

RENA ROSE

Nicht lange fackeln

Mobbing erkennen und
richtig handeln

Inklusive
Bossing+
Cybermobbing

MIT VIELEN KONTAKTEN
FÜR SCNELLE
SOFORTHILFE
IN D, Ö, CH

RERO-RATGEBER

Schwierige Zeiten lassen uns Entschlossenheit und
innere Stärke entwickeln

-Dalai Lama-



Foto © Rena Rose

Baum im Mondschein

Eine Voraussetzung für den Frieden ist der Respekt vor
dem Anderssein und vor der Vielfältigkeit des Lebens.

(Buddhistische Lebensweisheit)

mit vielen Hilfsangeboten
für Deutschland, Österreich und Schweiz
für Kinder, Jugendliche, Studenten und Erwachsene



Die Autorin

Rena Rose ist eine deutsche Autorin, die schwerpunktmäßig Ratgeber und Sachbücher schreibt.

Mobbing erkennen und richtig reagieren ist der dritte Ratgeber aus der erfolgreichen „NICHT LANGE FACKELN“-Reihe.

Sie ist mit einem Arzt verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und lebt mit ihrem Mann, 3 Katzen und einem Hund in der Nähe von München.

Die Autorin hat unter anderem 25 Jahre in einem großen Münchner Krankenhaus gearbeitet. Hier hat sie alle möglichen Formen des Mobbing bzw. Bossing hautnah miterlebt. Es wurde aus den unterschiedlichsten Gründen über alle Hierarchien hinweg fleißig gemobbt; betroffen bzw. beteiligt waren alle Berufsgruppen von der Putzfrau bis zum Chefarzt. Aus vielen Gesprächen mit Kolleg(innen)en und Patient(innen)en erfuhr sie im Laufe der Jahre die unglaublichsten Fälle. Zudem war die Autorin fast ein Jahrzehnt als ehrenamtliche Richterin am Landgericht München tätig.

Sie war in ihrem langen Arbeitsleben oft mit Mobbing konfrontiert gewesen und weiß daher sehr genau, dass man dagegen frühzeitig angehen und sich Hilfe und Unterstützung suchen muss. Journalistische Erfahrung konnte sie mehrere Jahre bei einer Münchner Zeitung sammeln.

Inhalt

Prolog: Warum gerade dieses Buch?

Die Mobbing-Phase...

1. Mobbing kann jeden treffen
2. Mobbing hat viele Gesichter
3. Junge Mobbing-Opfer leiden oft ein Leben lang
4. Mobbing, Bossing und Cybermobbing genau erklärt
5. Wer wird eher zum Mobbing-Opfer und warum?
6. Wer mobbt am liebsten?
7. Initiative Medienführerschein Bayern
8. Cybermobbing - Die Täter sind schwer fassbar. Vorstellung der gängigen Social-Media-Kanäle: Wo liegen die Gefahren?
9. Auch wenn es schwerfällt: Tun Sie gerade jetzt etwas für Ihre verwundete Seele

Sich gegen Mobbing/Bossing erfolgreich wehren...

10. Sich bewusst werden: Ich werde gemobbt!
11. Führen Sie ein Mobbing-Tagebuch - Das muss drin stehen, um vor Gericht anerkannt zu werden (Beweise sammeln!)
12. 100 typische Mobbing-Handlungen - Der große Selbsttest

13. Nützliche Musterbriefe für Schule und Arbeitgeber bei Mobbinghandlungen
14. Sichern Sie sich „brauchbare“ Zeugen!
15. Lassen Sie sich beim Fachanwalt beraten - Erfolgreich Klage wegen Mobbing einreichen (Rechtsschutzversicherung abschließen!!)
16. Vorteilhaft sind jetzt viele sehr ausführliche Arztbriefe
17. Holen Sie sich Unterstützung von Betriebsarzt, Personalrat, Schwerbehindertenvertretung u. Mobbingberatungsstelle
18. Mobbing macht krank! Evtl, kommt für Sie ein Grad der Behinderung in Betracht
19. Jahrelanges Mobbing führt oft zum frühzeitigen Ausstieg aus dem Arbeitsleben. Vielleicht kommt für Sie die Erwerbsminderungsrente in Frage
20. Kündigen Sie niemals Ihr Arbeitsverhältnis von selbst! Lassen Sie sich krankschreiben
21. Eine Reha kann in mehrfacher Hinsicht hilfreich

Sie gehen als Sieger aus der Situation heraus...

