

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	10
<b>Einleitung</b>	12
<b>Teil I Störungsbild</b>	13
<b>1 Das Phänomen Mobbing</b>	14
1.1 Definition	14
1.2 Ursachen	17
1.3 Gesundheitliche Auswirkungen	23
1.4 Prävention und rechtliche Aspekte	26
1.5 Verwandte Konzepte	30
<b>2 Diagnostik und Indikation für die Therapie</b>	32
2.1 Anamnese und Befund	32
2.2 Fragebogen	34
2.3 Diagnosen und Klassifikation	37
2.4 Indikation	38
<b>Teil II Manual</b>	41
<b>3 Grundlagen der Therapie</b>	42
3.1 Therapeutischer Hintergrund	42
3.2 Grundsätzliches Vorgehen	46
3.3 Besonderheiten in der Vorgehensweise	49
3.4 Motivations- und Zielklärung – Motto	51
3.5 Psychoedukation	56
3.6 Gruppentherapie im therapeutischen Setting	56
3.7 Sozialmedizinische Aspekte	58
<b>4 Bausteine der Therapie</b>	60
4.1 Distanz	60
4.1.1 Allgemeine Bedeutung	60
4.1.2 Entspannung	61
4.1.3 Euthyme Angebote	61
4.1.4 Sport	61

4.1.5	Ablenkung	62
4.1.6	Medikamente	62
<b>4.2</b>	<b>Verstehen</b>	62
4.2.1	Allgemeine Bedeutung	62
4.2.2	Konfliktmodell	63
4.2.3	Arbeitsvertrag	65
4.2.4	Organigramm	66
4.2.5	Verhaltensanalyse	68
4.2.6	Sündenbockphänomen	70
4.2.7	Perspektivenwechsel durch Rollentausch	72
4.2.8	Kommunikationsmodell	73
4.2.9	Innere Antreiber	76
4.2.10	Geschichten, Analogien und Mythen	78
4.2.11	Visualisierung des Arbeitslebens	79
4.2.12	Kompetenzanalyse	80
4.2.13	Bedürfnisanalyse	81
4.2.14	Anforderungs- und Ressourcenanalyse	82
4.2.15	Selbst- und Fremdwahrnehmung	84
4.2.16	Säulenmodell	85
4.2.17	Stressmodell	87
<b>4.3</b>	<b>Entscheiden</b>	89
4.3.1	Allgemeine Bedeutung	89
4.3.2	Vier-Felder-Schema	90
4.3.3	Entscheidungsbaum	91
4.3.4	Zwei-Stuhl-Technik	92
4.3.5	Kreative Köpfe	93
4.3.6	Probehandeln durch Würfeln oder Münzwurf	93
<b>4.4</b>	<b>Handeln</b>	94
4.4.1	Allgemeine Bedeutung	94
4.4.2	Probleme lösen	94
4.4.3	Modifikation innerer Antreiber	97
4.4.4	Selbstsicherheit	99
4.4.5	Distanzierung	102
4.4.6	Konstruktives Kommunikationsverhalten	106
4.4.7	Umgang mit Gefühlen	108
4.4.8	Ärgerbewältigung	110
4.4.9	Gelassenheit durch Achtsamkeit und Akzeptanz	111
4.4.10	Weisheit oder der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen	113
4.4.11	Verzeihen und vergeben	114
4.4.12	Entspannung	116
4.4.13	Genusstraining	117
4.4.14	Einteilung der Zeit	118

4.4.15	Vorbereitung auf den Arbeitsalltag	119
4.4.16	Gesundheitsverhalten	121
<b>4.5</b>	<b>Resümee</b>	123
<b>5</b>	<b>Evaluation</b>	126
<b>6</b>	<b>Besondere Problembereiche</b>	129
6.1	Mobbing im öffentlichen Dienst	129
6.2	Mobbing im Lehrerzimmer	129
6.3	Mobbing in der Kirche	130
6.4	Mobbing im Gesundheitswesen	131
6.5	Mobbing im Bankwesen	131
6.6	Mobbing in der Gewerkschaft	132
6.7	Mobbing in der Grenzregion Frankreich, Luxemburg, Belgien	132
<b>7</b>	<b>Falldarstellungen</b>	134
<b>8</b>	<b>Nachbetrachtung</b>	141
	Literaturverzeichnis	144
	Hinweise zu den Online-Materialien	153
	Sachwortverzeichnis	154