

Inhalt

Vorwort **11**

1 Was ist Mobbing? **13**

Mobbing - was steckt dahinter? **14**

 Die Definition der Fachleute 15

 Viel Leid und hohe Kosten 17

 Ist sexuelle Belästigung auch Mobbing? 18

Die Wurzeln des Übels **20**

 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

Die Situation der Mobbingopfer **26**

 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

2 Mobbing vorbeugen und stoppen 37

Wehret den Anfängen 38

So können Sie vorbeugen	39
Beachten Sie frühe Warnsignale	42
Analysieren Sie die Situation	43
Nehmen Sie die eigene Rolle unter die Lupe	48

Aussprache statt Eskalation 54

Das Gespräch mit den Widersachern	55
Beim Vorgesetzten Unterstützung holen	57
Wenn der Chef mobbt	60
Moderne Gefahr: Cybermobbing	65

Tragen Sie Ihrer Gesundheit Sorge 69

Kraft schöpfen in der Freizeit	70
Kämpfen oder fliehen?	70

In Kürze «Mobbing vorbeugen und stoppen»	73
--	----

3 Mobbing und Recht	75
Schutz der Persönlichkeit	76
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
Vertragsbrüche und Machtmissbrauch	87
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
Diskriminierung und sexuelle Belästigung	102
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

Mobber zur Verantwortung ziehen

Machen sich Mobber strafbar?	112
Strafverfahren bei sexueller Belästigung	115

In Kürze «Mobbing und Recht»	117
------------------------------------	-----

4 Wenn Mobbing krank macht

Was tun bei gesundheitlichen Problemen?

Ärztliche Hilfe holen	121
Mobbing verarbeiten	122
Unsichtbares Leiden	124

Ihr Lohnanspruch bei Arbeitsunfähigkeit

Krankenlohn oder Krankentaggeldversicherung	128
Was gilt, wenn jemand dauerhaft erkrankt ist?	129

In Kürze «Wenn Mobbing krank macht»	131
---	-----

5 Kündigung? 133

Die allgemeinen Kündigungsregeln 134

Kein wirksamer Schutz vor Entlassung	134
Die korrekte ordentliche Kündigung	135
Als Mobbingopfer selbst kündigen?	137
Sofort gehen – ist das möglich?	138

Wenn der Arbeitgeber kündigt 140

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

Blick nach vorn – die Zukunft anpacken 159

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

Die Verantwortung der Chefs 168

Wenn Vorgesetzte versagen 168

Motivation und Produktivität leiden 170

Prävention: geeignete Massnahmen im Betrieb 172

Die Zufriedenheit der Mitarbeitenden erfassen 173

Ein Verhaltensreglement erstellen 175

Anlaufstellen schaffen 176

Eingreifen: Probleme früh ansprechen 179

Fachleute beiziehen 181

Wenn Schlichtungsversuche nicht fruchten 184

Vom Umgang mit Betroffenen 186

In Kürze «Was Firmen gegen Mobbing tun können» 189

Anhang 191

Lohnfortzahlung - Basler, Berner und Zürcher Skala 192

Mustertexte 193

Nützliche Adressen und Links 201

Literatur 204