

Inhalt

Woran erkennen Sie Mobbinghandlungen?	5
■ Mobbing – mehr als Konflikte und schlechtes Betriebsklima	6
■ Zur Häufigkeit von Mobbing	10
■ Angriffe im kommunikativen Bereich	12
■ Angriffe auf die zwischenmenschlichen Beziehungen	14
■ Angriffe auf das soziale Ansehen	16
■ Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation	18
■ Angriffe auf die Gesundheit	20
■ Moderne Form: Cyber-Mobbing	23
Wie entsteht Mobbing und wozu führt es?	25
■ Was der Betroffene selbst beiträgt	26
■ Ursachen im Arbeitsumfeld	31
■ Mobbing als Kündigungsstrategie	33
■ Gesellschaftliche Ursachen	35
■ Die Charakterstruktur und Motive der Mobber	37
■ Von den ersten Anzeichen zum Psychoterror	44
■ Wie wirkt sich Mobbing aus?	48

Wie kann man sich selbst helfen?	57
■ Allgemeine Bewältigungsformen und Strategien	58
■ Ihr Anti-Mobbing-Fahrplan	61
■ Den eigenen Stress wahrnehmen	65
■ Körperliche Symptome wahrnehmen	67
■ Mobbing dokumentieren	69
■ Die direkte Konfrontation mit dem Täter	73
■ Den Vorgesetzten einschalten	80
■ Beschwerde bei den Interessenvertretungen	82
■ Psychologische und rechtliche Hilfe einholen	85
■ Belastbarer und stabiler werden	92
■ Was Sie vermeiden sollten	100
■ Das Mobbing ist zu Ende – was bleibt zu tun?	103
Wie können Vorgesetzte und Kollegen helfen?	109
■ Als Führungskraft im konkreten Fall eingreifen	110
■ Ein Frühwarnsystem einrichten	113
■ Mobbing vorbeugen	114
■ Was die Interessenvertretung tun kann	117
■ Als Kollege/Kollegin aktiv werden	118
■ Stichwortverzeichnis	123