

Inhalt

Fast Reader – Übersicht für eilige Leser	6
Mobbing – Schikane am Arbeitsplatz	9
Ist das Mobbing oder „nur“ ein Konflikt?	10
So erkennen Sie Mobbing am Arbeitsplatz	14
Typische Mobbing-Handlungen	17
Angriffe auf die Möglichkeit, sich zu äußern	17
Angriffe auf die sozialen Beziehungen	19
Angriffe auf das soziale Ansehen	20
Angriffe auf die Qualität der Berufs- und Lebenssituation	22
Angriffe auf die Gesundheit	24
Sonderformen: Sexuelle Belästigung und Cyber-Mobbing	25
Diese Mobbing-Handlungen kommen am häufigsten vor	29
Mobbing am Arbeitsplatz ist weitverbreitet	30
Wer von Mobbing besonders betroffen ist	31
Ursachen und Folgen von Mobbing	35
Bedingungen, die Mobbing begünstigen	36
Die Motive der Mobber	39
Die Folgen von Mobbing	46
Täter, Opfer, Beobachter	51
Eine Typologie der Beteiligten	53
1. Aktive Täter	54
Der Tyrann	54
Der Radfahrer	58
Der Intrigant	60
Der Karrierist	62
Der Nörgler	64

2. Opfer	67
Der Leidende	68
Der Sündenbock	69
Der Ängstliche	70
Der Kränkbare	72
Der Naive	73
3. Zwischen den Fronten: Beobachter und Sympathisanten	76
Der Kriecher	76
Der Diplomat	77
Der Schweizer	79
Der Scheinheilige	80
Der Überfürsorgliche	82
Erste Hilfe für Angegriffene, Angreifer und Beobachter ...	85
Mobbing-Phasen: Vom Konflikt zur Kündigung	86
Orientierung für die ersten Phasen des Mobbing-Konflikts	88
1. Phase: Ungelöster Konflikt	89
Für Betroffene	89
Für Angreifer	90
Für Beobachter	91
2. Phase: Der Psychoterror beginnt	93
Für Betroffene	93
Für Angreifer	95
Für Beobachter	95
3. Phase: Eskalation	97
Für Betroffene	97
Für Angreifer	99
Für Beobachter	99
Ihre Bewältigungsstrategien als Betroffener	103
Analysieren Sie Ihre Situation	105
Checkliste: Fragen zur eigenen Mobbing-Situation	105
Dokumentieren Sie das Mobbing und Ihre Arbeitsleistung	107
Checkliste: Das steht in Ihrem Mobbing-Tagebuch	107
Setzen Sie dem Mobber Grenzen	109
Ziehen Sie Dritte hinzu	110
Hintergrund: Die Rechtslage bei Mobbing	119

Stärken Sie sich selbst	122
Entwickeln Sie einen Plan B	123
Strategien gegen sexuelle Belästigung	125
Wehren Sie sich gegen Cyber-Mobbing	128
So führen Sie Konfliktgespräche	135
10-Punkte-Leitfaden zu Ablauf und Gestaltung eines Konfliktgesprächs	136
Wichtige Regeln der Gesprächsführung	137
Umgang mit destruktiven Gesprächspartnern	141
Der Gesprächspartner wird verbal angegriffen	141
Die eigene Person wird zum Maß aller Dinge hochstilisiert	147
Das Gesprächsthema wird infrage gestellt	148
Die Rahmenbedingungen des Gesprächs werden sabotiert	153
Situation nach Mobbing-Vorfällen	157
Mögliche Lösungen nach Mobbing-Fällen	158
Mobbing-Erfahrungen verarbeiten	159
Was Sie noch wissen sollten	160
Literaturverzeichnis	161
Stichwortverzeichnis	162
eBook inklusive:	
So erhalten Sie die eBook-Version Ihres Buches	164