

[WWW.STURMSEGLER.ORG](http://WWW.STURMSEGLER.ORG)



**Sturmsegler - gegen psychische Gewalt e.V.**

**Mutmacher gesucht!**

**Helfen Sie mit.**

# Mutmacher gesucht



Viele Menschen leiden unter psychischer Gewalt – insbesondere unter Mobbing und Bossing. Zwar wird inzwischen viel über die Problematik berichtet, aber nur selten kann man wirkliche Erfolgsgeschichten finden. Genau das ist es aber, was Betroffene suchen und dringend brauchen: Perspektive, Lösungen, positive Erfahrungen.

Helfen Sie uns, ihnen Mut zu machen!

Denken Sie an Ihre persönliche Erfahrung mit psychischer Gewalt. Wenn Sie im Nachhinein darüber sagen können: „Es war eine sehr unangenehme Erfahrung, aber ich bin daraus gestärkt hervor gegangen“, dann schreiben Sie Ihre Erlebnisse auf und senden Sie sie uns zu.

Sollten Sie denken: „Mein Fall ist zu klein und zu unbedeutend“, denken Sie bitte an die Betroffenen. Für sie ist es viel leichter, kleine Schritte zu machen, als sofort einen komplexen Fall zu lösen. Und: in Situationen psychischer Gewalt sind auch Teilerfolge Riesenerfolge. Wir sprechen aus Erfahrung.

Wenn Ihr Erfahrungsbericht geeignet ist, anderen Mut zu machen, werden wir ihn auf unserer Internetseite veröffentlichen.

Die **ersten 10 Einsender** erhalten einen **Gutschein für die Sturmsegler Doppel-CD!** Sie können also nicht nur Ihre Erfahrung schenken, sondern, wenn Sie schnell sind, auch beschenkt werden!

# Mutmacher gesucht

---



Themen zu denen wir Erfahrungsberichte suchen:

- Psychische Gewalt in der Familie / Partnerschaft
- Mobbing / Bossing im Unternehmen im Bezug auf Einzelne oder Gruppen
- Bossing als personalpolitisches oder „Führungsinstrument“
- Mobbing, Cyberbullying und Bossing in der Schule
- Meine Erfahrungen als Opfer / Täter / Retter
- Konfliktlösung mithilfe von Tipps der Sturmsegler

# Ihr Erfahrungsbericht



Um Ihnen das Schreiben Ihres Erfahrungsberichtes zu erleichtern haben wir ein paar Leitfragen für Sie formuliert. Beantworten Sie diese einfach, dann ist Ihr Text schon so gut wie fertig.

1. Wie hat alles begonnen?
2. Wie hat sich die Situation entwickelt und zugespitzt?
3. Was hat mich zusätzlich belastet? (Verhalten Anderer, Folgeerscheinungen, etc.)
4. Was hat den Wendepunkt eingeleitet?
5. Wie bin ich rausgekommen / wie habe ich die Situation geklärt?
6. Was hat mir dabei zusätzlich geholfen?  
(Menschen, Qualität von Beziehungen, Informationen, innere Überzeugungen)
7. Was ist mit dem / den Anderen passiert?
8. Was habe ich für mich erkannt?
9. Was werde ich zukünftig anders machen oder anders sehen?
10. Warum war diese Erfahrung – bei allem Leid – für mich trotzdem wertvoll?

# Ihr Erfahrungsbericht

---



Senden Sie Ihren Erfahrungsbericht an [info@sturmssegler.org](mailto:info@sturmssegler.org) und teilen Sie uns mit, ob er anonym oder mit Ihrem Namen erscheinen soll.

Im Zweifelsfalle empfehlen wir eine anonyme Veröffentlichung, da ansonsten leicht Rückschlüsse auf involvierte Personen gezogen werden können.

Bitte halten Sie Ihren Text so neutral, dass keine Rückschlüsse auf bestimmte Personen, Organisationen oder Unternehmen möglich sind. Beleidigungen, Diffamierungen und persönliche Rachefeldzüge sind freilich fehl am Platze und werden in keinem Falle veröffentlicht.

Das Redaktionsteam der Sturmssegler behält sich vor, Texte ggf. zu kürzen und zu anonymisieren, ohne jedoch ihren Sinn zu verändern.

Wir freuen uns auf Ihren mutmachenden Erfahrungsbericht!