

GEWALTOMETER

	1. Sie haben Zeit, Ihre Arbeit ordentlich zu erledigen, ohne Zeitdruck	Beispiele
	2. Ihre Kompetenzen werden anerkannt und geschätzt	Ihr Vorgesetzter hört Ihnen zu und ergreift die notwendigen Massnahmen, wenn Sie in Schwierigkeiten sind.
	3. In Ihrem beruflichen Umfeld finden Sie den Halt und die Unterstützung, die Sie benötigen.	
Opfer oder Zeuge: Sprechen Sie darüber! Sexistische Handlungen und Beleidigungen. Seien Sie achtsam!	4. In Ihrem Team werden Kommentare oder Anspielungen über Personen, ihr Aussehen, ihre Kleidung, ihr Privatleben gemacht.	«Hast du die Länge deines Rocks gesehen?» «Das ist doch kein Outfit für eine Abteilungsleiterin!»
	5. Man gibt Ihnen vertraute Spitznamen. Man macht Kommentare über Ihre Kleidung und Ihr Aussehen.	"Meine Süsse", "Mein Schatz", "Das Kleid steht dir wirklich gut".
	6. In Ihrem beruflichen Umfeld werden bestimmte Personen lächerlich gemacht, ignoriert oder ausgegrenzt.	Männer, die als nicht männlich genug angesehen werden, werden ausgegrenzt.
	7. Bilder werden aufgehängt oder sexistische/sexuelle Witze werden mündlich erzählt oder im Internet verbreitet.	Aufgehängte Kalender mit nackten Frauen/ Männern in den Umkleidekabinen.
	8. Man fällt Ihnen ständig ins Wort. Man wertet Ihre Beiträge ab oder minimisiert sie.	Jedes Mal, wenn Nathalie in einer Besprechung das Wort ergreift, fällt ihr Markus nach ein paar Minuten ins Wort, greift ihre Ideen auf und macht sie sich zu eigen.
	9. Es werden Ihnen sinnlose oder abwertende Aufgaben zugeteilt.	"Wir lassen dich den Kaffee kochen. Das können Frauen besser als Männer!"
Die Gewalt eskaliert weiter. Holen Sie sich dringend professionelle Hilfe.	10. Sie werden infantilisiert und/oder herabgesetzt, weil Sie eine Frau oder ein Mann sind.	Sie werden übermässig überwacht und haben keinen Zugang zu bestimmten nützlichen Arbeitsinformationen, die Ihnen absichtlich vorenthalten werden.
	11. Strategische Treffen werden systematisch an Ihren arbeitsfreien Tagen organisiert. Es wird Ihnen vorgeworfen, den Mittwoch freinehmen zu wollen.	"Morgen kannst du zu Hause bleiben, während andere hart arbeiten."
	12. Man hat Ihnen gegenüber Äusserungen, Gesten und Handlungen sexueller Natur auch am Telefon, per E-Mail oder im Internet gemacht, die Ihnen Unbehagen bereitet haben.	Fragen zum Privatleben, provozierende Äusserungen, Simulieren von sexuellen Handlungen, Verbreitung von pornografischen Bildern.
	13. Man hat Ihnen sexuell aufdringliche Angebote gemacht. Sie haben sich dabei unwohl gefühlt.	"Wenn du dieses Jahr eine schöne Prämie haben willst, musst du besonders nett zu mir sein".
	14. Sie wurden persönlich am Telefon oder im Internet, per E-Mail beleidigt. Ihr Ruf wird beschmutzt. Es werden Gerüchte über Sie verbreitet.	Kollegen/innen machen auf Facebook Kommentare zu Ihrer angeblichen Affäre mit dem Teamleiter.
	15. Man hat versucht, Sie durch Drohungen oder durch Anschreien, mit der Faust oder mit einem Gegenstand einzuschüchtern.	Sie haben eine Meinungsverschiedenheit mit einer anderen Person. Diese versucht, Sie skrupellos zu überreden, Ihre Meinung zu manipulieren.
	16. Jemand hat mit einem Gegenstand nach Ihnen geworfen oder Sie wurden angegriffen.	
	17. Gegen Ihren Willen wurde ein Körperteil (Brust, Hüfte, usw.) berührt oder es wurde versucht, Sie zu küssen.	Ihnen wird eine Schultermassage auferlegt bis hin zu Ihrer Brust. Man legt Ihnen eine Hand auf den Po.
	18. Man hat Sie gezwungen, sexuelle Berührungen zu erdulden. Man hat versucht mit Ihnen gegen Ihren Willen Geschlechtsverkehr zu haben.	Jeglicher Geschlechtsakt, der mit Gewalt, unter Zwang, Bedrohung oder Nötigung begangen wird, gilt als Vergewaltigung.
	19. Seitdem Sie sich gegen die oben genannten Handlungen gewehrt haben, werden die Arbeitsorganisation und -bedingungen missbräuchlich geändert.	Seitdem Sie eine Einladung zum Abendessen abgelehnt haben, hat Ihnen Ihr Manager ungerechtfertigte Arbeitszeiten auferlegt.
	20. Da Sie sich gegen die Handlungen wehren, werden Sie isoliert, ignoriert, ausgegrenzt. Ihre Arbeit wird sabotiert, zerstört, wurde gelöscht oder man macht sich Ihre Arbeit zu eigen.	Seitdem Sie die sexistischen Handlungen Ihrer Kolleginnen und Kollegen denunziert haben, werden Sie ausgegrenzt.