

Inhalt

Einführung	10
-------------------------	----

Teil 1: Was ist Mobbing?

1. Merkmale des Mobblings	13
2. Formen des Mobblings	16
3. Folgen des Mobblings	23
<i>Mobbingfolgen für das Opfer</i>	23
<i>Mobbingfolgen für den Betrieb</i>	30
<i>Mobbingfolgen für die Gesamtwirtschaft</i>	31
<i>Mobbingfolgen aus rechtlicher Sicht</i>	31

Teil 2: Analyse des Mobblings

1. Die Phasen des Mobbingprozesses	33
2. Der Nährboden für Mobbing	44
2.1. Persönlichkeitsbedingte Risikofaktoren	45
<i>Die Persönlichkeit des Mobbers</i>	45
Motive des Mobbers	45
Charaktermerkmale	47
<i>Die Persönlichkeit des Mobbingopfers</i>	49
Äußere Persönlichkeitsmerkmale	49
Charaktermerkmale	50
2.2. Betriebsbezogene Risikofaktoren	62

3. Die Rollen der Beteiligten im Mobbingprozess	68
3.1. Die Rolle des Mobbers	68
3.2. Die Rolle des Gemobbten	72
<i>Das schwache Gruppenmitglied</i>	73
<i>Der Vorgesetzte als Mobbingopfer</i>	74
<i>Das konkurrierende Gruppenmitglied</i>	79
3.3. Die Rolle der Sympathisanten oder Verbündeten	85

Teil 3: Der Umgang mit dem Mobbingkonflikt

1. Mobbing erkennen	92
2. Reaktionsmöglichkeiten des Mobbingopfers	96
2.1. Die Duldung des Mobblings	96
<i>Resignation</i>	97
<i>Ignorieren</i>	97
<i>Innerer Rückzug</i>	98
2.2. Die direkte Konfrontation mit dem Mobber .	99
<i>Das direkte Gespräch mit dem Mobber</i>	100
<i>Konfrontation durch Schlagfertigkeit</i>	104
2.3. Das Gespräch mit dem Vorgesetzten und dem Betriebsrat	109
2.4. Außerbetriebliche Hilfen	112
<i>Unterstützung durch Kollegen und Freunde</i>	113
<i>Selbsthilfegruppen</i>	115

<i>Professionelle psychologische Hilfe</i>	116
<i>Juristische Hilfen</i>	117
2.5. Der letzte Ausweg – die Kündigung	118
3. Prävention	124
3.1. Was der Arbeitnehmer tun kann	124
<i>Der Aufbau einer positiven Selbsteinschätzung</i>	124
<i>Umarmen Sie Ihren Gegner!</i>	126
3.2. Die Verantwortung des Arbeitgebers	128
<i>Die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers</i>	128
<i>Mobbingschutz als Teil der Firmenphilosophie</i>	131
<i>Konkrete Maßnahmen</i>	135
 Exkurs: Cyber-Mobbing	 143
 Abschließende Bemerkung	 152
<i>Quellenverzeichnis</i>	154
<i>Adressen</i>	158