

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einleitung	21
Teil I: Wenn der Traumjob zum Albtraum wird	25
Kapitel 1: Was ist ein toxischer Arbeitsplatz?.....	27
Kapitel 2: Typische Persönlichkeiten und Dynamiken in toxischen Umgebungen	55
Kapitel 3: Warum toxische Jobs so belastend sind	75
Teil II: Typische Verhaltensweisen toxischer Menschen erkennen.....	85
Kapitel 4: Toxische Chefs und ihre manipulativen Verhaltensweisen	87
Kapitel 5: Toxische Kollegen und die Dynamik im Team	109
Kapitel 6: Toxische Mitarbeiter und ihre Verhinderungstaktiken.....	127
Teil III: Toxische Dynamiken und ihre Auswirkungen.....	141
Kapitel 7: Auswirkungen auf die psychische Gesundheit	143
Kapitel 8: Toxische Situationen entschärfen und Ruhe bewahren.....	157
Kapitel 9: Kommunikationsfallen und fehlende Wertschätzung	177
Kapitel 10: Prioritäten setzen und Selbstschutz entwickeln	191
Kapitel 11: Wege, um Belastungen aktiv abzubauen	207
Teil IV: Karriereplanung trotz toxischer Jobs.....	221
Kapitel 12: Bleiben oder gehen: Wann Zeit für einen Wechsel ist	223
Kapitel 13: Netzwerkaufbau für eine gesunde Karriere.....	243
Kapitel 14: Weiterentwicklung in schwierigen Umfeldern	255
Kapitel 15: Karriereplanung mit klaren Zielen.....	273
Teil V: Werkzeuge zur Stärkung und Prävention	283
Kapitel 16: Selbstfürsorge durch gesunde Grenzen und Resilienz.....	285
Kapitel 17: Erholungsrituale und Routinen als Schutzschild	299
Kapitel 18: Hilfreiche Ressourcen und unterstützende Netzwerke	307
Kapitel 19: Langfristige Ziele für ein zufriedeneres Berufsleben	315
Teil VI: Der Top Ten-Teil	325
Kapitel 20: Zehn wichtige Warnsignale im Job.....	327
Kapitel 21: Zehn typische Verhaltensweisen toxischer Chefs und Kollegen.....	331
Kapitel 22: Zehn Merkmale toxischer Kommunikation	335

10 Auf einen Blick

Kapitel 23: Zehn Tipps, wie Sie sich bei toxischer Kommunikation verhalten können	339
Kapitel 24: Tipps, um stark zu bleiben	343
Stichwortverzeichnis	347

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Danksagung	7
Einleitung	21
Über dieses Buch.....	22
Konventionen in diesem Buch.....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	23
Teil I: Wenn der Traumjob zum Albtraum wird	23
Teil II: Toxische Dynamiken und ihre Auswirkungen	23
Teil III: Strategien zum Umgang mit toxischen Arbeitsumfeldern	23
Teil IV: Karriereplanung trotz toxischer Jobs	23
Teil V: Werkzeuge zur Stärkung und Prävention	24
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	24
TEIL I WENN DER TRAUMJOB ZUM ALBTRAUM WIRD.....	25
Kapitel 1 Was ist ein toxischer Arbeitsplatz?	27
Ein toxisches Arbeitsumfeld erkennen.....	28
Erste Warnzeichen erkennen und verstehen.....	32
Ist es noch Stress oder ist es schon toxisch?.....	34
Toxisch, was ist das?	36
Wie alles beginnt	39
Die Geheimnis-Falle.....	42
Toxische Positivität: Wenn nett sein zum Problem wird	46
Folgen toxischer Positivität.....	47
Toxische Menschen und toxische Positivität: Ein perfekter Nährboden ...	50
Kapitel 2 Typische Persönlichkeiten und Dynamiken in toxischen Umgebungen.....	55
Narzissten, Soziopathen und Psychopathen.....	56
Narzissten: Selbstzentriert und manipulierend.....	58
Soziopathen: Impulsiv und unberechenbar.....	63
Psychopathen: Berechnend und emotionslos.....	67
Dark Factor: Toxische Umgebung.....	70

