

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	14
Teil 1: Was macht die Seele krank?	22
„Sie haben 133 neue Nachrichten“	27
„Ihre Befindlichkeiten interessieren mich nicht!“	36
Mobbing und Bossing: Wer, wen, warum?	50
Prinzip Zitrone	61
Nur ein kleines Rädchen	72
Schicht im Schacht	86
Teil 2: Sehenden Auges gegen die Wand: Der Skandal der Ignoranz	98
Alles viel zu teuer?	102
„Grüne Äpfel und ergonomische Stühle – haben wir doch alles!“	115
Der Rucksack, den wir alle mit zur Arbeit bringen	123
Gene, Erziehung und andere Katastrophen	124
Teil 3: Geschichten vom Gelingen	153
Betrieb ohne Mobbing	153
„Gute Gespräche sind kein Hexenwerk“	159
„Belastbarkeit kann man lernen“	169
Mit KI gegen den seelischen K. o.	186
„Unser Ziel: Mentale Fitness“	193
Mein Forderungskatalog: Was sich ändern muss!	219
Schlussgedanken	221
Anhang: Quellen und Literatur	225