

FAQ - MENTALTRAINING BEI MOBBING

1. Handelt es sich in meiner Situation überhaupt um Mobbing? Darf ich mich anmelden, wenn ich mir diesbezüglich unsicher bin?

Ob du per Definition von Mobbing betroffen bist oder nicht, kannst du auf der Webseite unter „Ist es Mobbing?“ nachlesen. Mobbinghandlungen können alle Formen von direkt und indirekt aggressivem Verhalten annehmen: körperliche Attacken, verbal- und nonverbale Angriffe, Ausschluss, soziale Manipulation und vieles mehr.

Du kannst dich aber in jedem Fall an mich wenden, wenn du dich in der Schule/am Arbeitsplatz nicht wohlfühlst. Schon alleine das Gefühl, gemobbt zu werden oder in einer Rolle verhaftet zu sein, die du gar nicht spielen möchtest, reicht aus, um Hilfe in Anspruch zu nehmen. Vielleicht handelt es sich in deinem Fall um ein Frühstadium von Mobbing, das ehestmöglich unterbrochen werden sollte. In einem Erstgespräch können wir gemeinsam klären, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll erscheint.

2. Wird im Zuge der Beratung auch mit anderen Personen zusammengearbeitet? – z.B. LehrerInnen oder sonstigen Personen?

Grundsätzlich nicht. Das Mentaltraining findet in Form von Einzeltrainings statt.

Sehr oft ist es aber sinnvoll, dass du zusätzlich zu unserer Zusammenarbeit Hilfe von anderen Personen in Anspruch nimmst. Das können Menschen sein, die du bereits kennst oder professionelle BeraterInnen. Gerne leite ich dich an entsprechende Anlaufstellen weiter und unterstütze dich dabei, dir dein ideales Hilfenetzwerk zu erschaffen.

3. Warum wird kein Mentaltraining bei Mobbing in der Volksschule angeboten?

Mobbing in der Volksschule präventiv oder während einem aktuellen Vorkommnis mit mentalem Training zu bearbeiten, wäre selbstverständlich möglich.

Ich würde für betroffene Volksschulkinder aber andere Maßnahmen fokussieren, bei denen die Verantwortung von Erwachsenen im Vordergrund steht.

Techniken des Kindermentaltrainings können bei Mobbing hilfreich und stärkend sein. Die Aufgabe von Erwachsenen zum Schutz von Kindern bzw. die Einstellungen und Herangehensweisen der Systeme, in denen sie sich bewegen, sind aber von noch größerer Bedeutung. Sie vermitteln dem betroffenen Kind bestenfalls, dass es geschützt ist und das Mobbing nichts mit ihrer/seiner Person zu tun hat. Das könnte in einem Einzeltraining, in dem der Fokus auf Selbstermächtigung liegt, zu wenig beachtet werden und folglich falsche Glaubenssätze für das Kind hervorrufen.

4. Ich möchte dein Angebot gerne in Anspruch nehmen, um eine gemobbte Person zu unterstützen, da sie/er sich aktuell nicht helfen lassen möchte. Ist das möglich?

Ja, das ist möglich!

In diesem Fall arbeite ich mit **dir**, nicht jedoch „über dich für die/den Betroffene(n)“. Unser Ziel könnte dann sein, dich dahingehend stark zu machen, dass du deine Hilfe und Unterstützung kraftvoll anbieten kannst.

5. Darf ich mich auch als (ehemals) mobbende Person melden, um besser mit meinen Schuldgefühlen und dem schlechten Gewissen fertig zu werden?

In jedem Fall, ja! Schuldzuweisungen oder ein Appell an dein Gewissen werden gänzlich ausbleiben. Die Wiedererlangung von Selbstbewusstsein oder die eigene Vergebung sind hier mutige Schritte in die richtige Richtung, sodass du deinen weiteren Lebensweg für dich und andere so positiv wie möglich beschreiten kannst.

6. Was kann ich tun, wenn meine Mobbingssituation nicht aufgelöst werden kann? Wie lange kann das Mentaltraining maximal dauern? Bekomme ich Geld zurück?

Durch die Aktivierung deiner mentalen Kraft und Einstellung wird eine positive Veränderung in dein Leben treten. Außerdem ist es oberstes Ziel des Trainings, die Mobbingangriffe gegen dich innerhalb von 6 Monaten zu beenden.

