

# Inhalt

<b>Es kann jeden treffen</b> .....	13
<b>Teil 1: Die Mobbingfalle – Wie Menschen systematisch unterdrückt werden</b> .....	19
<b>»Die Hilflosigkeit ist das Schlimmste!«</b> .....	21
<b>Mobbing – Psychoterror ohne Grenzen</b> .....	36
<b><i>Ein Phänomen unserer Zeit</i></b> .....	36
<b><i>Wie Menschen systematisch unterdrückt werden</i></b> .....	38
Was ist Mobbing? .....	38
Worin unterscheidet sich Mobbing von gewöhnlichen Konflikten? .....	45
Was sind die Ursachen für Mobbing? .....	48
Wer mobbt wen? .....	50
Was sind die Auswirkungen von Mobbing auf einen Betrieb und auf die Gesellschaft? .....	51
Was sind die psychischen und physischen Folgen von Mobbing? .....	52

<b>Die konventionelle Art, sich zu verteidigen</b> .....	56
Sprechen Sie mit dem Mobber bzw. der Mobberin! ....	57
Schalten Sie eine Clearing-Stelle ein! .....	60
Wenden Sie sich an die Geschäftsführung, falls Ihnen niemand hilft! .....	60
Suchen Sie einen Rechtsbeistand auf! .....	60
Rechtliche Möglichkeiten .....	61
Kündigung .....	61
 <b>Teil 2: Anleitung zum Überleben –</b>	
<b>Die Gegenmobbing-Strategien</b> .....	63
 <b>Worauf Sie sich einlassen, wenn Sie sich zur</b>	
<b>Wehr setzen</b> .....	65
 <b>Die Psyche der Gemobbten</b> .....	74
 <b>Die Psyche der Mobber</b> .....	81
 <b>Die Mobbing- und Widerstandsanalyse</b> .....	95
<i>Ihre persönliche Mobbinganalyse</i> .....	96
<i>Ihre persönliche Widerstandsanalyse</i> .....	104
 <b>Grundlagen der psychologischen Kriegsführung</b> .....	110
Regel 1: Planung .....	114
Regel 2: Aktion .....	117
Regel 3: »Skrupellosigkeit« .....	118
Regel 4: Selbstbeherrschung .....	119
Regel 5: Agitation .....	121
Regel 6: Geduld .....	122
Regel 7: Entschlossenheit .....	124

<b>Die Gegenmobbing-Strategien</b> .....	125
<b>Die Schutz-Strategien</b> .....	126
<b>Strategie Nr. 1:</b>	
Legen Sie den Schwerpunkt auf Ihr Privatleben! .....	126
<b>Strategie Nr. 2:</b>	
Überdenken Sie Ihre Lebensziele! .....	132
<b>Strategie Nr. 3:</b>	
Erkennen Sie Ihren eigenen persönlichen Wert! .....	136
<b>Strategie Nr. 4:</b>	
Geben Sie den Wunsch auf, rehabilitiert zu werden, wenn niemand daran Interesse hat! .....	139
<b>Strategie Nr. 5:</b>	
Nehmen Sie sich eine Auszeit, wann immer Sie eine solche benötigen! .....	144
<b>Die Angriffs-Strategien</b> .....	147
<b>Strategie Nr. 6:</b>	
Lassen Sie sich niemals von Angst oder Hass überwältigen! .....	147
<b>Strategie Nr. 7:</b>	
Machen Sie sich bewusst, dass Sie im Kampf gegen den Mobber auf sich allein gestellt sind! .....	151
<b>Strategie Nr. 8:</b>	
Sichern Sie sich bei allem, was Sie tun, ab! .....	157

**Strategie Nr. 9:**

Analysieren Sie die Persönlichkeitsstruktur  
Ihres Gegners und nutzen Sie gezielt  
dessen Schwächen! ..... 160

**Strategie Nr. 10:**

Outen Sie den Mobber in aller Öffentlichkeit  
als Mobber! ..... 169

**Strategie Nr. 11:**

Üben Sie Selbstbeherrschung, seien Sie stets höflich  
und zeigen Sie unter keinen Umständen Schwäche! ..... 174

**Strategie Nr. 12:**

Nehmen Sie den Mobber nicht ernst, und nehmen  
Sie ihm dadurch die Macht, die er bisher  
über Sie hatte! ..... 182

**Strategie Nr. 13:**

Provozieren Sie den Mobber, um ihn zu verunsichern  
und ihn zu Fehlern zu verleiten! ..... 185

**Strategie Nr. 14:**

Machen Sie den Mobber lächerlich, um ihn zu  
veranlassen, weitere Fehler zu begehen! ..... 200

**Strategie Nr. 15:**

Machen Sie Fehler, die keine sind, um den Mobber  
in eine Falle zu locken! ..... 209

**Strategie Nr. 16:**

Erforschen Sie das Vorleben des Mobbers  
und suchen Sie systematisch nach Fehlern! ..... 214

<b>Strategie Nr. 17:</b>	
Nutzen Sie die natürliche Angst der Institution vor der Öffentlichkeit! .....	218
<b>Strategie Nr. 18:</b>	
Suchen Sie gezielt nach »Leichen im Keller« Ihres Arbeitgebers! .....	223
<b>Die Zusatz-Strategien</b> .....	227
<b>Strategie Nr. 19:</b>	
Wenn Sie von mehreren Personen gemobbt werden, nehmen Sie sich zunächst den Stärksten vor! .....	227
<b>Strategie Nr. 20:</b>	
Spielen Sie Ihre Gegner gegeneinander aus! .....	232
<b>Ausblick – Die Macht der Zuversicht</b> .....	238
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	241
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	242
<b>Adressen von Mobbing-Beratungsstellen</b> .....	243
<b>Register</b> .....	247