

FAQ

MENTALTRAINING BEI MOBING

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

Ob es sich in deiner Situation per Definition um Mobbing handelt oder nicht, kannst du auf meiner 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 an deinem Arbeitsplatz nicht wohlfühlst. Schon allein das Gefühl, gemobbt zu werden oder eine Rolle zu spielen, die dir nicht entspricht, sind gute Gründe für die Teilnahme an einem Retreat. Dasselbe gilt natürlich für ein Kind, das sich in der Schule als ausgeliefert erlebt.

2. Ich möchte ein Retreat besuchen, um eine gemobbte erwachsene 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)“. Das Ziel könnte sein, dich dahingehend stark zu machen, dass du deine Hilfe und Unterstützung kraftvoll anbieten kannst.

3. 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 meinerseits 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.

4. Was kann ich tun, wenn sich meine Situation nach dem Retreat nicht verbessert? Bekomme ich Geld zurück?

Durch die selbstgewollte Aktivierung deiner mentalen Kraft und Einstellung wird zweifelsohne eine positive Veränderung in dein Leben treten.

Weitere positive Auswirkungen des Mentaltrainings sind dehnbar und können auch erst zu einem späteren Zeitpunkt in Erscheinung treten. Mobbingenerlebnisse können nicht per Knopfdruck ausgeschaltet werden. Oftmals wirken sie über einen längeren Zeitraum nach. Vielleicht haben sie Narben hinterlassen, die eine Weile brauchen, um zu verheilen. Das ist normal und in Ordnung.

Mein Mentaltraining soll Mut machen sowie neue Kenntnisse vermitteln, die du brauchst, um die Mobbingssituation für dich so gut wie möglich zu bewältigen und bestenfalls über sie hinauszuwachsen. Das Workbook kann dir hierbei noch lange nach dem Retreat eine Unterstützung sein.

Gerne kannst du mich nach unserem gemeinsamen Tag kontaktieren, wenn du eine Frage hast oder noch weitere Informationen/Hilfestellungen benötigst. Alternativ kannst du dich auch ein zweites Mal zum Retreat anmelden. (Keines ist schließlich wie das andere!)

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 für die Gewinnerseite, an der du stets dazulernst anstatt zu verlieren. Dann wirst du das auch.

5. Ist es möglich im Winzerhotel zu übernachten? Welche Angebote gibt es dahingehend?

Ja, das ist möglich.:

Du zahlst 125€ für eine Einzelbelegung/190€ für eine Doppelbelegung pro Nacht (Stand: Jänner 2026). Im Preis inkludiert sind ein Frühstücksbuffet sowie die hoteleigene Sauna- und Fitnesslandschaft. Zusätzlich kann eine Bandbreite an Freizeitaktivitäten und/oder Kulinarik gebucht werden. Eine Übersicht findest du hier: <https://winzerhotel.at/angebote>

Für die Buchung eines Zimmers wende dich bitte an die Hotelrezeption.