

**Soziale Kompetenzen:  
Beispielhafte Trainingsinhalte**

## Mobbing

---

Handlungsstrategien im Umgang mit dauernder Bedrängung im Berufsalltag  
2-Tages-Seminar

### Teilnehmer

---

MitarbeiterInnen in allen Bereichen einer Institution

### Methoden

---

Kreative Methoden (z. B. malen, Improvisationen etc.), Meditation, Rollenspiele, Körperwahrnehmungen, Vortrag, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeiten, Selbst- und Fremdrelexion, Besinnungsübungen, Bearbeiten von problematischen Situationen aus dem Berufsalltag – Fallbeispiele.

### Ziel

---

„Mobbing“, das ist nicht die tägliche Frotzelei, die kleine Feindseligkeit oder der gelegentliche Konflikt mit Kollegen oder Vorgesetzten. Mobbing ist das häufige und wiederholte systematische Schikanieren eines Einzelnen über einen längeren Zeitraum hinweg mit dem Ziel, den Angegriffenen auszugrenzen (Meyers großes Tb, 1992).

Ziel des Seminars ist Kenntnisse über Mobbing zu gewinnen, Definition und Einschätzung, Strategien gegen Konflikte am Arbeitsplatz zu entwickeln, Risiken für das Auftreten von Mobbing zu erkennen, Interventionen gegen Mobbing zu wissen – prophylaktische Maßnahmen ergreifen und einsetzen können.

### Ablauf – 1. Tag

---

Gruppenprozess, Reflexion von Mobbing-Situationen (eigen-, fremd- und institutionelle Anteile), Täter-/Opfer-Dynamik, Einzel-, Partner- Gruppenübungen zum Thema Macht, Einfluss und Konkurrenz, Selbst- und Fremdrelexion, Auswertung

### Ablauf – 2. Tag

---

Gruppenprozess, Umgang und Entwicklung von Strategien, um mit Konfliktsituationen umzugehen, Erkennen der Risiken für das Auftreten von Mobbing (Institution, Team, Eigenverhalten), Einschätzen von Verhalten – Motive und Strategien, welche Mobbing begünstigen, Interventionen gegen Mobbing erproben, prophylaktische Maßnahmen gegen Mobbing ergreifen können, Auswertung (schriftlich und mündlich) des Seminars