

PSYCHOTHERAPIE | BERATUNG | COACHING



Holger Wyrwa

Konfliktsystem Mobbing

Ein Theorie- und Praxismodell
für Therapie und Beratung

ZUSATZMATERIAL



CARL-AUER

Arbeitsmaterialien zum Buch

Holger Wyrwa:

Konfliktsystem Mobbing

Ein Theorie- und Praxismodell für Therapie und Beratung

Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2012

ISBN 978-3-89670-857-1

Die folgenden Arbeitsmaterialien können zur Bearbeitung einer Mobbingproblematik verwendet werden. Für die einzelnen Module (akute, reflexive und existenzielle Phase) stehen zu klärende Fragen zur Verfügung, die professionell Beratenden die Möglichkeit geben, ihr therapeutisches bzw. beratendes Vorgehen zu planen und zu strukturieren.

Modul 1: Akute Phase**Allgemeine Angaben**

Name	
Alter	
Beruf	
Unternehmen/Schule	
Position	
Betriebszugehörigkeit	
Familienstand	

Submodul 1: Strukturierung**Mobbinghandlungen (Auflistung)****Mögliche Mobbingakteure**

Dauer des Mobblings	
Mobbingformen	
<i>Bereich: Arbeit</i>	
• Bossing	
• Horizontales Mobbing	
• Strategisches Mobbing	
• Staffing	
• Kombination der Mobbingformen	
• Unbekannt	
<i>Bereich: Schule</i>	
• Bullying (körperliche Gewalt)	
• Mobbing durch Schüler	
• Mobbing durch Lehrer	
• Mobbing durch Schüler und Lehrer	
Vermutete bzw. bestätigte Mobbinggründe	

Vermutetes Ziel bzw. Ziele des Mobbing

Bisherige Reaktionen auf das Mobbing

Mobbing Erfahrungen in der Vergangenheit

Psychische Auswirkungen des Mobbing

Klinische Diagnose(n)

Physische Auswirkungen des Mobbing

Klinische Diagnose(n)

Familiensituation

Submodul 2: Differenzierung	
Informationsvermittlung	
Unterscheidungskriterien Mobbing vs. Konflikt geklärt	

Submodul 3: Zielorientierung	
Ziel a) Veränderung der Arbeitsplatzsituation	
• Versetzung	
• Kündigung	
• Kündigung durch den Arbeitgeber	
• Frühberentung/ Frühpensionierung	
• Bitte um Entschuldigung durch den Mobber	
• Kündigung des Mobbers	
• Bestrafung des Mobbers durch das Unternehmen/Gericht	
• Vollständige Rehabilitation	
• Rehabilitation	
• Enttarnung des Mobbers	
• Sonstiges	
Ziel b) Psychische Stabilisierung	
• Psychotherapie	
• Beratung	
• Erlernen von Verhaltensstrategien zum besseren Umgang mit dem Mobbing	
• Abgrenzung	
• Gegenwehr	

Ziel c) Situationsklärung	
<ul style="list-style-type: none">• Entwicklung von passenden Kommunikationsstrategien	
<ul style="list-style-type: none">• Entwicklung von passenden Verhaltensstrategien	

Submodul 4: Stabilisierung	
Externe Stabilisatoren	
• Krankschreibung	
• Rechtsanwalt	
• Betriebsrat	
• Beratungsstellen	
• Sonstiges	
Interne Stabilisatoren	
• Familie	
• Freunde	
• Freizeit	
• Bewerbung	
• Sonstiges	

Psychische Stabilisatoren	
• Entspannungstechniken	
• Externalisierung	
• Narrative Selbstinszenierung	
• Worst-Case-Szenario	
• Dekonstruktion	
• Skulpturierung	
• Rituale	
• Reframing	
• Psychotherapie	
• Selbsthilfegruppe	
• Entwicklung von Kommunikationsstrategien und Verhaltensstrategien	
• Sonstiges	

Submodul 5: Lösungsentwicklung

Verwendete lösungsorientierte Fragen

Modul 2: Reflexive Phase**Submodul 1: Biografische Anteile**

- Ursprungsfamilie

- Andere signifikante Personen

- Gegenübertragungsphänomene

- Projektionen

Geschwisterpositionierung

- Älteste(r)

