

Gesprächsvorbereitung

Wie bereitest du dich auf ein Gespräch mit deinem Vorgesetzten, Lehrer oder Schulleiter über Mobbing vor? Um dich auf solch ein Gespräch gut vorzubereiten, kannst du diese Schritte befolgen:

Dokumentation:

Sammle Beweise und dokumentiere die Vorfälle von Mobbing. Datum, Uhrzeit, Ort, Wer, Was, Wann, Warum?

Beschreibe alles sehr genau!

Selbstreflexion:

Reflektiere deine eigenen Gefühle, deine Reaktion und Bedürfnisse in Bezug auf das Mobbing. Überlege dir, was du von deinem Vorgesetzten erwartest und welche konkreten Lösungen oder Massnahmen du dir wünschst.

Unternehmensrichtlinien/Leitbild der Schule

Informiere dich über die Richtlinien des Unternehmens oder dem Leitbild der Schule. Mach dich mit diesen Richtlinien und Verfahren zur Bekämpfung von Mobbing vertraut. Dadurch kannst du deine Ansprüche besser vertreten und wissen, welche Massnahmen ergriffen werden sollten.

Vorbereitung auf das Gespräch:

Überlege dir im Voraus, wie du die Situation erklären und dein Anliegen klar und präzise darlegen könntest. Denke auch an mögliche Fragen, die dein Vorgesetzter dir stellen könnte, und bereite dir entsprechende Antworten vor.



Gesprächsvorbereitung

Ruhe bewahren:

Auch wenn es eine emotionale Situation ist, bleibe ruhig und professionell. Versuche, objektiv und sachlich zu bleiben. Lass dich nicht von den Emotionen überwältigen.

Lösungsvorschläge:

Stelle konkrete Forderungen oder Lösungsvorschläge, wie das Mobbing angegangen werden kann. Z. B. Sensibilisierungsschulungen, eine Mediation oder andere Massnahmen, die zur Verbesserung der Situation beitragen kann und muss. Zeige, dass du bereit bist mitzuarbeiten.

Protokoll:

Halte fest, was im Gespräch besprochen wurde, einschliesslich eventueller Vereinbarungen oder Massnahmen die vereinbart wurden. Notiere auch, wer an diesem Gespräch alles dabei war. Bestehe auf ein Datum, bis wann etwas getan wird.

Unterstützung:

Wenn das Gespräch mit deinem Vorgesetzten (Lehrer/Schulleitung) nicht zu einem zufriedenstellenden Ergebniss führt oder das Mobbing immer noch anhält, kannst du dich an eine andere Stelle wie Personalabteilung oder externe Beratungsstelle wenden, um weitere Unterstützung zu erhalten.