12 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 3

Warum toxische Jobs so belastend sind 75

Zeit.....	76
Toxische Zeit.....	77
Zwei Methoden für ein besseres Zeitmanagement im Umgang mit toxischen Belastungen	78
Sicherheit und Finanzen.....	79
Finanzielle Absicherung.....	79
Sicherheit durch Stabilität.....	80
Ein erster Ansatz – finanzielle Bestandsaufnahme.....	81
Selbstwert und Identität.....	82
Der Wunsch nach Anerkennung	82
Drei Methoden, um den eigenen Selbstwert zu bestimmen.....	83

TEIL II

TYPISCHE VERHALTENSWEISEN TOXISCHER MENSCHEN

ERKENNEN 85

Kapitel 4

Toxische Chefs und ihre manipulativen

Verhaltensweisen 87

Offene und subtile Toxizität: Zwei Gesichter destruktiver Führung.....	87
Manipulation und emotionale Erpressung	89
Perfide: Manipulationstechniken.....	89
Das Ziel: Totale Kontrolle durch Destruktion.....	93
Teamdynamik und Unternehmenskultur	93
Teamdynamik: Die Kraft des Miteinanders	93
Unternehmenskultur: Das Fundament des Zusammenhalts	94
Toxische Führung: Der schleichende Zerfall von Teamdynamik und Unternehmenskultur.....	94
Was Sie dem entgegensetzen können	98
Strategien bei toxischen Chefs	99
Zehn Tipps zum Umgang mit toxischen Vorgesetzten.....	102
Besonderheiten eines toxischen Vorgesetzten in der Sandwich-Position	104

Kapitel 5

Toxische Kollegen und die Dynamik im Team

109

Woran Sie toxische Kollegen erkennen	110
Toxische Methoden.....	113
Lovebombing: Mit Wertschätzung überschütten	115
Gaslighting: Zweifel säen.....	115
Silent Treatment: still und gemein.....	116
Hoovering: das gefährliche Spiel mit Nähe und Distanz	116
Flying Monkeys: Das Umfeld manipulieren	116
Verwirrungstaktiken	117
Verdrehte Realität	117
Täter-Opfer-Umkehr	117

Lügen	118
Änderungsversprechen.....	118
Emotionale Konditionierung.....	119
Strategien gegen toxische Kollegen	122
Lovebombing: Bleiben Sie unabhängig von externer Anerkennung	122
Gaslighting: Dokumentation und Fakten	123
Silent Treatment: Kommunikation einfordern.....	123
Flying Monkeys: Kollegen zur Rede stellen und Loyalität und Neutralität verlangen.....	123
Verdrehte Realität: Klare Kommunikation schaffen	124
Lügen: Den Kontext überprüfen	124
Änderungsversprechen: Verantwortung einfordern und Termine nennen.....	124
Emotionale Konditionierung: Ihre eigenen Werte stärken	125
Täter-Opfer-Umkehr: Verantwortung zurückgeben	125
Wiedergutmachung: Taten sprechen mehr als Worte	125

Kapitel 6 Toxische Mitarbeiter und ihre Verhinderungstaktiken 127

Verhaltensweisen toxischer Mitarbeiter, die Sie als Führungskraft direkt betreffen	127
Toxische Verhaltensweisen, die Auswirkungen auf das ganze Team haben	130
Umgang mit toxischen Mitarbeitern.....	134
Spezifische Tipps für Führungskräfte im Umgang mit toxischen Mitarbeitern	134
Fünf Methoden zur Selbstfürsorge von Führungskräften	137

TEIL III TOXISCHE DYNAMIKEN UND IHRE AUSWIRKUNGEN 141

Kapitel 7 Auswirkungen auf die psychische Gesundheit 143

Psychosomatische Folgen eines toxischen Arbeitsumfelds	144
Emotionale Belastungen: der unsichtbare Druck.....	145
Anzeichen emotionaler Belastung.....	146
Psychische Erkrankungen als Folge.....	146
Gesunder Umgang mit emotionalen Belastungen	148
Psychosomatische Beschwerden: Wenn die Seele den Körper beeinflusst	149
Häufige Beschwerden	149
Was tun?	151
Erschöpfung, Fatigue und Burn-out: Wenn Körper und Geist an ihre Grenzen stoßen	152
Erschöpfung: Wenn die Ressourcen schwinden	152
Fatigue: Krankheitsbild der Kraftlosigkeit.....	153
Burn-out: Ausgebranntsein	154

14 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 8	
Toxische Situationen entschärfen und Ruhe bewahren	157
Ruhe bewahren	157
Die Stärke, die Dynamik zu beeinflussen	158
Die äußere Haltung: Ihre Ruhe sichtbar machen	158
Die drei Säulen für eine Entschärfung einer toxischen Situation.	159
Prävention	160
Prävention als kontinuierlicher Prozess	161
Prävention in akuten toxischen Situationen	162
Haltung und Werte: Der innere Kompass in toxischen Situationen	164
Gerechtigkeit und Macht(losigkeit): Das werde ich Dir heimzahlen	165
Haltung bewahren: Der Schlüssel zur inneren Stärke	167
Langfristige Stabilität durch Strukturen: Wer trägt die Verantwortung?	169
Die Verantwortung der Führungskraft	170
Langfristige Stabilität erfordert gemeinsames Handeln	172
Kapitel 9	
Kommunikationsfallen und fehlende Wertschätzung	177
Kommunikative Fallen toxischer Menschen	177
Umdeuten	177
Kommunikation auf Bewährung	178
Fehlende Wertschätzung als Werkzeug der Kontrolle	179
Kommunikation als Tarnung	179
Unausgesprochene Erwartungen	179
Killerfloskeln	180
Warum Kommunikation verletzend sein kann	182
Die verborgenen Ebenen der Kommunikation	183
Nonverbale Kommunikation: Auch ohne Worte sprechen	184
Die Verschärfung durch digitale Kommunikation	184
Kommunikation: Macht und Verantwortung	184
Keine Interpretation: Wie toxische Menschen mit Zweideutigkeiten arbeiten	185
Der Druck des toxischen Kollegen – und wie Sie ihm begegnen	186
Rhetorische Tricks	186
Kapitel 10	
Prioritäten setzen und Selbstschutz entwickeln	191
Ein Umfeld, das keine Grenzen kennt	191
Prioritäten setzen	193
Fokus auf das Wesentliche: Eine Voraussetzung für nachhaltigen Erfolg	198
Wie Zeit- und Energiemanagement in den Fokus hineinspielen	199
Wie Sie fokussiert arbeiten	199
Selbstschutz als Priorität: Sich selbst auf die Liste setzen	201

Kapitel 11	
Wege, um Belastungen aktiv abzubauen	207
Belastung ist nicht gleich Belastung	207
Prokrastination – warum verschieben Sie?	209
Innere Störfelder: Alles eine Frage der Wahrnehmung	212
Wahrnehmung?	212
Mentale Filter und wie sie funktionieren	213
Gedankenkarussell stoppen, den Kopf frei machen	216
Informationsflut stoppen	216
Wertigkeit von Entscheidungen erkennen	217
TEIL IV	
KARRIEREPLANUNG TROTZ TOXISCHER JOBS	221
Kapitel 12	
Bleiben oder gehen: Wann Zeit für einen Wechsel ist	223
Was ein Wechsel – oder das Bleiben – für Sie bedeutet	224
Sie entscheiden sich, zu bleiben	225
Sie entscheiden sich, zu gehen	225
Wann ist es Zeit, zu gehen?	226
Was muss geschehen, damit Sie bereit sind, zu gehen?	228
Selbstwirksamkeit	230
Erlernte Hilflosigkeit: Wenn Selbstwirksamkeit verloren geht	231
Wie Entscheidungen die Selbstwirksamkeit zurückbringen	231
Psychologie hinter Entscheidungen und Selbstwirksamkeit	232
Der langfristige Effekt von Entscheidungen auf die Selbstwirksamkeit	232
Tipps, um die Selbstwirksamkeit wiederherzustellen	233
Exit-Strategien: Den Absprung sicher und strategisch planen	234
Schritt 1: Ihre Ausgangssituation realistisch bewerten	235
Schritt 2: Finanzielle Sicherheit schaffen	235
Schritt 3: Den beruflichen Marktwert steigern	236
Schritt 4: Diskretion bewahren	236
Schritt 5: Einen klaren Plan für den Übergang erstellen	237
Schritt 6: Emotionale und mentale Vorbereitung	237
Helfer beim Jobwechsel: Struktur, Unterstützung und Flexibilität	237
Projektplanung: Meilensteine setzen und den Überblick behalten	238
Umgang mit Kollegen: Diskretion und Professionalität wahren	238
Falls die Verhältnisse untragbar sind: Arbeitslosigkeit und Weiterbildung als Übergangsoption	239
Die Angst, keinen neuen Job zu finden	240
Gedanken und Pläne können sich ändern	241

16 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 13	
Netzwerkaufbau für eine gesunde Karriere	243
Langfristige Beziehungen.....	243
»Ich bin doch nur im Büro angestellt – wer sollte mit mir netzwerken wollen?«	244
Das Prinzip des Gebens: Netzwerke als Kreislauf.....	245
Qualität statt Quantität.....	245
Viele Menschen kennenlernen, um die richtigen zu finden.....	246
Qualität durch gezielte Pflege	247
Digitale Netzwerke und Social Media	247
Die Rolle beruflicher Plattformen	248
Chancen auf Facebook und Instagram.....	248
Regelmäßige Interaktion.....	249
Hashtags: Schlüssel zu digitalen Verbindungen in der Arbeitswelt	249
Ihr Profil als digitale Visitenkarte	251
Gesunde Netzwerke in einem toxischen Arbeitsumfeld	252
Authentizität	252
Strategische Netzwerke: Nutzen und Risiken	253
Warum toxische Menschen Netzwerke zerstören	253
Kapitel 14	
Weiterentwicklung in schwierigen Umfeldern	255
Weiterentwicklung als Selbstschutz	256
Selbstführung.....	256
Werte: Kompass für Ihr Handeln	257
Innere Manager: Im Team stark.....	258
Chairman: Beobachter und Koordinator zugleich.....	261
Reframing: Die Perspektive ändern	266
Schuld und Scham überwinden und Weiterentwicklung fördern	269
Schuld: Belastung durch verzerrte Verantwortung.....	269
Scham: Verletzung des Selbstwerts.....	270
Konstruktiv statt destruktiv	271
Kapitel 15	
Karriereplanung mit klaren Zielen.....	273
Was ist Karriere eigentlich?	273
Wo soll die Reise hingehen?.....	275
Karriere im bekannten Unternehmen	275
Karriere in anderen Unternehmen	275
Eine völlig neue Richtung einschlagen	275
Klare Ziele	279
Was sind Ziele?.....	279
Attraktivität: Der Schlüssel zur Zielerreichung.....	279
Zeit: Sind Sie bereit, einen Teil Ihrer Freizeit zu opfern	281
Energie: Können Sie den notwendigen Aufwand leisten?	281
Geld: Sind Sie bereit, Geld in Ihr Ziel zu investieren?	281
Sind Sie bereit, den Preis zu zahlen?.....	281

Methode zur Zielprüfung: Der 10-Minuten-Tagtraum	282
Die Können-und-Mögen-Methode zur Zielfindung.....	282
TEIL V	
WERKZEUGE ZUR STÄRKUNG UND PRÄVENTION	283
Kapitel 16	
Selbstfürsorge durch gesunde Grenzen und Resilienz	285
Selbstfürsorge ist nicht gleich Selbstschutz.....	285
Selbstfürsorge im toxischen Arbeitsumfeld	286
Gesunde Grenzen	287
Wo und warum Grenzen notwendig sind.....	287
Was eine Grenze gesund macht	288
Wie Sie Grenzen setzen: Strategien.....	289
Greyrock und Yellowrock	290
Greyrock-Methode: Sich uninteressant machen.....	291
Yellowrock-Methode: Höflich, aber uninteressant	292
Resilienz: In schwierigen Situationen stabil bleiben.....	293
Risikofaktoren.....	294
Schutzfaktoren	294
Erfolgserlebnisse: Schutzfaktor im toxischen Arbeitsumfeld	295
Problembewältigung als Resilienzverstärker.....	296
Kapitel 17	
Erholungsrituale und Routinen als Schutzschild	299
Warum Rituale und Routinen in toxischen Arbeitsumfeldern so wichtig sind	299
Rituale: Toxisches Verhalten bewältigen und den Moment stärken	300
Rituale zum Ausprobieren	301
Warum Routinen so wirkungsvoll sind	303
Routinen für mentale Stärke und Stabilität im Arbeitsalltag.....	303
Routinen zum Ausprobieren	304
Feierabend: Symbolische Trennung von Arbeit und Freizeit.....	305
Kapitel 18	
Hilfreiche Ressourcen und unterstützende Netzwerke	307
Experimentierräume: Alternative Ansätze bieten Handlungsfreiraum.....	307
Hilfreiche Ressourcen	309
Wissen: Die Grundlage für Verständnis und Orientierung	309
Technik: Effizienz und Struktur durch digitale Werkzeuge.....	310
Unterstützende Netzwerke außerhalb der Arbeit: Perspektiven, Austausch und Begleitung	311
Kapitel 19	
Langfristige Ziele für ein zufriedeneres Berufsleben	315
Heilung und Learnings: Die Grundlage für die Zukunft.....	315
Heilung in und nach einem toxischen Arbeitsumfeld	316
Wie Heilung funktioniert.....	316

