

## Kennen Sie das?

Sie haben keine Lust mehr, morgens zur Arbeit zu gehen.

Sie fühlen sich im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen oder Ihrem Vorgesetzten gestresst.

Sie können sich auch in Ihrer Freizeit nicht mehr richtig entspannen und freuen.

Sie fühlen sich gemobbt.

## Dann kann die Arbeit Sie krank machen.

Möchten Sie wissen, wie Sie Ihre persönliche Situation ändern können?

Möchten Sie einen Ausweg aus Ihrer belastenden Situation finden?

Möchten Sie Ihre Erfahrungen in einer Gruppe teilen und gemeinsam nach guten Lösungen suchen?

## Unser Angebot der Themenkreise umfasst Information, Beratung und Problemlösung in geleiteten Gruppen.

Bei Bedarf kann gerne auch ein Termin für ein persönliches Einzelgespräch vereinbart werden.

## Themenkreis

### Was tun, wenn die Arbeit krank macht?

#### Termin:

Mittwochs: 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

#### Ort:

Psychologische Praxis Eva Schmitz-Ulrich  
Bendenweg 16, 53913 Swisttal

#### Kosten:

4 Folge-Abende: 40,00 Euro

Einzelabend: 15,00 Euro

#### Leitung:

Maximal 4 Teilnehmer

Die Gruppen werden geleitet von:



**Eva Schmitz-Ulrich**

Diplom-Psychologin  
für Arbeit, Gesundheit &  
Management  
Klinische Psychologin

Informationen zu Inhalten und Terminen für den Kursbeginn erhalten Sie unter:

**Tel: 0 22 55 / 959 29 84**

**eMail: [info@schmitz-ulrich.de](mailto:info@schmitz-ulrich.de)**

**[www.praxis.schmitz-ulrich.de](http://www.praxis.schmitz-ulrich.de)**

# Was tun, wenn die Arbeit krank macht?

## Themenkreis

### zum Umgang mit Mobbing und Burnout



Psychologische  
Praxis

**Information, Beratung  
und Problemlösung in kleinen Gruppen**

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu dem Themenkreis:

### Was tun, wenn die Arbeit krank macht?

4 Folge-Abende (40,00 €)

Einzel-Abend (15,00 €)

Name: .....

Vorname: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Telefon: .....

eMail: .....

Die Gebühren werden am ersten Kursabend erhoben. Beginn und Dauer der Teilnahme werden individuell vereinbart.

Datum: .....

Unterschrift: .....

Anmeldung bitte persönlich, per Fax oder per Post an:

**Psychologische Praxis Eva Schmitz-Ulrich**

Bendenweg 16, 53913 Swisttal-Odendorf

Tel: 02255/959 2984 Fax: 02255/959 2983

## Was ist Mobbing?

Das Wort kommt aus dem englischen Sprachgebrauch. Mob, mobb bedeutet Pöbel – mobbing: anpöbeln. Mobbing hat seine Ursache in ständig vorhandenen, aber nicht offen in Erscheinung tretenden Konflikten z. B. am Arbeitsplatz. Die Gesamtheit des Ablehnungsverhaltens den Mitmenschen gegenüber einschließlich Verleumdung bis hin zum Rufmord wird heute als Mobbing bezeichnet.

Die Formen des Mobbing sind sehr vielfältig. Allen gemeinsam ist, dass der Gemobbte immer häufiger Anfeindungen und Ablehnungen ausgesetzt ist.

## Welche Folgen kann Mobbing haben?

Im Einzelfall reagiert jeder Mensch anders auf die psychische Belastung. Viele Betroffene ziehen sich innerlich zurück, wissen sich der Angriffe nicht mehr zu erwehren und zweifeln an sich selbst.

Und auch wenn sie sich wehren, kommen oft neue ungeahnte Probleme auf sie zu, bis hin zur Kündigung oder der Auseinandersetzung vor Arbeitsgerichten. Die Folge ist ständiger Stress, der in ein **Burnout-Syndrom** münden kann.

Im Zusammenhang mit Mobbing kommt es oft zu körperlichen und psychosomatischen Beschwerden oder auch psychischen Beeinträchtigungen, mit denen die Betroffenen lange zu kämpfen haben.

## „Was tun, wenn die Arbeit krank macht“

### Themenkreis zum Umgang mit Mobbing und Burnout

Immer gültige einfache Patentrezepte gegen Mobbing gibt es nicht – dazu ist jede Situation anders und die Menschen zu verschieden.

Aber es ist wichtig und hilfreich,

- zu wissen, dass man mit seinen Erfahrungen und Erlebnissen nicht alleine ist.
- die Entwicklung des Mobblings zu verstehen, damit das nicht noch einmal passieren kann.
- so zu reagieren und sich zu wehren, dass die Situation nicht weiter eskaliert und eine Lösung gefunden wird.
- die eigene Kraft wieder zu entdecken und die schlimmen Erfahrungen endgültig hinter sich zu lassen.
- in einer Gruppe Anerkennung, Unterstützung und Ermutigung zu erleben und Rückhalt zu haben.

Die Themenkreise sind für alle offen, die selbst von Mobbing oder anderen krankmachenden Erfahrungen im Arbeitsleben betroffen sind, für Menschen, die sich in Zukunft nach schlechten Erfahrungen schützen möchten und für Angehörige, die unterstützend mitwirken möchten.