

Inhalt

Vorwort	9
Was ist an diesem Buch anders?	11
Worum geht es nicht in diesem Buch?	13
Kapitel 1: Das Problem	17
Begriffsklärung	18
Was ist Mobbing?	20
Wirtschaftliche Folgen von Mobbing	24
Juristische Implikationen von Mobbing	25
Emotionale und psychosomatische Implikationen von Mobbing	27
Kapitel 2: Die Lösung	31
Reaktionsmöglichkeiten in Mobbing-Situationen	32
Kompetenzentwicklung	34
Welche Kompetenzen werden zur Bewältigung von Mobbing-Situationen benötigt?	35
Identitätslernen – die eigene Mitte finden	42
Identitätsentwicklung am Beispiel des jüdischen Bildungsideals	46
Identität als „roter Faden“	55
Erhaltung und/oder Generierung eigener Handlungsfähigkeit	57
Handlungsfähigkeit durch Sinnggebung	57
Handlungsfähigkeit durch Änderung bisheriger Denkmuster	60
Kapitel 3: Selbsthilfe-Instrumentarium	65
Übung 1: „Liebes Tagebuch“	66
Brief an einen (imaginären) guten Freund	66
Übung 2: Bestandsaufnahme	67

Wie sieht meine momentane Situation am Arbeitsplatz konkret aus?	67
Übung 3: Mobbing-Tagebuch	69
Führe ich ein „Mobbing-Tagebuch“?	69
Übung 4: Von „außen“ betrachtet	71
Was genau könnte ein Beobachter beschreiben, der mich an meinem Arbeitsplatz während einer Mobbing-Situation beobachten würde?	71
Übung 5: Zeugen	72
Gibt es Zeugen für meine Erlebnisse? Wer ist Zeuge?	72
Übung 6: Das Wunder geschieht	73
Wenn plötzlich ein Wunder geschehen würde und Ihre Mobbing-Situation wäre gelöst, woran würden Sie merken, dass das Mobbing vorbei ist?	73
Übung 7: Wechsel der Blickrichtung	74
Übung zum Wechsel der Blickrichtung	74
Übung 8: Negative Denkmuster auflösen	76
Übung zur Auflösung negativer Denkmuster	76
Anlass: Ablehnung	78
Anlass: Konflikt	79
Anlass: Interesse	80
Übung 9: Lebenslauf als Bild	83
„Lebenslauf als Landschaftsgemälde“	83
Übung 10: Lebenslauf als Erzählung	85
Lebenslauf als Erzählung	85
Übung 11: Analyse der Alternativen	87
SWOT-Analyse/ Analyse der Alternativen	87
Übung 12: Skill-Analyse	89
Analyse persönlicher Kompetenzen	89
Übung 13: Patchwork-Biografie	92
Patchwork-Biografie (Lebenslauf-Übung)	92
Übung 14: Bildung durch Lesen	94

Empfehlenswerte Basis-Literatur zum Einstieg in die aktive Selbst-Bildung durch gezielte Lektüre	94
Kapitel 4: Theorie der Praxis	97
Die Methode des Reflexions- und Übungsbogens	98
Fragen und Übungen	102
Wissenschaftlicher Hintergrund	104
„Liebes Tagebuch“ – Brief an einen (imaginären) guten Freund	104
Wie sieht meine momentane Situation am Arbeitsplatz konkret aus?	104
„Mobbing-Tagebuch“	105
Was genau könnte ein Beobachter beschreiben, der mich an meinem Arbeitsplatz während einer Mobbing-Situation beobachten würde?	106
Gibt es Zeugen für meine Erlebnisse? Wer?	106
Die „Wunderfrage“ nach Steve de Shazer	106
Übung zum Wechsel der Blickrichtung	107
Übung zur Auflösung von Denkmustern	109
Lebenslauf als „Landschaftsgemälde“	109
Lebenslauf als Erzählung	110
SWOT-Analyse / Analyse der Alternativen	111
Die Skill-Analyse	112
Das „DISG“-Persönlichkeitsprofil	113
Patchwork-Biografie	116
Aktive Selbst-Bildung durch gezielte Lektüre	117
Fazit	119
Schlussfolgerungen und Ausblick	119
Kapitel 5: Literatur	123
Literaturverzeichnis	124
Verzeichnis der im Text verwendeten Quellen	124
Die Autorin	131