

**Gerd Arentewicz**

**Alfred Fleissner**

**Dieter Struck**

# **Mobbing**

**Psychoterror am**

**Arbeitsplatz,**

**in der Schule und**

**im Internet –**

**Tipps und Hilfsangebote**

**Ellert & Richter Verlag**

---

# Inhalt

7 Vorwort

*Gerd Arentewicz*

11 **Worum es geht. Wie wird aus alltäglichem Streit, ungelösten Konflikten und Konkurrenz Mobbing?**

11 Einige Zahlen zum Ausmaß des Problems

13 Das Grundkonzept von Heinz Leymann

19 Wie entsteht Mobbing?

26 Mediation und Coaching

33 Exkurs zum Stalking

*Alfred Fleissner*

34 **Wie sich menschliches Erleben und Verhalten zeigt und was sich unter Mobbing verändert**

34 Jeder Mensch muss seine eigenen Erfahrungen machen

34 Geistige Fähigkeiten

36 Wie arbeitet das Gehirn?

38 Machtstreben als Folge von Ängsten

40 Willensfreiheit

43 Was ist eigentlich Stress?

44 Irreführendes Verhalten

46 Wahrheitssuche

48 Die Mobbingfalle

49 Mobbingabwehr

50 Wo bleibt die Zivilcourage?

51 Fehlerfreundlichkeit

52 Aus Fehlern lernen

53 Ermutigung zum Mitdenken

55 Systemüberwindung

56 Überlastungsreaktionen

57 Wehret den Anfängen!

*Gerd Arentewicz*

60 **Wie macht Psychostress krank und was kann man selbst für den Erhalt der Gesundheit tun?**

61 Welche Arten von Stressoren und welche subjektiven Bewertungen gibt es?

62 Was geht im Körper vor, wenn man sich aufregt – warum reagiert man auf Konflikte und Mobbing physisch?

63 Wie sieht das biologische Stressmodell aus?

66 Wie reagiert man auf anhaltende Stressoren bei Mobbing?

- 67 Welchen Zusammenhang gibt es zwischen „negativen“ Gedanken und „schlechten“ Gefühlen?
- 68 Welche psychosomatischen Erkrankungen können durch Mobbing entstehen?
- 72 Neun Möglichkeiten der kognitiven Stressbewältigung
- 73 Entspannungsverfahren gegen die Angst:  
/ Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, (Selbst-)Hypnose
- 75 Möglichkeiten der zusätzlichen Selbsthilfe in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Atmung und Schlaf und angeleitete Selbsthilfegruppen
- 76 Der vollständige Text der Progressiven Muskelrelaxation von Jacobson
- 80 Beispiele für die Übungsformeln des Autogenen Trainings

#### *Alfred Fleissner*

- 81 **Fairness und Unterstützung im Betrieb**
- 81 Voraussetzungen für ein gutes Miteinander
- 83 Wie lässt sich hoher Kostendruck vermindern?
- 85 Mobbingprozesse können und müssen rechtzeitig erkannt werden
- 86 Konstruktive Kritik ist erwünscht
- 88 Recht zu haben bedeutet keineswegs, auch Recht zu bekommen
- 90 Hintergründige Gegenmaßnahmen bei Mobbing
- 92 Zur Gefährdungsanalyse gehört die Einschätzung der Rachsucht
- 92 Vorteile eines fairen Miteinanders
- 94 Realismus bewahrt vor Fehleinschätzungen
- 97 Lösungsansätze durch Mediation

#### *Gerd Arentewicz*

- 105 **Was habt ihr gegen mich? Mobbing und Gewalt in der Schule**
- 105 Die Schule als Arbeitsplatz für Schüler und Lehrer
- 107 Der erweiterte pädagogische Auftrag der Schulen
- 108 Umstände, die Gewalt und Mobbing in Schulen begünstigen
- 109 Theorien zu Mobbing und Gewalt an Schulen
- 111 Mobbing unter Schülern: Mit dem kann man es machen!
- 114 Mobbing gegen Lehrer: Den kriegen wir klein!
- 116 Konsequenzen für Schule, Lehrer und Eltern

#### *Gerd Arentewicz*

- 123 **Mit der Hassgruppe im Web 2.0. Cybermobbing mittels elektronischer Medien**
- 123 Vorbemerkungen und Begriffsklärungen
- 127 Die weitreichenden Gelegenheiten im Web 2.0 für Mobber
- 130 Einige Untersuchungen zum Ausmaß des Problems
- 132 Welche Möglichkeiten der Hilfe bietet das Internet?
- 133 Wie können sich die Betroffenen wehren?

- 
- 135 Was können die Eltern tun?
  - 136 Was können die Schule und die Lehrkräfte tun?
  - 137 Wenn sonst nichts mehr hilft: Mobbing im Internet ist eine Straftat

*Gerd Arentewicz*

- 141 **Wie bekommt man ärztlich-psychologische Behandlung?**  
**Gesundheitliche und psychosoziale Rehabilitation**
- 141 Warnsignale im veränderten Befinden erkennen und deuten
- 143 Wie findet man den richtigen Arzt und Psychotherapeuten?
- 143 Exkurs zur Patientenversorgung durch Diplom-Psychologen
- 144 *Untersuchung, Befundung und Krankschreibung durch den Arzt*
- 146 Exkurs zur psychologischen Testung durch Diplom-Psychologen
- 146 Was ist Psychotherapie und welche psychotherapeutischen Behandlungen sind von den Kassen anerkannt?
- 149 Vor- und Nachteile von ambulanter und stationärer Behandlung
- 151 Verhaltenstherapie und Mentales Training als bewährte psychotherapeutische Verfahren
- 158 Berufliche Wiedereingliederung

*Dieter Struck*

- 160 **Wie bekommt man Recht?**
- 160 Arbeitsgerichtliche Grundsatzurteile und juristische Ratschläge
- 163 Wertmaßstäbe des Grundgesetzes: Allgemeines Persönlichkeitsrecht
- 165 Der rechtliche Begriff „Mobbing am Arbeitsplatz“
- 178 Schadenersatz-, Geldentschädigungs- und Schmerzensgeldansprüche
- 179 Berufliche Versetzung
- 180 Sonstige Ansprüche und rechtliche Möglichkeiten
- 182 Problem der Beweisbarkeit der Zusammenhänge
- 185 Arztatteste oder medizinische Sachverständigengutachten
- 186 Beginn von Verjährungs- und Ausschlussfristen
- 187 Praktische Hinweise: Mobbingtagebuch, Abfindung, Arbeitszeugnis
- 193 Wann ist der richtige Zeitpunkt für rechtliche Maßnahmen?
- 195 Welcher Rechtsanwalt kommt infrage?
- 196 Brauche ich eine Rechtsschutzversicherung?
- 197 Ausblick

*Alfred Fleissner*

- 199 **Plädoyer für ein gutes Miteinander**
  
- 202 **Anhang**
- 202 Personen- und Sachregister
- 206 Literaturverzeichnis
- 207 Literaturtipps
- 210 Kontaktadressen, Beratungsangebote und Informationsmaterial