

Holger Wyrwa
Mobbing unter Lehrern
Ein Überlebens-Set

2019

Inhalt

Einleitung	9
Mobbing – Die Zusammenfassung	14
Mobbing – Das Konfliktsystem	19
Das Überlebens-Set für Betroffene	34
<i>Phase I: Der Beginn des Mobbings</i>	35
Das Überlebens-Set für die erste Phase	35
Zeigen Sie unter keinen Umständen Schwäche!	39
Reflektieren Sie Ihr Menschenbild!	42
Analysieren Sie das Mobbing und die Mobber!	43
Analysieren Sie sich selbst!	53
Führen Sie ein klärendes Gespräch mit dem Mobber!	54
Versuchen Sie, Verbündete zu gewinnen!	56
Suchen Sie sich professionelle Unterstützung! (Teil 1)	61
<i>Phase II: Die Intensivierung und Fortführung des Mobbings</i>	63
Das Überlebens-Set für die zweite Phase	63
Suchen Sie sich professionelle Unterstützung! (Teil 2)	65

Denken Sie darüber nach, die Öffentlichkeit zu informieren!	69
Nehmen Sie sich längere Auszeiten!	71
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Freizeit!	72
Sprechen Sie in Ihrem engeren Umfeld nicht zu häufig über das Mobbing!	73
Nehmen Sie Ihre Mobber nicht mehr ernst!	75
Denken Sie über Ihre Zukunft nach!	77
<i>Phase III: Das »Ende« des Mobbings.</i>	<i>81</i>
Das Überlebens-Set für die dritte Phase	81
Lassen Sie sich versetzen oder kündigen Sie!	83
Lassen Sie sich frühpensionieren bzw. frühberenten! .	84
Setzen Sie sich gegen eine aufgezwungene Frühpensionierung bzw. Frühberentung zur Wehr!	84
Halten Sie nur durch, wenn Sie unbedingt müssen! . .	87
Ausblick	89
Literatur	91
Über den Autor	96