18 Inhaltsverzeichnis

Die Phasen der Heilung.....	317
Konkrete Anleitung	318
Learnings: Erkenntnisse für persönliches und berufliches Wachstum	319
Langfristige Zielplanung: Ein Berufsleben mit Stabilität und Freude.....	321
Von Heilung zu langfristigen Zielen: Ein Prozess des Wandels.....	322
Ziele für ein zufriedeneres Berufsleben entwickeln	322
Ein Berufsleben aufbauen, das Wachstum ermöglicht	323
TEIL VI	
DER TOP TEN-TEIL	325
Kapitel 20	
Zehn wichtige Warnsignale im Job.....	327
Manipulation statt Fairness	327
Der Drang zur Vergeltung.	327
Grenzverletzungen	328
Distanzlosigkeit	328
Instabile Strukturen.....	328
Subtile Bemerkungen	328
Übermäßige Kontrolle.....	329
Plötzliche Änderungen in der Kommunikation.....	329
Dauerhaftes Unwohlsein	329
Gefühl der Unsicherheit	329
Kapitel 21	
Zehn typische Verhaltensweisen toxischer	
Chefs und Kollegen	331
Toxische Führungskräfte: Machtmissbrauch und Kontrolle.....	331
Machtmissbrauch durch Manipulation.....	332
Übermäßige Kontrolle und Mikromanagement	332
Unberechenbares Verhalten und Spaltung des Teams	332
Abwertung von Leistungen.....	332
Drohungen und Schaffen eines Angstklimas.....	332
Toxische Kollegen: Manipulation und Einflussnahme	333
Subtile Manipulation und Gerüchte	333
Sabotage durch falsche Informationen	333
Isolation von Teammitgliedern	333
Falsche Hilfsbereitschaft.....	333
Passiv-aggressives Verhalten	334
Kapitel 22	
Zehn Merkmale toxischer Kommunikation	335
Passiv-aggressives Verhalten.....	335
Ständige Unterbrechungen	335
Versteckte Schuldzuweisungen.....	335
Manipulative Komplimente	336
Ignorieren oder Gaslighting	336

Drohungen oder Einschüchterungen.....	336
Gezielte Ausgrenzung	336
Unklare oder widersprüchliche Botschaften.....	336
Öffentliche Kritik	337
Dominanz durch Lautstärke.....	337
Kapitel 23	
Zehn Tipps, wie Sie sich bei toxischer Kommunikation verhalten können.....	339
Grenzen setzen	339
Ich-Botschaften bedacht nutzen.....	339
Gezielte Nachfragen stellen.....	340
Ruhe bewahren	340
Kommunikation reflektieren	340
Negative Muster benennen	340
Nicht in Machtkämpfe einsteigen	340
Aktiv Ausgleich schaffen.....	340
Selbstkontrolle stärken.....	341
Unterstützung suchen.....	341
Kapitel 24	
Tipps, um stark zu bleiben	343
Klären Sie Ihre Werte und Grenzen	343
Konzentrieren Sie sich auf das Kontrollierbare.....	344
Schaffen Sie emotionale Distanz.....	344
Dokumentieren Sie kritische Situationen.....	345
Halten Sie Ihre Netzwerke aktiv.....	345
Pflegen Sie Ihre Selbstfürsorge	345
Vermeiden Sie Reaktionen aus Emotionen heraus	346
Setzen Sie Prioritäten und delegieren Sie	346
Verstehen Sie die Dynamiken, aber vermeiden Sie Anpassung.....	346
Arbeiten Sie an einer Exit-Strategie	346
Stichwortverzeichnis	347