22. Die Situation hat sich für Sie gebessert
23. Sie haben erfolgreich geklagt und evtl. auch eine finanzielle Abfindung erhalten
24. Sie haben viel aus der Vergangenheit gelernt - Sie lassen sich nicht mehr zum Opfer machen
25. Umfangreiche Hilfsangebote für Kinder & Jugendliche in Deutschland, Österreich und der Schweiz bei Mobbing & Cyber-Mobbing: Telefonische

Beratung, E-Mail-Kontakte sowie spezialisierte
Internet-Adressen mit zahlreichen Infos

Viele nützliche und hilfreiche Kontakte und Infos für
Erwachsene bei Mobbing/ Cybermobbing sowie
Infostellen bei Mobbing im Studium in Deutschland,
Österreich und der Schweiz

Schlusswort

Quellenangabe

**Und plötzlich weißt Du: Es ist Zeit,
etwas Neues zu beginnen und dem
Zauber des Anfangs zu vertrauen**

Meister Eckhart
Theologe



Foto © Rena Rose

Sonnenuntergang am Chiemsee

Prolog

Warum gerade dieses Buch?

Finde den Mut für die Veränderung, die du dir wünschst, die Kraft es durchzuziehen und den Glauben daran, dass sich alles zum Besten wenden wird.

(Unbekannt)

Mobbing ist ein Thema, das uns alle angeht! Mobbing hat viele Gesichter. Ich habe in diesem Ratgeber versucht, das Phänomen Mobbing auch für den Laien gut verständlich zu erklären und die Hintergründe, die dazu führen, näher zu beleuchten. Wie kann es zu Mobbing kommen?

Was habe ich „falsch“ gemacht, dass ausgerechnet ich gemobbt werde? Was sind das für Menschen, die mich mobben und warum tun sie das? Nur wenn Sie die Hintergründe verstehen, können Sie aktiv gegen Mobbing vorgehen.

Ich gehe ausführlich auf die akute Phase des Mobbing ein, in der Sie sich vielleicht gerade befinden und gebe Ihnen Hilfestellung und Anleitung, wie Sie sich jetzt verhalten sollten und welche Hebel Sie in Bewegung setzen müssen, um gleich zu Beginn die richtigen Schritte einzuleiten.

Denn je länger Sie tatenlos alles über sich ergehen lassen, desto schwieriger wird es, aus dieser krankmachenden Situation wieder von selbst und das ohne größeren Schaden herauszukommen.

Erkennen Sie ganz klar: Ich bin Mobbing-Opfer geworden; ich darf mir deswegen auf keinen Fall Selbstvorwürfe machen, denn es hätte auch jeden anderen treffen können; Mobbing macht mich krank; ich will mich aus diesem Teufelskreis befreien; ich bin bereit dazu, Hilfe anzunehmen; ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass sich alles für mich zum Besten regeln wird.

Wenn Sie alle Punkte, die ich Ihnen aufgezeigt habe, annehmen und akzeptieren können, sind Sie auf einem sehr guten Weg.

Ich liefere Ihnen Strategien, innere Blockaden zu lösen und die Fähigkeit zu erlangen, sich selbst zu verteidigen.

Neben Mobbing, das sich auf gleicher Ebene unter Kollegen, Schülern, Studenten usw. abspielt, ist auch das große Übel Bossing weit verbreitet. Wenn der Vorgesetzte der Täter ist, ist das sehr unangenehm, aber auch dagegen können Sie erfolgreich angehen. Im Buch gehe ich darauf ganz besonders ausführlich ein und erkläre Ihnen, wie Sie in diesem schwierigen Fall genau vorgehen können.

