranstaltungen

Jeden **1. und 3. Dienstag im Monat** laden wir in den KDA, Schwanthalerstr. 91 in 80336 München von **19:00 bis 21:00 Uhr** ein: entweder zum „**Treffpunkt Mobbing**“, bei dem unter fachkundiger Leitung jede:r kommen und wichtige Fragen bzw. Anliegen rund um Mobbing und andere Konflikte einbringen kann oder zu **Veranstaltungen** rund um arbeitsrechtliche, psychologische und lebenspraktische Fragen.

Selbsthilfegruppe „Mobbing - Stammtisch“

Unsere Gruppe trifft sich regelmäßig zu einem ungezwungenen Zusammensein. Hier werden erfolgreiche Strategien untereinander ausgetauscht.

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr

BEM Beratung und Unterstützung

Nähere Infos zu allen Angeboten finden Sie unter:
www.mobbing-beratung-muenchen.de

Wie wir uns finanzieren:

Förderkreis

Die Mitglieder unterstützen durch regelmäßige Spendenbeiträge unsere Arbeit (s. Website)

Spenden

Spenden sind für den Fortbestand unserer Arbeit unerlässlich. Spender:innen erhalten eine Zuwendungsbestätigung (Spendenbescheinigung)

Geldauflagen im Strafverfahren

Regionale Liste des Landgerichts München I Nr. 401 E-8106 (Konsens e.V.)

Kontodaten:

Konsens e.V.

Sparda-Bank München eG

IBAN: DE16 7009 0500 0003 7046 70, BIC: GENODEF1S04

Betreff: Mobbing Beratung München

Gefördert durch:




Mobbing
Beratung München

Ihre erste Anlaufstelle: Mobbing Telefon München

Tel. 089 60 60 00 70

Dienstag 15.00-18:00 Uhr, Donnerstag 9:00-12:00 Uhr

info@mobbing-beratung-muenchen.de

www.mobbing-beratung-muenchen.de

Alle Angebote und weitere
Informationen:



Was kränkt macht krank

Konflikte nutzen

Mobbing erkennen und bewältigen

Die Mobbing Beratung München ist eine
Einrichtung von Konsens e.V.

Mitgliedsorganisation des PARITÄTISCHEN in Bayern.

www.mobbing-beratung-muenchen.de

Was Sie wissen sollten:

Was ist Mobbing?

Bei Mobbing handelt es sich um unfaire Handlungen gegen eine Person. Betroffene werden durch negative Kommunikation, unfaire oder respektlose Handlungen, Schikanen, Boshaftigkeiten oder Intrigen systematisch, regelmäßig und über einen längeren Zeitraum attackiert und ausgegrenzt. Die Angriffe richten sich gegen das Selbstverständnis und Selbstwertgefühl der Betroffenen.

Folgen von Mobbing

Für Betroffene, die ohne Unterstützung und Bearbeitung lange Zeit Mobbing ausgesetzt sind, folgen Leistungseinbrüche und zunehmend Arbeitsunfähigkeit bis hin zur Existenzgefährdung (gesundheitlich, wirtschaftlich, sozial). Auf Seiten des Betriebs wirkt sich ein schlechtes Betriebsklima auf das Arbeitsverhalten aller aus, Fehlzeiten und Abwanderung von gutem Personal verursacht neben Imageverlust höhere Kosten.

Mobbing erkennen

Folgende Handlungen treten gehäuft auf:

- Es werden boshafte Gerüchte über mich verbreitet
- Ich werde vor Anderen schlecht gemacht
- Ich werde persönlich angegriffen und beleidigt
- Ich werde ignoriert, wie Luft behandelt, isoliert
- Meine Kompetenzen werden in Frage gestellt
- Ich werde ständig unterbrochen, kann nicht ausreden
- Ich bekomme keine, sinnlose oder unterqualifizierte Aufgaben
- Ich erhalte keine oder falsche Informationen
- Notwendige Arbeitsmittel werden mir vorenthalten
- Ich bin ständiger, kleinlicher Kritik ausgesetzt
- Kleine Fehler werden hochstilisiert
- Ich werde anderen gegenüber deutlich benachteiligt
- Ich kann tun, was ich will – es ist immer verkehrt

Was tun bei Mobbing?