- Mittlere(r)

- Jüngste(r)

- Einzelkind

- Adoptivkind

Stellung in der Ursprungsfamilie

Submodul 2: Eigenanteile

Persönlichkeit/Persönlichkeitsmerkmale
(*Einschätzung des Betroffenen*)

Persönlichkeit/Persönlichkeitsmerkmale
(*Einschätzung des Helfenden*)

Arbeitsrelevante Einstellungen

Denkstil und Fühlmuster

Submodul 3: Analyse der Mobber

Persönlichkeit/Persönlichkeitsmerkmale

Mögliche Mobbinggründe

Dominanzszenarien

- Machtgewinn
- Machterhalt
- Aggression
- Überlegenheit
- Sonstiges

Bedrohungsszenarien

- Neid
- Eifersucht
- Unterlegenheitsgefühle
- Konkurrenz
- Sonstiges

Submodul 4: Gruppendynamische Faktoren

Offizielle Normen und Regeln des Teams

Inoffizielle Normen und Regeln des Teams

Graue Eminenz

Team im Team

Lösungsorientierte Teamdiagnostik

Submodul 5: Institutionelle Faktoren

Offizielle Normen und Regeln des Unternehmens

Inoffizielle Normen und Regeln des Unternehmens

Prozessmanagement

Konkurrenzdruck

Führungsprobleme

Kommunikationsprobleme

Hierarchieebenen

Bevorzugung von Abteilungen	
Geschäftsleitung	
Mitarbeiterzufriedenheit	
Mitarbeitermotivation	
Arbeitsbelastung	
Stressbelastung	
Kündigung des Mobbers	
Mehrarbeit/Überstunden	
Fluktuation	
Leistungsdruck	
Stellenbeschreibung	
Sonstiges	

Unternehmensdiagnostik**Wechselwirkungen obiger Faktoren**

Modul 3: Existenzielle Phase

Submodul 1: Präzisierung der existenziellen Angst														
<i>Beschreibung der existenziellen Angst oder Ängste</i>														
Unsicherheit														
<ul style="list-style-type: none"> Im Hintergrund wirkende Kognitionen 														
<ul style="list-style-type: none"> Im Hintergrund wirkende Gefühle 														
<ul style="list-style-type: none"> Skalierung der Bedeutung, welche die existenzielle Angst hat (1 unbedeutend, 10 sehr bedeutend) 					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Isolation														
<ul style="list-style-type: none"> Im Hintergrund wirkende Kognitionen 														
<ul style="list-style-type: none"> Im Hintergrund wirkende Gefühle 														
<ul style="list-style-type: none"> Skalierung der Bedeutung, welche die existenzielle Angst hat (1 unbedeutend, 10 sehr bedeutend) 					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Entscheidungsproblem														

• Im Hintergrund wirkende Kognitionen										
• Im Hintergrund wirkende Gefühle										
• Skalierung der Bedeutung, welche die existenzielle Angst hat (1 unbedeutend, 10 sehr bedeutend)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Sinnlosigkeit										
• Im Hintergrund wirkende Kognitionen										
• Im Hintergrund wirkende Gefühle										
• Skalierung der Bedeutung, welche die existenzielle Angst hat (1 unbedeutend, 10 sehr bedeutend)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Sonstiges										
• Im Hintergrund wirkende Kognitionen										

<ul style="list-style-type: none"> Im Hintergrund wirkende Gefühle 										
<ul style="list-style-type: none"> Skalierung der Bedeutung, welche die existenzielle Angst hat (1 unbedeutend, 10 sehr bedeutend) 	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
Situation, in der die existenzielle Angst zum ersten Mal wahrgenommen wurde										
<ul style="list-style-type: none"> Unsicherheit 										
<ul style="list-style-type: none"> Isolation 										
<ul style="list-style-type: none"> Entscheidungsproblem 										
<ul style="list-style-type: none"> Sinnlosigkeit 										
<ul style="list-style-type: none"> Sonstiges 										

<i>Weitere Situationen, in denen die Stimmung(en), „Gefühle“ wahrgenommen wurden</i>	
<ul style="list-style-type: none">• Unsicherheit	
<ul style="list-style-type: none">• Isolation	
<ul style="list-style-type: none">• Entscheidungsproblem	
<ul style="list-style-type: none">• Sinnlosigkeit	
<ul style="list-style-type: none">• Sonstiges	

Dieses Arbeitsblatt ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den eigenen Gebrauch freigegeben und darf nicht weiterverbreitet werden. © 2012, Holger Wyrwa.

