



Quelle: masterzphotofo - Fotolia.com



# Umgang mit beruflichen Belastungen und Konflikten am Arbeitsplatz

Sozialdienst

# Theoretische Grundlagen zu Arbeitsplatzkonflikten

- Was ist ein Konflikt?
- Was ist Mobbing?
- Auswirkungen durch Arbeitsplatzkonflikte
- Ursachen von Arbeitsplatzkonflikten
- Konfliktarten

# Was ist ein Konflikt?

## Definition Konflikt

- conflagere (lat.) = zusammenstoßen/ zusammentreffen
- Zusammentreffen zweier/mehrerer unterschiedlicher Positionen
- Unvereinbarkeit verschiedener voneinander abhängigen Parteien
- Ausdruck von unterschiedlichen Bedürfnissen, Interessen, Wertvorstellungen
- unvermeidbarere Begleiterscheinung im Zusammenleben
- Gefühle gehören dazu



*Ungelösten Konflikte erzeugen häufig Distress  
(negativen Stress)!*

# Kennzeichen eines Konfliktes

- Widerspruch
- Gefühl der Beeinträchtigung, Störung, Behinderung
- Konfliktverschärfendes Verhalten
- **selektive Wahrnehmung** (Wahrnehmung ist durch die eigene Persönlichkeit, durch Erfahrungen, Erwartungen und Emotionen geprägt und beeinflusst).
- Entwicklung eines Feindbildes
- Entstehung eines Lösungsdruckes

## Konfliktfördernde Faktoren

- schwierige psychosoziale Strukturen / Sozialverhalten
  - am Beispiel Arbeitsplatz (Stress, Überforderung, Mobbing, sexuelle Belästigung, Suchtmittelmissbrauch, Burnout, Leistungsdruck, etc.)
- eigene Bedürfnisse werden missachtet

# Definition Mobbing

- to mob (engl.) = schikanieren/ angreifen
- nicht einzelne Handlungen sondern (ganze) Verhaltensmuster dienen als „Angriffsfläche“.
- Gemobbte Person wird in ihrer Würde verletzt

# Was ist Mobbing?

## Merkmale von Mobbing

- konfliktbelastete Kommunikation
- gemobbte Person ist der/ dem Mobber(n) unterlegen
- systematische Angriffe über eine längere Zeit
- Ziel: Ausstoß der gemobbten Person

# Auswirkungen von Arbeitsplatzkonflikten/ Mobbing

- Beeinträchtigung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Beeinträchtigung des  
Denk-/Vorstellungsmusters
- Einschränkungen der Handlungsfähigkeit
- Entwicklungen von Feindbildern
- Einschränkung der Arbeitsleistung



# Rechtliche Rahmenbedingungen

## *Gesetze und Rechtsweg*

- Rechtsweg als Arbeitnehmer\*in
- Beispiele von Gesetzen/ Grundsatzurteilen

# Rechtsweg als Arbeitnehmer/in

- Beschwerde
- Ermahnung/Abmahnung durch Arbeitgeber
- Stellung Strafantrag
- Schadensersatzklage gegen Mobbende/  
Arbeitgeber

# Inhalte von Grundsatzurteilen

- „autoritärer Führungsstil ist kein Mobbing“  
(LAG Berlin, 2004-07-15-16. Sa2280/03)
- „kurzfristige Konflikte sind kein Mobbing“  
(LAG Mainz 2005, Az9 Sa 597/04)
- „Erkrankung durch Mobbing ist keine Berufskrankheit“ (SG Dortmund, Az. S36U 267/02)
- „Gesundheitsgefährdung durch Mobbing ist möglich“ (LSozG Rheinland- Pfalz, Az. L1AL 110/100)
- „Mobbing kann Körperverletzung sein“  
(LAG Thüringen, AZ 5Sa 403/00)

# Soziale Unterstützung

- Entscheidung zum Handeln und damit zur aktiven Konfliktlösung treffen
- Möglichkeiten der Sozialen Unterstützung:
  - Beratung mit einer Person des Vertrauens
  - Vorgesetzte\*n informieren
  - Betriebsrat/Personalrat
  - betrieblicher Sozialdienst/Betriebsrat
  - Beschwer-/Einigungsstelle
  - Externe Beratungsstellen/Selbsthilfegruppen
  - Rechtsanwalt/Rechtsanwältin

# Mögliche Bewältigungsstrategien für Konfliktsituationen im Alltag

- Verdrängen
- Informationssuche
- Jammern
- Sich fügen/ Akzeptanz
- Innere Kündigung/ „Dienst nach Vorschrift“

# Phasen der Konfliktbewältigung

- Schock/Verleugnung
- Angst
- Wut, Aggression
- Depression / Burn out / Burn on
- Akzeptanz
- Mögliche Veränderung

# Lösungsmöglichkeit(en)

- Innerbetriebliche Umsetzung
- Neue Tätigkeit suchen/ externe Bewerbung(en)
- Kündigung/ Aufhebungsvertrag (aus gesundheitlichen Gründen)
  - **NOTBREMSE!**
  - Anspruch auf Arbeitslosengeld I ohne Sperrung durch Agentur für Arbeit (wenn Kündigung/ Aufhebungsvertrag aus gesundheitlichen Gründen erfolgt/ Nachweis durch Arzt).

Vielen  
Dank!

für Ihre  
Aufmerksamkeit



Quelle: <https://grusskartenladen.de/karte-genesung-krankheit-steine-wasser-viel-kraft>