

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>1 Was ist Mobbing?</b> .....	<b>13</b>
<b>Mobbing - was steckt dahinter?</b> .....	<b>14</b>
Die Definition der Fachleute .....	15
Viel Leid und hohe Kosten .....	17
Ist sexuelle Belästigung auch Mobbing? .....	18
<b>Die Wurzeln des Übels</b> .....	<b>20</b>
Ein Sündenbock muss her .....	20
Mangelhafte Strukturen und Kompetenzverteilungen .....	21
Leistungs- und Kostenspardruck .....	22
Inkompetente, unsichere Vorgesetzte .....	23
Neid, Eifersucht, Ablenken von eigenen Schwächen .....	24
Schlecht durchgeführte Veränderungsprozesse .....	24
<b>Die Situation der Mobbingopfer</b> .....	<b>26</b>
Jeder kann ins Abseits geraten .....	26
Schlafstörungen, Depressionen, Arbeitsunfähigkeit .....	28
Werden Sie gemobbt? .....	28

Die Sicht von aussen: alles nur Einbildung? .....	29
Querulanten haben keine Zweifel .....	33
In Kürze «Was ist Mobbing?» .....	35
<b>2 Mobbing vorbeugen und stoppen .....</b>	<b>37</b>
<b>Wehret den Anfängen .....</b>	<b>38</b>
So können Sie vorbeugen .....	39
Beachten Sie frühe Warnsignale .....	42
Analysieren Sie die Situation .....	43
Nehmen Sie die eigene Rolle unter die Lupe .....	48
<b>Aussprache statt Eskalation .....</b>	<b>54</b>
Das Gespräch mit den Widersachern .....	55
Beim Vorgesetzten Unterstützung holen .....	57
Wenn der Chef mobbt .....	60
Moderne Gefahr: Cybermobbing .....	65
<b>Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge .....</b>	<b>69</b>
Kraft schöpfen in der Freizeit .....	70
Kämpfen oder fliehen? .....	70
In Kürze «Mobbing vorbeugen und stoppen» .....	73

<b>3 Mobbing und Recht .....</b>	<b>75</b>
<b>Schutz der Persönlichkeit .....</b>	<b>76</b>
Fürsorgepflicht des Arbeitgebers .....	77
Sammeln Sie Beweise .....	78
Den Arbeitgeber schriftlich mahnen .....	79
Die Arbeit verweigern? .....	82
Schadenersatz und Genugtuung fordern .....	83
Angst vor einer Kündigung? .....	86
<b>Vertragsbrüche und Machtmisbrauch .....</b>	<b>87</b>
Grundregel: Verträge sind einzuhalten .....	88
Immer weniger Arbeit .....	89
Gegen Ihren Willen versetzt .....	90
Weniger qualifizierte Arbeit als vereinbart .....	91
Auf unzulässige Weise überwacht .....	93
Unfair kritisiert und beurteilt .....	94
«Man» hat sich über Sie beschwert .....	96
Der Arbeitgeber verlangt Schadenersatz .....	97
Wenn es gütlich nicht geht: der Rechtsweg .....	99
<b>Diskriminierung und sexuelle Belästigung .....</b>	<b>102</b>
Diskriminierung und Mobbing .....	103
So wehren Sie sich gegen Diskriminierung .....	104
Schutz vor sexueller Belästigung .....	105

So gehen Sie gegen Übergriffe vor .....	106
Wenn keine Einigung möglich ist .....	108
<b>Mobber zur Verantwortung ziehen .....</b>	<b>111</b>
Machen sich Mobber strafbar? .....	112
Strafverfahren bei sexueller Belästigung .....	115
In Kürze «Mobbing und Recht» .....	117
<b>4 Wenn Mobbing krank macht .....</b>	<b>119</b>
<b>Was tun bei gesundheitlichen Problemen? .....</b>	<b>120</b>
Ärztliche Hilfe holen .....	121
Mobbing verarbeiten .....	122
Unsichtbares Leiden .....	124
<b>Ihr Lohnanspruch bei Arbeitsunfähigkeit .....</b>	<b>127</b>
Krankenlohn oder Krankentaggeldversicherung .....	128
Was gilt, wenn jemand dauerhaft erkrankt ist? .....	129
In Kürze «Wenn Mobbing krank macht» .....	131

<b>5 Kündigung? .....</b>	<b>133</b>
<b>Die allgemeinen Kündigungsregeln .....</b>	<b>134</b>
Kein wirksamer Schutz vor Entlassung .....	134
Die korrekte ordentliche Kündigung .....	135
Als Mobbingopfer selbst kündigen? .....	137
Sofort gehen - ist das möglich? .....	138
<b>Wenn der Arbeitgeber kündigt .....</b>	<b>140</b>
Schützende Sperrfristen bei Arbeitsunfähigkeit .....	140
Die missbräuchliche Kündigung .....	144
Lässt sich der Missbrauch beweisen? .....	148
Diskriminierende Kündigung .....	151
Wann darf der Chef fristlos kündigen? .....	154
Vertragsauflösung im gegenseitigen Einvernehmen .....	156
<b>Blick nach vorn - die Zukunft anpacken .....</b>	<b>159</b>
Rasch eine neue Stelle suchen .....	159
Kämpfen lohnt sich: Ihr Arbeitszeugnis .....	161
Worauf achten bei Referenzauskünften? .....	163
In Kürze «Kündigung?» .....	165

## **6 Was Firmen gegen Mobbing tun können . . . . . 167**

<b>Die Verantwortung der Chefs . . . . .</b>	<b>168</b>
Wenn Vorgesetzte versagen . . . . .	168
Motivation und Produktivität leiden . . . . .	170
<b>Prävention: geeignete Massnahmen im Betrieb . . . . .</b>	<b>172</b>
Die Zufriedenheit der Mitarbeitenden erfassen . . . . .	173
Ein Verhaltensreglement erstellen . . . . .	175
Anlaufstellen schaffen . . . . .	176
<b>Eingreifen: Probleme früh ansprechen . . . . .</b>	<b>179</b>
Fachleute beziehen . . . . .	181
Wenn Schlichtungsversuche nicht fruchten . . . . .	184
Vom Umgang mit Betroffenen . . . . .	186
In Kürze «Was Firmen gegen Mobbing tun können» . . . . .	189
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>191</b>

Lohnfortzahlung - Basler, Berner und Zürcher Skala . . . . .	192
Mustertexte . . . . .	193
Nützliche Adressen und Links . . . . .	201
Literatur . . . . .	204