In der heutigen Zeit, wo fast jeder täglich im Internet unterwegs ist und viele Menschen - Kinder, Jugendliche wie auch Erwachsene - mehr Zeit in den Social-Media-Kanälen verbringen als mit realen Freunden am Wohnort, konnte sich Cybermobbing etablieren und immer weiter ausbreiten. Sind Sie erst einmal das Opfer eines zumeist anonymen Täters im Internet geworden, benötigen Sie in den meisten Fällen professionelle Hilfe und Unterstützung. Ich habe in diesem Ratgeber so gut es geht versucht, Ihnen die unterschiedlichen Formen der anonymen Belästigung, Bedrohung, Hassposts, Betrug bis hin zu Identitätsklau zu erklären. Die große und leider oft unterschätzte Gefahr aus dem Internet lässt sich mit einigen wirkungsvollen

Vorsichtsmaßnahmen aber durchaus minimieren. Dazu zeige ich Ihnen einfache Einstellungen in den diversen Social-Media-Kanälen, wie Sie zum Beispiel die Privatsphäre auf Ihren Accounts gegen Außenstehende sichern können. Ich gebe Ihnen Tipps zu einem vernünftigen Posten Ihrer privaten Fotos und Infos. Da Cybermobbing in den meisten Fällen anonym stattfindet, muss man hier anders vorgehen als gegen den offen mobbenden Arbeitskollegen oder Klassenkameraden. Mobbing im Internet, ob es sich nun um das Lächerlichmachen oder Aufhetzen eines Mitschülers handelt, um Hassposts und Lügen verbreiten gegen den Arbeitskollegen oder Veröffentlichung von privaten Fotos, der Schaden bei Cybermobbing ist enorm groß. Nur ein Klick, und das Mobbing-Opfer wird vor einem großen Kreis von Usern anonym bloßgestellt. Es werden Lügen über das Opfer verbreitet, es wird lächerlich gemacht, nachgeäfft, erniedrigt, ausgegrenzt, es wird getuschelt und aufgehetzt, private Fotos werden gepostet. Cybermobbing-Opfer wurden in der Vergangenheit bereits vielfach und bewusst bis in den Suizid getrieben.

Es ist leider eine Tatsache, dass Mobbing die Betroffenen krank macht. Die Beschwerden und Symptome sind sehr vielfältig und belastend. Schüler, die systematisch gemobbt werden, leiden nachweislich neben den psychischen Belastungen auch unter körperlichen Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Nervosität, Konzentrationsproblemen oder Tics. Sie ziehen sich immer mehr zurück und verlieren ihr Selbstwertgefühl.

In diesem Fall bedarf es unbedingt speziell geschulter Fachleute, um das Opfer zu unterstützen und vor allem um die öffentliche Hetze wieder aus dem Netz zu entfernen.

Ich habe speziell in diesem Ratgeber ein großes Kapitel den unterschiedlichen Entspannungsmethoden gewidmet. Es ist

erwiesen, dass bestimmte Entspannungsmethoden speziell auch bei Mobbing den Betroffenen sehr gut tun und in einer akuten Mobbing-Situation helfen können abzuschalten. Ich möchte Ihnen deshalb sehr mannigfaltige Methoden vorstellen und hoffe, dass Sie etwas für sich finden können, das Ihnen hilft, regelmäßig zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Im Anhang habe ich Ihnen viele Kontakte in Form von Adressen mit Telefonnummern von Mobbingberatungsstellen, Ärzten, Kliniken, Rechtsanwälten sowie spezialisierten Stellen bei Cybermobbing in Deutschland, Österreich und der Schweiz angegeben. Eine separate Liste speziell für Mobbing-Opfer an Universitäten sowie für Kinder und Jugendliche mit Kontakten und Hilfeseiten im Internet, ebenfalls für D, Ö und die CH, vervollständigt das Ganze. Dazu stelle ich im Kapitel 7 die ganz neue „Initiative Medienführerschein Bayern“ vor, die betroffenen Schülern, Jugendlichen und Erwachsenen hilft. Hier können Betroffene und Lehrkräfte ebenfalls direkt Kontakt aufnehmen und sich beraten lassen. Als sehr nützlich und erkenntnisreich empfehle ich Ihnen das Kapitel „100 typische Mobbing-Handlungen“, in dem Sie ganz leicht im Selbsttest feststellen können, wie ausgeprägt Mobbing bei Ihnen stattfindet. In zwei ausführlichen Kapiteln informiere ich über die reale Möglichkeit, wegen der mobbingbedingten psychischen und/oder physischen Beschwerden/Krankheiten einen Antrag auf einen Grad der Behinderung bis zur Erteilung des Schwerbehindertenausweises sowie die Erwerbsminderungsrente erfolgreich zu beantragen.

