

# Inhaltsverzeichnis

Hole dir dein persönliches Arbeitsbuch und setze die Übungen direkt um! .....	8
Vorwort .....	9
Was ist an diesem Buch anders? .....	11
Worum geht es nicht in diesem Buch? .....	12
Das Problem .....	15
Begriffsklärung .....	16
Was ist Mobbing? .....	18
Wirtschaftliche Folgen von Mobbing.....	22
Juristische Implikationen von Mobbing.....	23
Emotionale und psychosomatische Implikationen von Mobbing .....	25
Die Lösung .....	29
Reaktionsmöglichkeiten in Mobbing-Situationen .....	30
Kompetenzentwicklung .....	32
Welche Kompetenzen werden zur Bewältigung von Mobbing-Situationen benötigt?.....	33
Identitätslernen – die eigene Mitte finden.....	39
Identitätsentwicklung am Beispiel des jüdischen Bildungsideals .....	42
Identität als „roter Faden“ .....	50
Erhaltung und/oder Generierung eigener Handlungsfähigkeit	52
Handlungsfähigkeit durch Sinngebung .....	52
Handlungsfähigkeit durch Änderung bisheriger Denkmuster.....	54
Praxis der Theorie (Selbsthilfe-Tools).....	59
Übung 1: „Liebes Tagebuch“ .....	60
Brief an einen (imaginären) guten Freund.....	60
Übung 2: Bestandsaufnahme .....	61

Wie sieht meine momentane Situation am Arbeitsplatz konkret aus? .....	61
Übung 3: Mobbing-Tagebuch .....	62
Führe ich ein „Mobbing-Tagebuch“?.....	62
Übung 4: Von „außen“ betrachtet.....	64
Was genau könnte ein Beobachter beschreiben, der mich an meinem Arbeitsplatz während einer Mobbing-Situation beobachten würde? .....	64
Übung 5: Zeugen .....	65
Gibt es Zeugen für meine Erlebnisse? Wer ist Zeuge? .....	65
Übung 6: Das Wunder geschieht .....	66
Wenn plötzlich ein Wunder geschehen würde und Ihre Mobbing-Situation wäre gelöst, woran würden Sie merken, dass das Mobbing vorbei ist?.....	66
Übung 7: Wechsel der Blickrichtung .....	67
Übung zum Wechsel der Blickrichtung.....	67
Übung zur Auflösung negativer Denkmuster .....	68
Anlass: Ablehnung .....	70
Anlass: Konflikt .....	71
Anlass: Interesse .....	72
Übung 9: Lebenslauf als Bild .....	75
„Lebenslauf als Landschaftsgemälde“ .....	75
Übung 10: Lebenslauf als Erzählung.....	77
Lebenslauf als Erzählung.....	77
Übung 11: Analyse der Alternativen .....	78
SWOT-Analyse/ Analyse der Alternativen .....	78
Übung 12: Skill-Analyse .....	80
Analyse persönlicher Kompetenzen .....	80
Übung 13: Patchwork-Biografie.....	82
Patchwork-Biografie (Lebenslauf-Übung).....	82
Übung 14: Bildung durch Lesen.....	84
Empfehlenswerte Basis-Literatur zum Einstieg in die aktive Selbst-Bildung durch gezielte Lektüre .....	84

Theorie der Praxis.....	87
Die Methode des Reflexions- und Übungsbogens .....	88
Fragen und Übungen.....	91
Wissenschaftlicher Hintergrund .....	93
„Liebes Tagebuch“ – Brief an einen (imaginären) guten Freund .....	93
Wie sieht meine momentane Situation am Arbeitsplatz konkret aus? .....	93
„Mobbing-Tagebuch“ .....	94
Was genau könnte ein Beobachter beschreiben, der mich an meinem Arbeitsplatz während einer Mobbing- Situation beobachten würde? .....	95
Gibt es Zeugen für meine Erlebnisse? Wer? .....	95
Die „Wunderfrage“ nach Steve de Shazer .....	95
Übung zum Wechsel der Blickrichtung.....	95
Übung zur Auflösung von Denkmustern.....	97
Lebenslauf als „Landschaftsgemälde“ .....	98
Lebenslauf als Erzählung.....	98
SWOT-Analyse / Analyse der Alternativen .....	99
Die Skill-Analyse.....	100
Das „DISG“-Persönlichkeitsprofil .....	101
Patchwork-Biografie.....	104
Aktive Selbst-Bildung durch gezielte Lektüre .....	104
Fazit.....	106
Schlussfolgerungen und Ausblick.....	106
Literatur.....	109
Literaturverzeichnis .....	110
Verzeichnis der im Text verwendeten Quellen .....	110
Anhang .....	117
Eine persönliche Einladung für dich .....	117
Autorenprofil Renate Wettach .....	119