

Gabriele Haben
Anette Harms-Böttcher

Das Hamsterrad

Mobbing: Frauen steigen aus

Orlanda

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

KAPITEL 1

Was Mobbing ist	11
Mobbing - das Wort	11
Was unter Mobbing verstanden wird	14
Der phasenhafte Verlauf	18
Was beim Mobbing konkret getan wird	32
Fazit	36

KAPITEL 2

Wer ist von Mobbing betroffen?	39
Die mittelbar Betroffenen	40
Die unmittelbar Betroffenen	41

KAPITEL 3

Die MobberInnen	47
<i>Wer mobbt denn nun eigentlich?</i>	47
<i>Warum wird gemobbt?</i>	48
<i>Wer mobbt wie?</i>	51

KAPITEL 4

Diskriminierung am Arbeitsplatz und Mobbing	53
--	----

Kapitel 5

Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz und Mobbing	57
---	----

Kapitel 6

Schritte zum Ausstieg aus dem Hamsterrad	63
Wie Sie sich als Mobbingbetroffene eine Auffangnetz knüpfen können	63
Fallbeispiel: Frau Austieg und ihre Kolleginnen	
Die Situation analysieren	69
Aus der Defensive herausgehn:	
eigene Ziele formulieren	76
Fallbeispiel: Handlungsalternativen und der Weg zur Entscheidung	82
Fallbeispiel: Frau Aufstieg fängt an, ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen	85
Wichtige Überlegungen bei der Gesprächsvorbereitung	92
Die Verhaltensebene	97

Kapitel 7

Wie Mobbingbetroffene für sich selbst sorgen können	111
Was bei Streß passiert	111
Wie Sie mit den alltäglichen Belastungen umgehen können	114
Das Jacobson-Entspannungstraining	118
Die 90-Sekunden-Pause	120
Der Weg zur Entspannung über den Atem	121
Den Zugang zu den eigenen Kraftquellen eröffnen	123

Kapitel 8

Was Mobbingbetroffenen im nachhinein wichtig erscheint	127
Literatur	133
Nützliche Adressen	139
Die Autorinnen	141