Die weiteren positiven Auswirkungen unserer Zusammenarbeit sind dehnbar und können auch erst zu einem späteren Zeitpunkt sichtbar werden. Wahrscheinlich ist auch, dass die Mobbingserlebnisse noch über eine längere Zeit nachwirken. Sie haben vielleicht Narben

hinterlassen, die eine Weile brauchen, um zu verheilen. Dir das Leben zu erschaffen, das dir entspricht und in dem du frei bist, dein volles Potenzial zu entfalten, wird dir dabei helfen, trotz Geschehnissen die innere Siegerhaltung zu wahren. Wie du die erlernten Tools in deinem Alltag anwendest, wie andere Menschen darauf reagieren und was sich dadurch noch verändert, können wir durch das Mentaltraining positiv beeinflussen.

Gerne kannst du mich nach unserer gemeinsamen Zeit kontaktieren, wenn du eine Frage hast oder weitere Informationen haben möchtest. Du entscheidest, für wie viele Trainings du im Vorhinein bezahlen möchtest. Bedenke, dass du in jedem Fall Erfolg haben wirst. Es erfolgt immer etwas und bringt dich weiter, wenn du es im guten Sinne für dich tust. Entscheide dich dafür, ein(e) GewinnerIn zu sein, die/der stets dazulernt anstatt zu verlieren. Dann wirst du das auch!

7. ANGEBOT: Was darf ich vom Mentaltraining erwarten? Welche Methoden/Inhalte werden angewendet? Wird das Mentaltraining auch in Fremdsprachen angeboten?

Durch das Training kannst du Folgendes erwarten:

Methodik:

- Weitergabe von Wissen und Lehrinhalten des Mentaltrainings nach Kurt Tepperwein
- Vermittlung von Tools des mentalen Trainings (Methoden, Techniken, Handlungskompetenzen)
- Unterstützung beim Auf- und Ausbau bestimmter Denk- und Verhaltensweisen

Inhalte:

- Eigenanalyse deiner Situation mithilfe spezieller Tools des Mentaltrainings
- Training und Stärkung deiner Gedanken hinzu positiven Affirmationen
- Entwickeln eines positiven Selbstbildes und einer emotionalen Reife
- Verstehen von Verhaltensweisen deiner Mitmenschen
- Finden und Aktivieren von Ressourcen in dir selbst und deiner Umgebung

Zusammen können diese Faktoren sowohl erheblich zur Verbesserung der Mobbingssituation beitragen als auch dich selbst für dein weiteres Leben gemäß deinen Zielen und Wünschen stark machen!

8. NICHT-ANGEBOT: Wo liegen die Grenzen meines Mentaltrainings?

Was ich nicht bin/nicht anbiete:

Ich bin weder Ärztin, Juristin, Psychologin, Psychotherapeutin noch Lebens- und Sozialberaterin. Obwohl sich die einzelnen Disziplinen in ihren Tätigkeiten überschneiden und die Grenzen oft fließend sind, beschränkt sich mein Angebot auf themenspezifisches Mentaltraining. Das dir theoretisch und praktisch vermittelte Wissen wendest du selbst an.

Meine Leistungen ersetzen keine ärztlichen oder therapeutischen Maßnahmen.

Ich behandle keine physischen, psychischen oder andere medizinischen Erkrankungen, sondern ausschließlich als gesund und stabil geltende Menschen. Demnach biete ich auch keine Krisenintervention an.

Beispiele, die nicht zu meinem Angebot zählen & was ich dir stattdessen anbieten kann:

1) Anamnese/Analyse der Ist-Situation

→ Stattdessen: Tools, die dir dabei helfen, deine Situation aus der mentalen Vogelperspektive zu betrachten (z.B. mittels einer Bestandsaufnahme)

2) Darlegung eines möglichen Lösungskonzepts entsprechend der Ist-Situation und/oder Erarbeiten der Soll-Situation

→ Stattdessen:

>> schriftliche Formulierung positiver Denk- und Handlungsanstöße auf verschiedenen Ebenen (siehe Fokuspunkte), um das Mobbing nachhaltig zu beenden und dich selbst stark zu machen. Diese basieren auf den Inputs meines Mentaltrainings. = **Ausfüllen deines individuellen**

Workbooks

>> schriftliche Zusammenstellung neuer Sichtweisen sowie daraus resultierende mögliche Handlungsschritte, um fortan gut für dich zu sorgen und ähnliche Situationen mit mentaler Kraft gut bewältigen zu können. = **Kreieren eines Fahrplans**

3) Gemeinsame Aufarbeitung emotionaler Wunden aus der Vergangenheit

→ Stattdessen: Tools, die dir dabei helfen, dich auf emotionaler Ebene gut selbst zu begleiten.