Als Betroffene oder Betroffener:

- Unterstützung suchen (z.B. Arbeitnehmervertretung)
- Mit fachkundiger Beratung die Situation analysieren
- Die eigene Position vertreten:
 - Nicht einschüchtern lassen
 - Ruhig und sachlich bleiben
 - Sich auf konkrete Vorkommnisse und Fakten beziehen
- Tabellarisches Tagebuch führen:
 - Datum, Uhrzeit, Vorfall (Was konkret ist geschehen?), Beteiligte / Zeugen / Beweise, Auswirkung, weiteres Vorgehen
 - Fakten und Empfindungen trennen
- spontane Überreaktionen vermeiden
- soziale Netzwerke und Kontakte pflegen
- die eigenen Kräfte schützen:
 - Im Privatbereich mobbingfreie Zonen schaffen
 - Spannungen abbauen durch Bewegung / Entspannung
 - Sich stabilisieren durch Aktivitäten, die Spaß machen

Sie sollten dringend Hilfe suchen, wenn:

- Sie die Situation kränkt und bis in den privaten Bereich belastet
- Sie nicht mehr zur Ruhe kommen und nicht mehr schlafen können
- Sie Ängste entwickelt haben
- Ihr Selbstwertgefühl schwindet
- Sie anfangen, sich zu selbst zu isolieren
- Sie die Schuld bei sich suchen
- Sie nicht mehr aus Ihrem Gedankenkarussell kommen

Als außenstehende Beobachter:in:

- Zivilcourage zeigen - sich einmischen
- Gegen unfaire Handlungen Stellung beziehen
- Mobbingversuchen Einhalt gebieten
- Betroffenen Unterstützung anbieten
- Unterstützungs- und Hilfsangebote vermitteln
- Selbst Unterstützung suchen

Was uns ausmacht:

- Unser Team besteht aus professionell ausgebildeten Berater:innen
- Unsere Pat:innen kennen Mobbing aus eigenen Erfahrungen
- Wir verfügen über mehr als 30 Jahre Erfahrung im Bereich Mobbing und Konflikte
- Wir kommunizieren mit Führungskräften und unterstützen Betriebe bei der Konfliktklärung
- Wir unterstützen Personalvertretungen mit unserem Wissen
- Wir arbeiten mit Kooperationspartnern zusammen
- Wir unterstützen Schulen
- Wir lassen niemanden in seiner Situation allein

Wie wir organisiert sind:

Die Mobbing Beratung München ist eine Einrichtung von

Konsens – Gesellschaft zur Gestaltung fairer und humaner Arbeitsbeziehungen e.V.

Registergericht München VR 15579.

Vom Finanzamt München Abt. Körperschaften wegen Förderung des Wohlfahrtswesens, der Bildung u. a. als gemeinnützig und mildtätig anerkannt (StNr. 143/218/30626, vom 09.09.2022)

Mitgliedsorganisation des PARITÄTISCHEN in Bayern

Vorstand: Ludwig Gunkel (Vorsitzender), Wilfried Dormann (stv. Vorsitzender)

Konsens e.V.

Mobbing Beratung München

Postfach 83 05 45, 81705 München

Tel.: 089 / 90 93 90 94; info@konsens-consulting.de

Einige unserer Kooperationspartner:

kda
Kirche + Arbeit

DGB
BILDUNGSWERK
BAYERN

DER PARITÄTISCHE
Bayern



Rechtsfragen

Als gemeinnütziger Verein erbringen wir keinerlei Rechtsdienstleistungen und bieten diese auch nicht an. Die Mobbing Beratung München arbeitet intensiv mit einem Rechtsanwalt für Arbeitsrecht zusammen, der sich seit vielen Jahren mit Mobbing und Arbeitsplatzkonflikten befasst.

Rechtsanwalt Wilfried Dormann, Tel. 089 5454390