



## Ingrid Sälzler

Praxis für Körperorientierte Psychotherapie  
R 6, 7 • 68161 Mannheim  
Informationen unter:  
Telefon: 0621-403443/0176-24207012  
e-mail: [ingrid.saelzler@t-online.de](mailto:ingrid.saelzler@t-online.de)  
[www.mobbing-hilfe.de](http://www.mobbing-hilfe.de)

- Dipl. Sozialpädagogin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)
- Ausgebildet in Biodynamischer Körper-Psychotherapie und in Entspannungsmethoden am Gerda Boyesen-Institut
- "Den inneren Heiler ins Leben bringen", Ausbildung bei Jaya Herbst.



Mobbing-Beratung, Therapie, Gruppenangebote  
[www.mobbing-hilfe.de](http://www.mobbing-hilfe.de)



**Ingrid Sälzler**



**Ingrid Sälzler**

Über die Ursachenforschung von Mobbing gibt es unterschiedliche Ansätze. Einerseits können sich arbeitsorganisatorische Probleme ausdrücken, andererseits ist Mobbing oft Zeichen eines schlechten Betriebsklimas mit wenig



gegenseitiger sozialer Unterstützung und der Tendenz, sich für Konflikte einen Sündenbock zu suchen. Mobbing ist manchmal auch der Versuch, stagnative Entwicklungen eines Teams bzw. einer Organisation über den Weg von Schuldzuweisungen und Ausgrenzungen zu "lösen".

Dies erweist sich natürlich langfristig als Scheinlösung.

Mobbing durch Kollegen oder Vorgesetzte zu erfahren, ist im Leben eines davon betroffenen Menschen extrem belastend und kann zu tiefgreifenden Lebenskrisen führen. Ob es sich um offene Schikane oder um subtilere Formen eines Angriffs handelt, ist zweitrangig: Entscheidender ist das innere Erleben eines Menschen, der im Arbeitsprozess Ausgrenzung, Isolierung und Abwertung erfährt. Diese Erfahrung muss seelisch verarbeitet werden, damit die psychische und physische Gesundheit keinen dauerhaften Schaden nimmt.

Sind Sie betroffen, dann ist es wichtig

- kompetente Ansprechpartner zu haben, die sowohl mit Empathie als auch mit dem Blick des Außenstehenden unterstützen
- für sich selbst einzustehen und den Eigenwert zu stärken
- diese Erfahrung nicht gegen sich selbst zu richten (keine Selbstbeschuldigungen)
- eine gesunde Abgrenzung aufzubauen
- sich auf mentaler und psychischer Ebene stärken
- lernen, mit den eigenen Ängsten umzugehen
- festgehaltene Gefühle in einem geschützten Rahmen auszudrücken

- Handlungsstrategien zu entwickeln, um nicht in Ohnmachtgefühlen zu verharren
- aus der Opferrolle auszusteigen
- den Stresspegel abzubauen

Zu meiner Arbeit:

Oft sind `Täter` und `Opfer` durch ein emotionales Band verflochten. Dies gilt es aufzulösen, um Kränkungen und Opfergefühle loslassen zu können. Sich auszurichten auf neue Ziele und sich (wieder) auf die eigenen Stärken zu beziehen, ist von elementarer Bedeutung: Wir treten dadurch aus dem Kreislauf des Gekränktheits und der negativen Selbstbewertung und geben die Vorstellung auf, etwas "falsch" zu machen oder nicht "richtig" zu sein.

Lähmende Opfergefühle zu überwinden gehört zu den größten Herausforderungen im Mobbingverlauf.

In einem therapeutischen Prozess können alte Kränkungen und Verletzungen bewusst reflektiert werden. Dadurch kann es gelingen, alte Skripte zu verstehen, aus der Krise herauszuwachsen und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

Ich arbeite mit Einzelnen und Gruppen auf der Betroffenenenebene sowie in der Teambesprechung mit Arbeitsgruppen, die ihre Team- und Kommunikationsstruktur verbessern wollen.