

Vorwort .....	5
Einleitung .....	6
<b>Teil 1: Phänomen Mobbing – Begriff, Fakten, Verlauf, Folgen ...</b>	<b>9</b>
Was ist unter Mobbing zu verstehen? .....	10
Weshalb treten in letzter Zeit Mobbingaktivitäten verstärkt auf? .....	13
Wer kann Mobbingopfer werden? .....	17
Der Verlauf von Mobbing .....	19
Phase 1: Ein Konflikt wird nicht konstruktiv gelöst .....	21
Phase 2: Es wird systematisch Psychoterror ausgeübt .....	24
Phase 3: Die Personalleitung reagiert .....	29
Phase 4: Der Gemobbte wird aus der betrieblichen Gemeinschaft ausgeschlossen .....	30
Mobbing und Krankheit.....	32
<b>Teil 2: Was kann der Betrieb gegen Mobbing tun? .....</b>	<b>35</b>
Firmengrundsätze stellen die Weichen für ein kooperatives Miteinander .....	39
Der im Unternehmen praktizierte Führungsstil muss Mobbing verhindern .....	40
Eine betriebliche Anlaufstelle kann helfen .....	42
Eine Betriebsvereinbarung signalisiert die Bedeutung der Mobbingabwehr .....	44
Erforderlichenfalls sind arbeitsrechtliche Schritte vorzusehen .....	45
<b>Teil 3: Was kann der Vorgesetzte gegen Mobbing tun? .....</b>	<b>47</b>
»Alarmsignale«, die den Vorgesetzten hellwach machen sollten .....	50
Sorgen Sie für eine erfolgreiche Integration neuer Mitarbeiter .....	53
Beobachten Sie das Gruppenklima, um frühzeitig Mobbingaktivitäten zu erkennen und ihnen entgegenzutreten.....	58
Bekämpfen Sie Intriganten- und Denunziantentum .....	66
Nehmen Sie Mitarbeiterbeschwerden ernst .....	68
Bringen Sie Mobbing als zu bekämpfendes Fehlverhalten zur Sprache .....	73
Wirken Sie an einer »sozialverträglichen« Lösung mit .....	74
Sechs Stufen zur kooperativen Konfliktbewältigung .....	79
Versorgen Sie den Gemobbten mit erforderlichen Informationen .....	81

<b>Teil 4: Was kann der Gemobbte gegen Mobbing tun? .....</b>	<b>83</b>
Sie starten mit Ihrer Bestandsaufnahme .....	90
Erkennen Sie Ihre Achillesferse und bemühen Sie sich um Verhaltensänderung.....	92
Schalten Sie Ihr »soziales Netzwerk« ein .....	97
Sprechen Sie den Mobber auf sein Tun an .....	100
Lohnt sich eine Konflikteskalation? .....	102
Positives Denken ist wichtig .....	103
Treten Sie selbstbewusst auf und zeigen Sie über Ihre Körpersprache Sicherheit .....	105
Bieten Sie während der Einführungsphase keine Angriffsflächen ...	106
Beachten Sie die Gruppennormen .....	110
Wehren Sie persönliche Angriffe ab .....	112
Sie beschreiten den Rechtsweg .....	122
 <b>Teil 5: Was können die Kollegen gegen Mobbing tun? .....</b>	 <b>123</b>
 <b>Teil 6: Was kann der Betriebsrat/der Personalrat gegen Mobbing tun? .....</b>	 <b>127</b>
 Schlusswort .....	 131
 Anhang: Anschriften helfender Institutionen .....	 133