Ich hoffe sehr, dass ich Ihnen mit meinem eher unkonventionellen und praktischen Ratgeber wieder wertvolle Hilfestellung und Aufklärung geben kann und Sie es anhand meiner Ratschläge von selbst oder mit

professioneller Unterstützung schnellstmöglich schaffen werden, sich aus der Mobbing-Situation zu befreien.

Die Mobbing-Phase...

Mobbing entspricht der Gewaltdefinition des norwegischen Friedensforschers und Trägers des alternativen Nobelpreises, Johan Galtung:

Gewalt liegt dann vor, wenn Menschen so beeinflusst werden, dass ihre aktuelle somatische und geistige Verwirklichung geringer ist als ihre potentielle.

1

Mobbing kann jeden treffen

Es ist leider so, dass Mobbing viele Menschen im Laufe ihrer langen Schulzeit, während des Studiums oder, was am häufigsten vorkommt, im Arbeits- und Berufsleben trifft. Die Gründe sind sehr vielfältig und in den meisten Fällen nicht in der Person des Opfers zu suchen. Jeder, vom Arbeiter bis zur Führungskraft, kann Opfer von Mobbing/Bossing werden. Es ist allerdings erwiesen, dass dieses Phänomen im Gesundheits- und Sozialbereich am meisten verbreitet ist. Dort, wo die Arbeitsbedingungen sehr schwer sind und viel kommuniziert werden muss oder wo Mitarbeiter viele Vertragsabschlüsse vorweisen müssen, wird erfahrungsgemäß mehr gemobbt. Auch fällt auf, dass besonders neue oder junge Mitarbeiter in einer Firma Opfer von Mobbing werden. Auch Umstrukturierungsprozesse oder fehlende Führungsqualitäten der Chefetage sind ursächlich an Mobbing/Bossing beteiligt. Viele Führungskräfte erlangen ihre Position leider oft nur wegen ihrer fachlichen

Kompetenz und, was gerade bei Chefärzten und/oder bei Ärztlichen Direktoren vermehrt auffällt, weil sie auf einem ganz speziellen medizinischen Gebiet überregional bekannt sind. Natürlich gibt es auch für diese Spezies in den obersten Chefetagen Schulungen für Führungskräfte, aber davon wird meist wenig gehalten. Sehr oft glänzen solche Chefs während eines großen Teils der Arbeitszeit mit Abwesenheit. Da werden dann viel lieber Veranstaltungen besucht, Vorträge gehalten, Geschäftsreisen unternommen, Pressemitteilungen über das eigene Genie verfasst und Bücher geschrieben. Obwohl in der Klinikhierarchie nach unten hin Chefärzte, Oberärzte usw. tagtäglich einen guten Job verrichten, wird hier dann vielleicht von einem zwanghaft veranlagten Vorgesetzten jede Kleinigkeit nochmals nachkontrolliert und bemängelt. Solche oft narzisstisch veranlagten Chefs sind geradezu dafür prädestiniert, Untergebene zu mobben (Bossing). Danach folgen die Verwaltung, Bildungseinrichtungen und sonstige Dienstleister. Wenn man Statistiken glauben darf, wird in der Computerbranche sowie im Hotel- und Gaststättengewerbe am wenigsten gemobbt. Die Bereitschaft, ein ungutes Arbeitsumfeld zu wechseln, ist in Behörden und Verwaltungen, gerade im Öffentlichen Dienst, wo feste Strukturen und Hierarchiedenken herrschen, ungleich höher.

Geradezu prädestiniert für Mobbinghandlungen sind auch die folgenden Arbeitgeber bzw. Berufsgruppen: Krankenhäuser, Arztpraxen, Kindergärten, kirchliche Organisationen, politische Parteien, Lehrer und Schüler an Schulen, Sozialarbeiter, Gewerkschaftsorganisationen, Behörden.

Deshalb wird Betroffenen geraten, dass sie aus ihrer Anonymität heraustreten und sich offen wehren gegen das „systematische, zielgerichtete Fertigmachen“. Von Mobbing spricht man, wenn die Angriffe auf das Opfer über Monate

hinweg gehen. Als Faustregel gelten sogar sechs Monate. Dabei sind nach Meinung von Experten Systematik und Dauer entscheidend. Wenn Sie über Monate von einer oder mehreren Personen gezielt angegriffen, ausgegrenzt oder lächerlich gemacht werden, kann man von Mobbing sprechen.

