

Mobbing

Beitrag von „Caro07“ vom 30. August 2020 23:32

@ altuweise

Nachdem du nach Ratschlägen gefragt hast, versuche ich hier einige Punkte, die ich aus Supervisionen und eigenen "Erkenntnissen" mitgenommen habe, aufzuzählen. Vielleicht hilft dir der eine oder andere Gedanke:

In Kollegien entwickeln bestimmte Konflikte eine Eigendynamik. Allein dieser Gedanke hat mir oft schon geholfen, Konflikte objektiv zu betrachten. Diese Eigendynamik wird gespeist von den verschiedenen Charakteren, die daran beteiligt sind. Wenn man eine Dynamik erkennt, dann muss man sich überlegen, welche Verhaltensweise für einen selbst am besten ist. Wenn irgendetwas aufkommt, habe ich mir im Laufe der Jahre angewöhnt, zu überlegen, ob ich eher etwas sage und klare Kante zeige, ein vernünftiges Gespräch suche oder mich besser zurückziehe. Das ist immer abhängig von der Person gegenüber. Wenn viele Personen an dieser Dynamik beteiligt sind, kann die natürlich heftig sein. Einmal habe ich so etwas an einer eingefahrenen kleinen Grundschule als Neuling erlebt.

In der Supervision war die Rückmeldung, dass nachträgliche vernünftige Gespräche mit demjenigen, mit dem man es zu tun hatte, oft die Situation verbesserten.

Allerdings gibt es auch das Gegenteil: Ein Coach hat einmal gesagt, überall gibt es "Spaltpilze". Denen geht man am besten aus dem Weg, denn da kann man nichts bewirken. Diese Art von Menschentyp gibt es in allen Positionen.

Vielleicht findest du jemanden, der Aufstellungen macht. Aufstellungen kann man auch mit beteiligten Personen oder beteiligten Gefühlen machen. Diese Methode ist bei emotionaler Betroffenheit oft eine Möglichkeit, sich wieder von der Sache zu distanzieren.

Wenn du niemanden sofort findest, der dir professionell helfen kann: Inzwischen gibt es auch Heilpraktiker, die psychotherapeutische Hilfe etc. anbieten. Das ist besser als nichts.