

Inhalt

Es kann jeden treffen	13
Teil 1: Die Mobbingfalle – Wie Menschen systematisch unterdrückt werden	19
»Die Hilflosigkeit ist das Schlimmste!«	21
Mobbing – Psychoterror ohne Grenzen	36
Ein Phänomen unserer Zeit	36
Wie Menschen systematisch unterdrückt werden	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

Die konventionelle Art, sich zu verteidigen	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
 Teil 2: Anleitung zum Überleben –	
 Die Gegenmobbing-Strategien	63
 Worauf Sie sich einlassen, wenn Sie sich zur	
 Wehr setzen	65
 Die Psyche der Gemobbtten	74
 Die Psyche der Mobber	81
 Die Mobbing- und Widerstandsanalyse	95
<i>Ihre persönliche Mobbinganalyse</i>	96
<i>Ihre persönliche Widerstandsanalyse</i>	104
 Grundlagen der psychologischen Kriegsführung	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

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

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