



Das Gefährliche an Mobbing

Mobbing ist Stress pur – auch für den Körper!

Experten deuten die Stressreaktionen des Körpers als Überlebensmechanismus:

Der Körper wird mit Energie geflutet, die Sinne geschärft, die Muskeln stärker durchblutet, alle Kraft mobilisiert für das Überstehen der Gefahr.

Als Menschen des 21. Jahrhunderts müssen wir uns nicht mehr vor wilden Tieren fürchten.

Dennoch reagiert unser Körper auf **Druck, Hektik, schlechte Arbeitsbedingungen und gezielte Schikanen** in gleicher, urzeitlicher Weise.

Dauerstress macht krank

Studien belegen, dass anhaltender Stress unser Immunsystem schneller altern lässt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere schwere Beeinträchtigungen können die Folge sein.

Mobbing ist extrem belastend, eine Gefahr für Seele und Körper. Das Wort Gefahr kommt aus dem althochdeutschen „fära“ und bezeichnet Hinterhalt, Nachstellung oder auch Hinterlist. Bedeutungen, die auch ganz gut zum modernen Wort Mobbing passen.

Mit der „Gefahr Mobbing“ nicht allein bleiben

Um negativen Entwicklungen die Stirn bieten zu können, ist es wichtig, gut mit sich selbst umzugehen – z.B. durch gesunde Lebensführung und notwendige Auszeiten. Zu solcher Selbstfürsorge gehört aber auch, sich in überfordernden Situationen **rechtzeitig Unterstützung von außen** zu holen!

Das Mobbingtelefon der Betriebsseelsorge OÖ hilft bei Konflikten und Mobbing am Arbeitsplatz und unterstützt, Schritte in Richtung Veränderung zu setzen.

Mobbingtelefon der Betriebsseelsorge OÖ | telefonische und schriftliche Beratung kostenlos und anonym

- **0732 7610 3610** | jeden Montag von 17 – 20 Uhr (außer Feiertag)
- Mit Online-Formular unter: www.mobbingtelefon.at

Kontakt für Rückfragen:

Karl-Heinz Hellinger, Betriebsseelsorger im Treffpunkt mensch & arbeit Braunau und Mobbingreferent der Diözese Linz

E-Mail: karl-heinz.hellinger@dioezese-linz.at

Telefon: 07722 65632