

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

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

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

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