

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Was ist Mobbing und welche Formen gibt es?</b> . . . . .	1
<b>2</b>	<b>Was ist der „Fast and Frugal Tree“-Fragebogen für Mobbing?</b> . . . . .	3
<b>3</b>	<b>Bin ich selbst von Mobbing betroffen?</b> . . . . .	5
<b>4</b>	<b>Folgen von Mobbing</b> . . . . .	7
<b>5</b>	<b>Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing</b> . . . . .	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 kreierte 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
<b>6</b>	<b>Zusammenfassung</b> . . . . .	51
	<b>Literatur</b> . . . . .	55



<http://www.springer.com/978-3-658-19940-1>

Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing

Zuversicht, Vertrauen, Veränderung

Kolodej, C.

2018, XIII, 58 S. 5 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-19940-1