2

Mobbing hat viele Gesichter

Tritt Mobbing am Arbeitsplatz auf, stecken häufig Missgunst und Neid dahinter. Wenn beispielsweise ein junger ambitionierter Kollege/in mit neuen Ideen beim Chef punkten kann, fühlen sich die anderen Mitarbeiter plötzlich zweitrangig. Statt selbst motivierter an die Arbeit heranzugehen, wird der neue Kollege lächerlich gemacht, es werden seine Leistungen als die eigenen ausgegeben oder man schiebt ihm grobe Fehler unter. Jeder Mitarbeiter ist also ein mögliches Mobbing-Opfer. Über das potentielle Mobbing-Opfer werden dann Gerüchte verbreitet: ein erster gezielter Versuch, den Mitarbeiter zu entwürdigen. Ausgrenzung und seelische Gewalt sind nur einige Beispiele. Mobbing versteckt sich auf den ersten Blick oftmals hinter einem offensichtlich harmlosen Verhalten des Mobbers. Das macht es so gefährlich, denn es dauert oft sehr lange, bis man selbst sich bewusst wird: **Ich bin Opfer von Mobbing/Bossing geworden.**

Ich habe in den langen Jahren, die ich in einer großen Münchner Klinik gearbeitet habe, viele Arten von Mobbing und Bossing persönlich miterlebt. Sowohl die Mobber als auch ihre Opfer waren in allen Berufsgruppen vertreten. Die Putzfrau oder Sekretärin waren ebenso betroffen wie der Arzt oder Klinikleiter. Einige Suizide wegen Mobbing, auch ein befreundeter Assistenzarzt in der Klinik war ein Opfer, haben mich zu dieser Zeit sehr geschockt und nachdenklich gemacht. Selbst ich wurde im Laufe meines Arbeitslebens nicht verschont. Ich persönlich wurde einige Jahre erst von einem ziemlich jähzornigen, gestörten Vorgesetzten

gemobbt, weil er das Budget seiner Abteilung reduzieren und auch mein Gehalt einsparen wollte. Er war so unberechenbar und hatte auch privat jede Menge Probleme, so dass ein großer Teil meiner damaligen Abteilung darunter leiden musste. Aber gerade langjährig Beschäftigte im Öffentlichen Dienst kann man ohne triftigen Grund nicht so ohne weiteres und wenn dann nicht ohne höhere Abfindung loswerden. Später wurde ich von einer Kollegin, die meine direkte Vorgesetzte wurde, aus blankem Neid gemobbt, weil ich mit einem Arzt verheiratet war, sie dagegen von ihrem Mann verlassen wurde. Es fehlte zudem permanent an qualifiziertem Personal in meiner Abteilung, aber das zur Verfügung stehende Budget war ausgeschöpft. Da wurde ganz gern gestichelt; die fadenscheinige Begründung war, dass ich es ja eigentlich gar nicht nötig hätte zu arbeiten, da mein Mann gut verdienender Arzt sei. Eigentlich würde ich einem anderen den Job wegnehmen, der das Geld nötiger brauchen würde. Ich habe alle Hilfen, die nur möglich waren, in Anspruch genommen, bin offen dagegen vorgegangen und konnte mich so gegen mehrfaches Mobbing und Bossing am Arbeitsplatz erfolgreich zur Wehr setzen. Aber es war eine schwere belastende Zeit für mich.

Auch konnte ich im Laufe der Jahre vielen Kolleginnen und Kollegen sowie auch Patienten, die gemobbt wurden, beratend und hilfreich zur Seite stehen. Ich stand in permanenter telefonischer Verbindung mit Mobbingberatungsstellen, Selbsthilfegruppen, Hausärzten, Krankenkassen und spezialisierten Kliniken. Ich hatte mit den verschiedenen Institutionen zwar bereits jahrelang durch meine berufliche Tätigkeit Kontakt, scheute mich aber nicht, mich auch wegen der Mobbingfälle beraten zu lassen.

Es wird immer Menschen geben, die andere aus den unterschiedlichsten Gründen mobben und dies kann man leider auch nicht verhindern.

