

**Höflich währt am längsten.  
Umgehen mit Mobbing**

**Ein Vortrag  
von Sylvia Wetzel**

**edition tara libre 2014  
Reihe Kleine Schriften. K 16**

Sylvia Wetzel, *Höflich währt am längsten*. Umgehen mit Mobbing.  
51 S. edition tara libre 2014. K16. Kleine Hefte Nr. 16

© Sylvia Wetzel 2014

Überarbeitete Fassung eines Vortrags vom 8.10.2009 im Lotos-  
Vihara in Berlin. Ich danke Iris Sommer für die Abschrift und eine  
erste Überarbeitung.

*Die edition tara libre*

Eine Auswahl von Titeln finden Sie im Anhang, im jeweils aktuel-  
len Veranstaltungsprogramm und auf der Homepage.

*Bezug:* edition tara libre, Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde  
Fax (03378) 80 49 56. [s.wetzel@sylvia-wetzel.de](mailto:s.wetzel@sylvia-wetzel.de)

*Büro:* Nives Bercht, Heckmannufer 4a, 10997 Berlin  
(030) 618 12 14. [info@sylvia-wetzel.de](mailto:info@sylvia-wetzel.de)  
[www.sylvia-wetzel.de](http://www.sylvia-wetzel.de), [www.tara-libre.org](http://www.tara-libre.org)

Mögen alle Fehler in dieser Broschüre keine Eindrücke im Geist  
der geschätzten Leserinnen und Leser hinterlassen.

# Inhalt

## *Vortrag*

5

Konkurrenz und fehlendes Einfühlungsvermögen – Ethik und Kleshas – Mehr Konkurrenz und weniger tragfähige Beziehungen – Magische Spielchen: Wenn ich dich nicht sehe, bist du nicht da – Allein machen sie dich ein – Leiden kommt vor und Mobbing auch – Die Esoterik-Illusion: Nie wieder leiden, nie wieder krank – Der Hakentanz – Askese von den Aufhängern für aufgewühlte Emotionen – Leiden verringern: Nimm es nicht persönlich – Der Weg der Übung: Einsicht, Ethik, Sammlung – Möge es so sein wie es ist – Niemand hat die Welt im Griff – Rechte Rede – heilsame Kommunikation – Kann ich dir helfen? – Erkennen, nicht tadeln, ändern – Gleichmut – Tonglen: Leiden abnehmen und Glück schenken

## *Übung: Tonglen. Nehmen und Geben*

34

## *Fragen*

36

Höflichkeit – Verletzungen spüren – Herz öffnen – Werte – Teams: Absprachen, fehlende Übereinstimmung – Klatsch und Tratsch – Positive Affirmationen – Falsche Sorge – Herumkommandiert werden – Theater spielen – Authentisch sein – Umgehen mit Aggressionen

## Anhang

50

Buchempfehlungen und die edition tara libre

## Zur Einstimmung

Wir sind Individuen und soziale Wesen. Wir leben und arbeiten mit anderen Menschen. Zusammen leben und arbeiten ist nicht einfach, selbst dann nicht, wenn wir die Menschen im Prinzip mögen und akzeptieren. Meinungsverschiedenheiten, Streit und Konflikte kommen vor. Wie gehen wir damit um und was würden wir gerne verändern? Wie gehen wir mit Mobbing um, dieser alten und neuen Form der gelebten Abwehr von Menschen, mit denen wir zusammen arbeiten müssen?

Der Vortrag beleuchtet das Verhältnis von Konkurrenzgefühlen und aufgewühlten Emotionen, von Selbstbildern und Erwartungen und erläutert die buddhistischen Empfehlungen für ein ethisches Verhalten im Bereich der Kommunikation, traditionell rechte Rede genannt. Da wir alle verschieden sind, reicht es nicht, bestimmte ethische Regeln zu befolgen. Wir müssen auch bereit sein, unsere Motive, Erwartungen und Verhaltensmuster anzuschauen und zu hinterfragen. Und auszuprobieren, welches Verhalten dazu beiträgt, Konflikte zu klären und ein respektvolles Verhalten zueinander zu fördern.

Mögen die Überlegungen zu Mobbing und Höflichkeit dazu beitragen, Leiden zu verringern und Glück zu vermehren, bei uns und anderen.

Jütchendorf im April 2014

Sylvia Wetzel