



Unterschiede

Mobbing und Konflikt

	Mobbing	Konflikt
Defintion	+ Systematisches, wiederholtes Schikanieren oder Ausgrenzen einer Person über längere Zeit	+ Eine Auseinandersetzung zwischen zwei oder mehreren Parteien mit unterschiedlichen Interessen oder Meinungen
Merkmale	+ Absicht, die Person zu verletzen oder zu isolieren + Machtungleichgewicht (z. B. Gruppe gegen Einzelperson) + Dauerhaft und nicht lösungsorientiert	+ Kann konstruktiv sein, wenn er zur Lösung führt + Entsteht oft spontan, nicht systematisch + Beide Seiten haben gleiche Chancen, ihre Position zu vertreten
Beispiele	+ Gerüchte verbreiten + Ständiges Bloßstellen + Soziale Isolation	+ Streit über Arbeitsaufteilung + Unterschiedliche Ansichten zu Projekten

Wie kann man

Mobbing im Konflikt erkennen?

Mobbing kann sich in Konflikten verstecken, weil beide Situationen zunächst ähnlich wirken: Es gibt Spannungen und negative Interaktionen. Der entscheidende Unterschied liegt in den Mustern und Absichten.

	Mobbing	Konflikt
Dauer und Häufigkeit	Wiederholt über längere Zeit (Wochen, Monate), systematisch	Einmalige oder kurzfristige Auseinandersetzung, oft lösbar
Machtungleichgewicht	Eine Person oder Gruppe hat deutlich mehr Macht oder Einfluss	Beide Parteien haben gleiche Chancen, ihre Position zu vertreten
Ziel und Absicht	Absichtliche Schädigung, Demütigung oder Ausgrenzung	Meist sachlich motiviert (z. B. unterschiedliche Meinungen)
Verhaltens-typen	Hinterhältige Methoden (Gerüchte, Isolation, ständige Kritik)	Direkte Diskussion, Argumente, manchmal laut, aber lösungsorientiert
Emotionale Wirkung	Anhaltende Angst, Selbstwertverlust, psychosomatische Beschwerden	Stress, aber nach Klärung oft Entlastung

Hinweis:

Wenn Sie feststellen, dass immer dieselbe Person betroffen ist, die Angriffe nicht aufhören, und keine Lösung gesucht wird, handelt es sich sehr wahrscheinlich um Mobbing – nicht um einen normalen Konflikt.