

Mit  
speziellen  
Methoden  
zur inneren  
Balance  
finden.

# Hilfe für Mobbingopfer

**Persönliche Dienstleister.** Wie die Humanenergetik dabei unterstützt, ein gutes Betriebsklima wieder zu erlangen.

**K**ennen Sie das Gefühl, von Ihren Kollegen ausgegrenzt und zum Außenseiter gemacht zu werden? Dann sind Sie möglicherweise ein Mobbingopfer. Von Mobbing spricht man, wenn jemand systematisch und über einen längeren Zeitraum hinweg herabwürdigenden und ausgrenzenden Bemerkungen und Handlungen ausgesetzt ist, auch vom eigenen Chef („Bossing“). Aber auch Vorgesetzte können sich gemobbt fühlen, etwa wenn ihr Privatleben ausspioniert wird oder sie lächerlich gemacht werden. Einmalige Belastungen und gelegentliche Konflikte am Arbeitsplatz sind kein Mobbing, andauernder Psychoterror schon.

In Zeiten wie diesen, in denen die wirtschaftliche Lage angespannt ist, Betriebe Stellen streichen müssen und die verbleibenden Mitarbeiter eine höhere Arbeitslast haben, steigt die Zahl der Mobbingopfer. Gründe dafür sind die Angst um den Arbeitsplatz, das zunehmende Konkurrenzdenken und die abnehmende Solidarität in Teams.

## Cybermobbing als besondere Bedrohung

Eine besonders perfide Art des Mobbings ist das Cybermobbing, das in sozialen Netzwerken und über Smartphones (z. B. WhatsApp, lästige Anrufe etc.) stattfindet. Das Opfer weiß oft gar nicht, wer und wie viele Leute an den Mobbing-Aktionen beteiligt sind, obgleich Mobber und Opfer sich meist aus dem persönli-

chen Umfeld kennen. Im Netz von anonymer Seite abgewertet und bloßgestellt zu werden, ist für die Betroffenen besonders schlimm, da gemeine Bemerkungen oder peinliche Fotos möglicherweise für alle – Familie, Freunde – lange Zeit im Internet sichtbar sind. Was können die Opfer dagegen tun? Zunächst einmal Fakten sammeln und die Situation analysieren. Dann Ver-

bündete suchen, eine externe Vertrauensperson oder Beratungsstelle hinzuziehen, mit den zuständigen Vorgesetzten über das Problem sprechen – und auf keinen Fall die Konflikte unter den Tisch kehren. Es ist besser, direkt auf die Kollegen zuzugehen und herauszufinden, was vor sich geht, als auf deren neues, abweisendes Verhalten gekränkt, verbittert oder nachtragend zu

reagieren. Möglicherweise kann so das Ruder wieder herumgerissen werden.

## Der Weg zurück zur inneren Stärke

Wenn diese Maßnahmen nicht ausreichen, sollte man Hilfe bei den Experten für Ihr Wohlbefinden suchen, den Humanenergetikern. Die Humanenergetiker leisten wertvolle Hilfestellung bei der Aufrechterhaltung Ihrer kör-

perlichen und energetischen Ausgewogenheit, wenn Sie (beruflichem) Mobbing ausgesetzt sind.

Ob mit Aromaanwendungen, Bioresonanz, Kinesiologie, Blütenessenzen, Farb- oder Lichtquellen, Musik und Klangschalen – die Humanenergetik vereint viele verschiedene traditionelle, aber auch neu entwickelte Arbeitsweisen und Methoden, die sich positiv und unterstüt-

zend auf Ihr persönliches Gleichgewicht auswirken. In energetischer Balance sind vorübergehende Missstimmungen am Arbeitsplatz, aber natürlich auch im privaten Bereich leichter und gelassener zu ertragen. So wird es Ihnen möglich, die besten Entscheidungen und Strategien für sich umzusetzen.

## Stressreduktion stärkt das Immunsystem

Energetische und körperliche Harmonie ist mit Hilfe der Humanenergetik möglich, auch wenn Ihre derzeitige Arbeitssituation sehr fordernd ist. Die Stressreduktion, die durch humanenergetische Anwendungen erfolgt, stärkt Ihr Immunsystem. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Somit schützen Sie sich vor körperlichen Symptomen, die Sie zusätzlich ablenken und belasten. Denn Wertschätzung und Anerkennung sind die erfolgreichsten Gegenspieler von Mobbing. Und die sollten Sie sich am besten selbst geben!

## „Bei Mobbing ist es wichtig, sich zu zentrieren“

Charly Lechner, Berufsgruppensprecher Humanenergetik in der Wirtschaftskammer Wien, erklärt im Interview, wie Mobbingopfern geholfen werden kann.

### Was sind Ihre Erfahrungswerte aus der praktischen Arbeit mit Mobbingopfern?

**Charly Lechner:** Da geht es häufig um subtile Intrigen. Die Klienten werden etwa bei Team-Gesprächen oder wichtigen Entscheidungen nicht einbezogen. Oder sie werden laufend beleidigt oder verspottet. Sie werden von gemeinsamen Aktivitäten wie Restaurantbesuchen ausgeschlossen oder sogar überhaupt nicht beachtet. Es kommt aber auch vor, dass hinter ihrem Rücken Lügen über sie verbreitet werden oder regelmäßig auf wundersame Weise ihre Unterlagen oder Computerdaten verschwinden. Die Opfer sind oft wie gelähmt vor Verzweiflung. Sie schämen sich, geben sich oft selbst die Schuld am Geschehen oder resignieren, weil man scheinbar



FOTO WEINWURM GMBH

Charly Lechner, Fachgruppenobmann Persönliche Dienstleister und Berufsgruppensprecher Humanenergetik

nichts machen kann. Ihr Selbstbewusstsein schwindet, ihre Selbstzweifel mehren sich und nach einiger Zeit durchlittenen Psychoterrors würden sie sich am liebsten irgendwo verkriechen und die Täter nach Möglichkeit meiden.

### Warum sollte man in solchen Situationen einen Humanenergetiker bzw. eine Humanenergetikerin aufsuchen?

Wir Humanenergetiker begleiten Menschen in verschiedenen Lebenslagen, um ihr Wohlbefinden und ihre Lebensenergie zu erhalten oder zu steigern. Dazu zählt selbstverständlich auch Mobbing. Hier ist es besonders wichtig, sich zu zentrieren, denn die Täter zielen eben genau darauf ab, dass man den inneren Halt verliert. Wir unterstützen unsere Klienten mit

einer Vielzahl von Methoden, ihr Gleichgewicht wieder zu erlangen.

### Noch zu einem ganz anderen Thema: Die Humanenergetiker haben unter dem Titel „Berufliche Sorgfalt“ ein neues Qualitätszertifikat geschaffen. Was kann man sich darunter vorstellen und wie profitieren die Klienten davon?

Diese freiwillige Qualifizierungsmaßnahme lege ich allen Humanenergetikern ans Herz – sie unterstützt dabei, das Angebot optimal zu kommunizieren und eine erfolgreiche Praxis zu führen. Davon profitiert auch der Kunde. Denn das Zertifikat verbrieft, dass der so ausgezeichnete Humanenergetiker über fundiertes berufsspezifisches Wissen verfügt und höchste Qualitätsmaßstäbe in seiner Arbeit anlegt.

## Kontakt für Rat und Hilfe

Aufklärung, dass und wie energetische Methoden wirken, auf:

[www.humanenergetiker.co.at](http://www.humanenergetiker.co.at)

