

Inhaltsverzeichnis

1	Was ist Mobbing und welche Formen gibt es?	1
2	Was ist der „Fast and Frugal Tree“-Fragebogen für Mobbing?	3
3	Bin ich selbst von Mobbing betroffen?	5
4	Folgen von Mobbing	7
5	Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing	9
5.1	Wie erhalte ich meine Gesundheit?	9
5.2	Wie kann ich mich entspannen?	17
5.3	Wie erhalte ich mir eine positive Grundeinstellung?	26
5.4	Wie kreiere ich ein Stärkungs- und Entlastungsritual?	28
5.5	Wie kann ich besser loslassen?	29
5.6	Wie kommuniziere ich in Konfliktsituationen konstruktiv?	33
5.7	Wie gehe ich bei Mobbing strategisch vor?	36
5.8	Wie verändere ich mein eigenes Verhalten oder meine inneren Haltungen?	40
5.9	Was kann ich tun, um eine andere Perspektive einzunehmen?	44
5.10	Wie treffe ich nachhaltige Entscheidungen?	47
6	Zusammenfassung.	51
	Literatur.	55