

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