- **Unsicherheit**

- **Isolation**

- **Entscheidungsproblem**

- **Sinnlosigkeit**

- **Sonstiges**

Submodul 2: Vertiefung der Präzisierung(en)														
<i>Die der existenziellen Angst entgegengesetzte Singularität</i>														
<ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit vs. ... 														
<i>Präzisierung der entgegengesetzten Singularität</i>														
<i>Bedeutung der entgegengesetzten Singularität für den Lebenskontext</i>														
Skalierung der Bedeutung (1 bis 10)					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<i>Zusammenhang der entgegengesetzten Singularität mit der Biografie</i>														
<i>Die der existenziellen Angst entgegengesetzte Singularität</i>														
<ul style="list-style-type: none"> • Isolation vs. ... 														
<i>Präzisierung der entgegengesetzten Singularität</i>														
<i>Bedeutung der entgegengesetzten Singularität für den Lebenskontext</i>														
Skalierung der Bedeutung (1 bis 10)					①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

<i>Die der existenziellen Angst entgegengesetzte Singularität</i>													
• Entscheidungsproblem vs. ...													
<i>Präzisierung der entgegengesetzten Singularität</i>													
<i>Bedeutung der entgegengesetzten Singularität für den Lebenskontext</i>													
Skalierung der Bedeutung (1 bis 10)				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
<i>Die der existenziellen Angst entgegengesetzte Singularität</i>													
• Sinnlosigkeit vs. ...													
<i>Präzisierung der entgegengesetzten Singularität</i>													
<i>Bedeutung der entgegengesetzten Singularität für den Lebenskontext</i>													
Skalierung der Bedeutung (1 bis 10)				①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Die der existenziellen Angst entgegengesetzte Singularität

Präzisierung der entgegengesetzten Singularität

Bedeutung der entgegengesetzten Singularität für den Lebenskontext

Skalierung der Bedeutung (1 bis 10)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Zusammenhang der entgegengesetzten Singularität mit der Biografie

Submodul 3: Dekonstruktion der Fixierung auf Eindeutigkeit

Biografisches, bezogen auf kognitive und emotionale Fixierungen (z. B. Erziehungseinflüsse, Religion, Erlebnisse)

Auflistung von Fixierungen (Eindeutigkeiten), bezogen auf Kognitionen und Emotionen

Skalierung der aufgelisteten Fixierungen (1 bis 10)

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

Ideensammlung bezüglich der Relativierung der der existenziellen Angst entgegengesetzten Fixierungen

Einübung alternativen Denkens, Fühlens und Handelns auf der Basis der herausgearbeiteten Fixierungen

Innere Disputationstechnik zur Relativierung von Fixierungen

Submodul 4: Integration des Indifferenten ins Differente

Herausarbeiten von Verbindungsmöglichkeiten zwischen den divergenten Fixierungen

Frage(n) nach der Positivität der existenziellen Angst bzw. der existenziellen Ängste

Prozentuale Einschätzung, bezogen auf die Möglichkeit, inwieweit mit der jeweiligen existenziellen Angst gelebt werden kann

- | | |
|---------------------|--|
| • Stufe 1: 0–10% | |
| • Stufe 2: 10–20% | |
| • Stufe 3: 20–30% | |
| • Stufe 4: 30–40% | |
| • Stufe 5: 40–50% | |
| • Stufe 6: 50–60% | |
| • Stufe 7: 60–70% | |
| • Stufe 8: 70–80% | |
| • Stufe 9: 80–90% | |
| • Stufe 10: 90–100% | |

Einsatz von Skalierungsfragen, bezogen auf die obigen Einschätzungen

Einsatz von Verschlimmerungsfragen, bezogen auf die Einschätzungen

Vorsichtiges, gestuftes Eintauchen in die jeweilige existenzielle Angst