Aber man kann die Opfer stärken, sie über ihre Rechte und Möglichkeiten aufklären und sie so gut es geht unterstützen, aus der Opferrolle herauszukommen. Sie dürfen sich nicht mehr alles gefallen lassen, müssen den Spieß umdrehen und Mobbing bekanntmachen. Das Opfer muss gegen Mobbing vorgehen, und das mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln. Je früher desto besser. Und genau hierbei möchte ich Ihnen beistehen. Ich möchte Sie so gut es geht beraten und dabei bestärken, ab SOFORT kein Opfer mehr zu sein. Mobber agieren gerne im Verborgenen und wollen unter keinen Umständen als solche enttarnt werden.

Als Kollege oder Chef lachen sie Ihnen offen ins Gesicht; wenn Sie sich dann umdrehen, werden Sie als nicht ganz zurechnungsfähig hingestellt, gerade so, als würden Sie all die Vorwürfe nur erfinden. Wenn es ganz schlimm für Sie kommt, werden Sie von Kollegen und vom Vorgesetzten gemeinsam gemobbt. Das ist nicht mal so selten.

Genau hier müssen Sie ansetzen: Machen Sie öffentlich, dass Sie gemobbt werden und ganz wichtig, von wem das ausgeht. Das ist ein erster und ganz wichtiger Schritt. Solange Sie nämlich schweigen, decken Sie den Täter, und das wollen Sie doch nicht oder? In manchen schwierigeren Fällen kann es allerdings auch nützlich sein, erst einmal genug Beweise zu sammeln, bevor Sie Mobbing zum Thema machen (siehe [Kapitel 10](#)). Das empfiehlt sich in einer beruflichen Umgebung, in der Sie niemanden haben, dem Sie sich anvertrauen können. Auch wenn der mobbende Chef keinen höheren Vorgesetzten mehr vor Ort hat, wird es für Sie schwierig. Hier müssen Sie sich unbedingt Hilfe von außerhalb ordern. Wenn Sie es richtig anstellen und sich Hilfe holen in Form vom nächsthöheren Vorgesetzten, der Geschäftsführung, dem Betriebs-/Personalrat, Betriebsarzt, Rechtsanwalt etc. und sich gegen Mobbing/Bossing am Arbeitsplatz wehren, haben Sie sehr gute Chancen, aus

dieser aussichtslos geglaubten Situation einigermaßen heil wieder herauszukommen. Sollten Sie Opfer von Mobbing in der Schule sein, sind die ersten Ansprechpartner der Klassenlehrer, Vertrauenslehrer, Schuldirektor, Schulamt und Hausarzt. Natürlich sollten zuallererst auch die Eltern darüber informiert werden. Auch Mobbing an der Uni kennen sehr viele Betroffene. Obwohl die Gründe dafür in vielen Fällen ganz banal sind, leiden viele Studenten darunter. Mobbing im Studium beginnt oft ohne Vorwarnung, aus kleinen Sticheleien wird ein Kreislauf und wir haben eine typische Mobbingsituation. Mobbingopfer an den Universitäten befinden sich in einer denkbar schwachen Position, da die Hochschulen recht schlecht dagegen gerüstet sind und mit diesem Thema auch wenig zu tun haben wollen. Mobbing während des Studiums stürzt die Opfer in die soziale Isolation, die Betroffenen können sich nicht mehr voll auf ihr Lernpensum konzentrieren und leiden große seelische Qualen. Mobbing-Opfer an der Uni sollten auf jeden Fall ein Mobbing-Tagebuch führen mit Angabe der Uhrzeit, Datum und möglichst auch Zeugen benennen. Als eine erste Maßnahme sollte der Betroffene das Gespräch mit dem Mobber suchen und sein Verhalten kritisieren. Manchmal kann so bereits das spannungsgeladene Verhältnis bereinigt werden. Sollten die Schikanen nicht aufhören, empfehle ich unbedingt, das Gespräch mit einer Autoritätsperson wie z.B. einem Dozenten zu suchen. Wichtig ist jetzt der Rückhalt des Betroffenen im privaten Freundes- und Bekanntenkreis. Der betroffene Student muss sich im klaren sein: er ist an der Situation nicht schuld. Hilfreich kann es auch sein, mit anderen Betroffenen zu reden oder sich an eine anonyme Beratungshotline zu wenden, wo Fachleute sitzen, die sich gut mit dem Thema auskennen und so weitere Tipps im Umgang beim Mobbing im Studium geben können. Beratungsstellen für Betroffene im Studium habe ich am Ende des Ratgebers unter nützlichen Kontaktadressen angegeben.