



1. Aufl. 2018, XIII, 58 S. 5 Abb.

### Gedrucktes Buch

Softcover

[1] 14,99 € (D) | 15,41 € (A) | CHF 17,00

### eBook

[2] 4,99 € (D) | 4,99 € (A) | CHF 5,50

Erhältlich bei Ihrer Bibliothek oder  
[springer.com/shop](http://springer.com/shop)

Christa Kolodej

# Psychologische Selbsthilfe bei Mobbing

Zuversicht, Vertrauen, Veränderung

Reihe: essentials

- Hilfe zur Selbsthilfe bei Mobbing
- Zahlreiche Übungen zum Erhalt der psychischen und physischen Gesundheit
- Strategische Interventionen und praktische Tipps gegen Mobbing

Christa Kolodej stellt anhand von zehn Themen wichtige Konzepte und zahlreiche Übungen vor, die dem Erhalt der psychischen und physischen Gesundheit bei Mobbing dienen. Hierbei geht es u.a. um die Stärkung positiver mentaler Einstellungen oder die Möglichkeit, sich entspannen zu können. Auch strategische Aspekte werden von der Autorin berücksichtigt. Die gelungene Vermittlung von schwierigen Gesprächsinhalten, das Treffen von nachhaltigen Entscheidungen oder das angemessene Abschließen erlebter Belastungen, um sich neu und unbelastet der eigenen Zukunft zu widmen, sind ebenfalls wichtige Themen dieses Buches. Es ist nicht immer möglich, Mobbing gänzlich zu vermeiden, sind die Prozesse doch oft so subtil, dass sie schwer sofort erkannt werden können. Mobbingbetroffene können nicht immer verhindern, dass sie in die Opferrolle gedrängt werden; ob sie diese annehmen, entscheiden sie jedoch selbst!

Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Nature Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany / Call: + 49 (0) 6221-345-4301 / Fax: +49 (0)6221-345-4229 / Email: [customerservice@springer.com](mailto:customerservice@springer.com) / Web: [springer.com](http://springer.com)

[1] € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit [2] gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen. Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks

